**МБОУ средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №5 им. А. М. Дубинного г. Пятигорска Ставропольского края**

**«СЪЕДОБНЫЕ**

**ДИКОРАТУЩИЕ РАСТЕНИЯ»**

Выполнила: ученица 7б класса

Самоделова Екатерина

Руководитель: учитель биологии

первой квалификационной категории: Вартанова А.А.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

ВВЕДЕНИЕ.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИКОРАТУЩИХ РАСТЕНИЙ.
2. ПРАВИЛА СБОРА ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ.
3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ В ПИЩУ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

**Введение.**

Цель моей работы - показать, насколько богата дикая природа Ставропольского края и как широко можно использовать ее дары.

В окрестностях нашей школы произрастает много дикорастущих растений. Меня заинтересовал вопрос: как может их использовать человек в своей жизни?

О лекарственных свойствах различных растений известно всем, а вот об их использовании в пищу и об их пищевой ценности – не многим.

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. Они не раз выручали людей в трудные неурожай­ные годы. Многие пищевые растения 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.

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

**1. Характеристика дикорастущих растений.**

Дикорастущие растения имеют сложный химический состав. Они содержат много различных веществ, полезных организму человека. В состав дикорастущих растений вхо­дят:

1. Жиры и жироподобные вещества - жиры, фосфатиды, стерины, воска;
2. Углеводы – моносахариды, олигосахариды, полисахариды;
3. Органические кислоты;
4. Алкалоиды;
5. Гликозиды;
6. Антоцианы;
7. Горечи;
8. Дубильные вещества;
9. Эфирные масла;
10. Смолы;
11. Фитонциды;
12. Витамины – А, В1, В2, В3, В6, фолиевая кислота, В12, В15, холин, D, E, H, K, P, PP, C, F, U.
13. Ферменты;
14. Гормоны;
15. Минеральные вещества – натрий, цинк, магний, кальций, фосфор, медь, никель, кобальт и др.

**2. Правила сбора дикорастущих растений.**

Дикорастущие растение собирают в определённой стадии вегетации, когда в них содержится максимальное количество активных лекарственных веществ.

Заготавливают те части растения, которые наиболее богаты лекарственными компонентами.

Учитывают погодные условия сбора.

Сезон заготовки растений зависит от местности и климатических особенностей.

При сборе растений всегда необходимо заботится о сохранности семенных особей для восстановления вида. Особенно осторожно производят заготовки целебных корней многолетних растений.

В зависимости от заготовленного сырья определяют вид тары и способ хранения.

В составе лекарственного сырья недопустима примесь посторонних трав.

Нельзя собирать растения, повреждённые насекомыми или грибками, мятые, заплесневелые, увядшие.

Сушат растения на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, под железной крышей.

Высушенное сырьё хранят в бумажных или холщовых мешках: растения содержащие летучие вещества, - в плотно закрытых жестяных или стеклянных банках.

Срок хранения сухой травы, листьев, цветков — 1-2 года, плодов — 2-3 года, коры, корней и корневищ — 3-5 лет.

***Трава*** — надземные части растения — обычно покрытые листьями и цветоносные стебли растения. Перед сушкой, траву тщательно просматривают, удаляя случайно попавшие ядовитые, нелекарственные и сходные с данным видом лекарственные растения. При сушке, на 1 м² размещают не более 1-2 кг сырья. Сырьё часто переворачивают.

***Листья*** собирают здоровые, чистые, не повреждённые насекомыми, не поблёкшие, преимущественно в период цветения растений. Толстые черешки листьев обычно удаляют.

***Цветки*** собирают в начале цветения, вполне распустившиеся, но не отцветающие. Сбор проводят в сухую погоду. Цветки, до и после сушки, сортируют. Сушат сразу после сбора.

***Почки*** собирают ранней весной, как только они набухают, начинают расти, но не распустились. Крупные почки срезают с ветвей ножом, а мелкие — с ветвями или обрывают, а затем сушат.

***Плоды и семена*** собирают в стадии полной зрелости. После сушки их отсеивают от пыли и посторонних примесей.

***Кора*** является наружной частью стебля или корня, и собирают её весной, в период сокодвижения.

***Корни, корневища, луковицы*** и ***клубни*** заготавливают осенью после отмирания надземной части растения, либо весной, до появления надземных органов растения.

Подземные органы растения очищают от земли, моют холодной водой, если нужно, режут на части, сушат. Хранят в бумажных или холщовых мешках в сухом месте.

Душистые корни хранят в плотно закрытой таре. При сборе подземных органов, часть их нужно оставлять для размножения растений.

**3. Использование дикорастущих растений в пищу.**

В условиях умеренной климатической зоны нашей страны очень многие виды растений могут быть использованы в пищу. Но, за исключением ягод и фруктов, все они требуют предварительной кулинарной обработки, после чего они лучше усваиваются, становятся вкуснее, не создают опасности отравления, лучше хранятся.

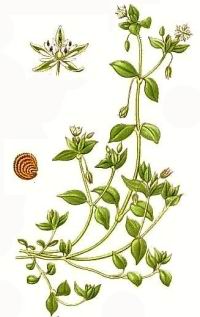
Обычно в пищу идут листья, побеги, ростки, корневища молодых растений. При созревании они стареют, грубеют и становятся несъедобными. Из молодых растений можно приготовить салаты, супы, борщи, их можно использовать для получения сытных мучных блюд.

В моей работе описаны растения, отличающиеся наиболее ценными пищевыми достоинствами, т. е. содержащие значительное количество биомассы при наличии таких важных для человека веществ, как белки, жиры, углеводы, витамины.

 **1. Донник белый.**

**Описание.** Монокарпик. Двулетнее, реже одно­летнее травянистое растение. Стебель 30-200 см. высотой, прямостоячий, зелёный плотный, до 1 см толщиной. Листья тройчатые. Листочки яйцевидные и продолговато-ланцетные. Сред­ний листочек с длинным черешком, боковые - почти сидячие. Края листочков пильчато-зубча­тые. Прилистники шиловидные, небольшие. Цветки белые, 3-5 мм. длиной, собраны в длин­ные, до 10 см. рыхлые кисти. Плод — боб, 3-3,5 мм. длиной, яйцевид­ный, сетчато-морщинистый, бледно-жёлтый или чёрно-бурый, с 1-2 семенами. Семена овальные, жёлтые, длиной 2,5 мм. Корень стержне­вой, ветвистый.

Цветёт с июня по сентябрь. Семена созревают в июле-сентябре. Раз­множается семенами.

**Пищевое использование.** Сухие цветки и листья обоих видов донника употребляются в качестве приправы в супы, салаты, компоты. Поро­шок из цветков и листьев донника придаёт рыбе приятный вкус и за­пах. Он идёт также на приготовление зелёного сыра. Молодые корни донника употребляют как овощ. Листья и цветки используют в каче­стве приправы при засолке овощей и для получения острых марина­дов. Листьями донника парят кувшины и фляги, чтобы предупредить скисание молока **2. Звездчатка средняя или Мокрица****.**

**Описание.** Однолетнее травянистое растение. Стебель 5-30 см. длинной, тонкий, слабый, ле­жачий или приподнимающийся, сильно ветви­стый, ломкий, сочный. Листья супротивные, яйцевидные, заострённые, 1-2 см. длиной, ниж­ние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, белые, на длинных цветоносах, в 5-8 раз превышающих ча­шечку. Чашелистиков 5, лепестков 5, тычинок 3-5, редко 10, завязь с 3 столбиками. Плод — коробочка, одногнездовая, продолговатая, при созревании поникающая. Семена округлые, 1,2 мм. в диаметре, 0,5 мм. толщиной, серые или чёрно-коричневые. Корень тонкий, слабый. Цветёт с мая по сентябрь. Семена созревают в августе. Размножается семенами, а также кусочками зелёных стеблей.

**Пищевое использование.** Вся надземная часть мокрицы съедобна. На 100 г. массы она содержит до 115 мг. витамина С, до 23 мг. каротина, 44 мг. витамина Е, много калия и хлора. Нежную зелень мокрицы ис­пользуют для приготовления салатов, борщей, супов, пюре, начинки для пирогов и пельменей. В варёном виде её едят как шпинат, со сли­вочным масс

**3. Клевер луговой.**

**Описание.** Родовое название Trifolium — трехлистный, pratense — луговой.

Двулетнее или многолетнее травянистое рас­тение со стержневым, обильно разветвлённым корнем. Стебли высотой 15-80 см, обычно в числе 2-5, восходящие, рассеянно-волосистые. Листья тройчатосложные, нижние на длинных, верхние на коротких черешках; листочки нижних листьев обратнояй­цевидные, верхние овальные или яйцевидные, снизу обычно более опушённые. Соцветие — головка, округло-шаровидное или яйцевид­ное, снизу обычно окружено верхушечными листьями и их расширен­ными прилистниками. Цветки неправильные, длиной 11-14 мм, сидя­чие. Чашечка трубчато-колокольчатая, в зеве волосистая, светло-зелё­ная или буроватая, с 5 узкими прямыми зубцами, венчик от светлого до тёмно-мясо-красного, иногда лиловатый, в основании срастается с тычиночной трубкой; 9 тычинок сросшихся и 1 свободная. Плод — односемянный яйцевидный боб, семя яйцевидное, сплюснутое, желто­ватое или буроватое. Вегетирует с апреля по октябрь. Цветёт с мая по сентябрь. Семена со­зревают в августе-сентябре. Размножается семенами.

**Пищевое использование.** Наряду с клевером луговым в пищу также используется Клевер ползучий (Trifolium repens L.)

Листья и молодые стебли клеверов содержат витамины С, Р, Е и про­витамин А. Их можно использовать для получения витаминных препа­ратов, а также в смеси с другими растениями для приготовления сала­тов, пюре и в качестве приправы для супов, борщей, окрошек. Впрок зелень клеверов заготавливают в сушёном, солёном и маринованном виде. Муку из сушёных листьев добавляют к ржаной или пшеничной муке, а также используют в качестве приправы к первым блюдам. Мо­лодые нераспустившиеся клеверные головки квасят как капусту для зимних салатов. Сушёные клеверные соцветия — прекрасные компо­ненты для травяного чая, они также пригодны для заправки супов и борщей.

**4. Мать-и-мачеха обыкновенная.**

**Описание.** Многолетник с длинным разветв­ленным горизонтальным корневищем. Генера­тивные побеги опушенные, 10-25 см высотой, не ветвистые, покрытые мелкими чешуевид­ными прижатыми яйцевидно-ланцетными ост­рыми листьями. Листья укороченных вегета­тивных побегов (появляются после цветения) длинночерешковые, округло-сердцевидные, 10-25 см в диаметре, угловатые, неравно-зуб­чатые, кожистые, вначале с обеих сторон опушенные, впоследствии сверху голые, снизу мягко-беловойлочные. Корзинки одиночные, 2-2,5 см в диаметре, до и после цветения поникающие. Цветки золоти­сто-желтые; краевые — узко-язычковые, пестичные; срединные — трубчатые, обоеполые, но функционирующие как тычиночные. Се­мянки продолговатые, ребристые, слегка 4-гранные, 3-4 мм длиной, хохолок в 4-5 раз длиннее семянки. Цветет в апреле-мае (соцветия формируются в почках в августе-октябре предыдущего года), плоды созревают в мае-июне. Размножается вегетативно и семенами.

**Пищевое использование.** В листьях содержатся гликозиды (до 2,6%), ситостерин, галловая, яблочная и винная кислоты, сапонины, карати­ноиды, аскорбиновая кислота, инулин и декстрин, эфирное масло. Из цветочных корзинок выделены стерины, дубильные вещества и др. Молодые листья используют вареными как шпинат. Впрок маринуют и едят с простоквашей. Сушеные листья идут в чайные смеси. Корни тоже съедобны.

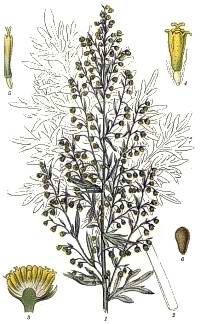
**5. Оду­ванчик лекарственный.**

**Описание.** Растение с млечным соком; корень стержневой, 20-60 см длиной, малоразветвлен­ный, мясистый. Вегетативные побеги укорочен­ные, листья 10-25 см длиной и 1,5-5 см шири­ной, струговидно-перисто-раздельные или пе­ристо-лопастные, большей частью с направлен­ными вниз долями, опушенные или голые. Цве­тоносы безлистные, полые, под корзинками — с паутинистым войлочком, 5-30 (50) см высотой. Соцветия — одиночные корзинки 3-5 см в диаметре. Обертка двухряд­ная, буровато-зеленая; наружные листочки ланцетные, отогнуты вниз, внутренние — в 1,5 раза длиннее наружных, прямостоячие, располо­жены в один ряд. Цветоложе белое, ямчатое. Цветки желтые, язычко­вые, с короткой трубкой и 5-зубчатым отгибом. Семянки светло-бу­рые, веретенообразные, продольно-ребристые, сверху остро-бугорча­тые, 3-4 мм длиной, с тонким носиком 7-15 мм длиной, несущим хохо­лок из белых тонких мягких волосков. Цветет в мае-июле.

**Пищевое использование.** В пищу используют почти все растение: из молодых листьев делают салаты, приправы к мясным блюдам, упот­ребляют как шпинат; цветочные почки маринуют и заправляют со­лянки, винегреты, блюда из дичи. Из одуванчиков готовят варенье, похожее на свежий мёд — оно такое же золотистое и не менее полез­ное и вкусное.

Из поджаренных корней одуванчика готовят кофейный напиток, кото­рый по вкусу близок к цикорному. «Кофе» из него получается в виде густого черного настоя. Он питателен, обладает приятным вкусом и запахом. Растворимых веществ в нем содержится до 65%.

Листья для салата лучше отбеливать, накрывая растения коробками, ящиками и т.п. Можно засыпать их опилками или торфяной крошкой. Вещество обуславливающее горечь (тараксацин), совершенно без­вредно. Чтобы удалить горечь из листьев, их вымачивают в соленой воде 20-23 минут. Бутоны маринуют с чесноком, для приправы, в ви­негреты, к дичи.

**6.Полынь горькая.**

**Описание.** Родовое название по имени Артемисии, жены царя Мавсола, или от греческого artemes - здравый, невредимый, в связи с лечебными свойст­вами растения; absinthium - латинизированное гре­ческое название полыни absinthion, от «a» - не и «psenthos» - наслаждение, удовольствие, т. е. расте­ние, не доставляющее удовольствия в связи с горь­ким вкусом. Русское название полынь — от старорусского глагола «полети» — гореть (остался в слове «спалить»). Если пожевать лист, то во рту долго будет ощущение, как будто чем-то опалило. Многолетнее травянистое растение. Стебель 40-120 см. высотой, пря­мой, плотный, вверху ветвистый, шелковисто-волокнистый, серый. Листья очерёдные, нижние — черешковые, дважды-триждыперисто­рассечённые, с продолговато-ланцетными долями, беловойлочные, шелковистые; верхние — сидячие, перисто-рассечённые. Цветки очень мелкие, жёлтые, собраны в небольшие шаровидные корзинки. Краевые цветки женские, двузубчатые, остальные — обоеполые, пятизубчатые. Плод — семянка, 0,8 мм. длиной, клиновидная, буроватая. Корневище толстое, ветвистое. Вегетирует с апреля по октябрь. Цветёт в июле-августе. Семена созре­вают в сентябре. Размножается семенами.

**Пищевое использование.** В листьях и верхушках генеративных побе­гов найдены эфирное масло (0,17-2%), содержащее туйон, фелландрен и др., гликозиды абсинтин и анабсинтин, лактоны, сапонины, дубиль­ные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, калийные соли. Листья и цветочные побеги применяют как пряно-вкусовую приправу к жаре­ным жирным мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты, супы, щи, пюре. Чай из листьев полыни обладает стимулирующим и тонизи­рующим действием.

**7. Сныть обыкновенная.**

**Описание.** Многолетник с длинным горизон­тальным корневищем. Стебель высотой 60-100 см. Нижние листья с длинными (20-40 см) че­решками, дважды тройчатые, с продолговато-яйцевидными остропильчатыми сегментами, сверху голые, снизу опушенные, 10-20 см в длину и несколько больше в ширину. Верхние листья более мелкие, тройчатые, с короткими, расширенными во влагалище черешками. Верхушечный зонтик 7-9 см в диаметре, с 20-25 лучами, обертки и оберточки отсутствуют. Зубцы чашечки незаметные, лепестки белые. Плоды продолговатые, слегка сжатые с боков, около 3 мм длиной, темно-коричневые, с 5 тонкими ребрами на каждом перикарпии. Цветет в июне — июле.

**Пищевое использование.** Сныть содержит на 100 г. зелёной массы до 133 мг. витамина С, до 8 мг. каротина. Она богата белковыми вещест­вами и минеральными солями. Из молодых не развернувшихся листоч­ков и сочных нежных листовых черешков готовят салаты, щи, соусы, окрошку, котлеты, тушат с картофелем. Можно заквашивать на зиму, мариновать. Щи из сныти по вкусу не уступают капустным.

**8. Тысячелистник обыкновенный.**

**Описание.** Название Achillea — по имени греческого героя Ахилла, который, согласно мифу, впервые при­менил это растение; латинское millefolium — от mille — тысяча и folium — лист.

Растение с тонким горизонтальным корневищем и прямостоячими побегами до 120 см высотой. Листо­расположение очередное, листья в очертании ланцет­ные или линейные, дважды-трижды перисто-рассе­ченные, с многочисленными (не менее 20 пар) сег­ментами. Нижние листья черешковые, 10-15 см дли­ной, средние — более мелкие, сидячие. Корзинки со­браны в щитки на верхушке побегов. Обертки из черепитчатых зеле­ных или буроватых килеватых листочков, по краю с пленчатой кай­мой. Краевые цветки ложно-язычковые, пестичные, с белым, розовым или красным округлым отгибом, срединные — трубчатые, обоеполые. Семянки плоские, продолговатые, серебристо-серые, 1,5-2 мм длиной.

Цветет с июля по октябрь. Плоды созревают с сентября. Размножается семенами и вегетативно. Урожайность цветущих побегов — 9-400 кг/га сухого сырья.

**Пищевое использование.** Верхушки побегов содержат эфирное масло (до 0,8%), алкалоиды (ахиллеин, бетоницин, стахидрин), каротин, ас­корбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, холин. Свежие листья пригодны в качестве приправы к сала­там, винегретам, мясным и рыбным блюдам Отвары листьев добав­ляют в кисели, компоты и тесто. Сухие листья используют как при­праву к различным блюдам, а также для приготовления квасов и аро­матизации горьких настоек и ликеров.

**9. Пастушья сумка.**

**Описание.** Capsella — уменьшительное от ла­тинского capsa — сумка, что характеризует форму плодов. Латинское bursa-pastoris бук­вально — сумка пастуха.

Однолетник с ветвистыми побегами до 30 см высотой. Листья розетки продолговато-лан­цетные, цельные, зубчатые или перисто-раз­дельные, с черешками; стеблевые листья лан­цетные (верхние — почти линейные), сидячие, со стреловидными ос­нованиями. Цветки мелкие, с белым венчиком, в многоцветковых кис­тях. Плоды — треугольные стручочки с желто-коричневыми семе­нами. Цветет с мая до осени, плоды созревают с июня. Одно растение дает до 40 тыс. семян. Семена прорастают в разное время; различают озимую и яровую формы.

**Пищевое использование.** Молодые листья на Кавказе кладут в супы и едят свежими в салатах. Из молодой зелени готовят гарниры, са­латы, супы, борщи и пюре. Порошок из молодых листьев используют для заправки первых блюд. В Китае уже много веков разводится как овощное растение, имеются даже разные его сорта. В семенах 20-38% жирного невысыхающего масла, которое может иметь техническое применение. Жмых можно использовать в пищу как суррогат горчицы и с лечебными целями в виде горчичников. Как заменитель горчицы употребляют и размолотые семена. Медонос.

**Заключение.**

Пищевые дикорастущие растения распространены на территории Ставропольского края довольно широко и встречаются нередко в большом количестве. Большое количество видов этих растений можно использовать в пищу.

Из одних растений получают масло, муку; из вкусных и полезных ягод других - соки, напитки, приправы. Это и питательная высоковитаминная салатная зелень. Многие съедобные дикорастущие по своим полезным свойствам не уступают культурным растениям, а часто не имеют аналогов.

Однако, чтобы пищевых растений в природе не убавилось, их надо не только знать, разумно и бережно использовать, но и всемирно охранять.

**Список литературы.**

1. Гесь Д. К., Горбач Н. В., Кадаев Г. Н. и др. Лекарственные растения и их применение.- Минск: Наука и техника, 1976.
2. Городинская В. Тайны целебных трав.- М.: Советская Россия, 1989.
3. Кащеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М.: Пищевая промышленность, 1980.
4. Крылов Г. В., Козакова Н. Ф., Лагерь А. А. Растения здоровья.- Новосиб. кн. изд-во, 1989.
5. Михайлова В. С, Трушкина Л. А. Растения на вашем столе.- М.: Советская Россия, 1989.
6. Небытов А., Лукьянчикова М. Н. Овощи и их рациональное использование.- Л.: Изд-во ГИдУВа, 1944.
7. Стекольникова Л. И., Мурох В. И. Целебные кладовые природы.- Минск: Ураджай, 1979.
8. Шапиро Д. К., Манцевидо Н. И., Михайловская В. Д. Дикорастущие плоды и ягоды.- Минск: Ураджай, 1988.
9. http://travoved.narod.ru/

**Приложения**

*Приложение 1*

**Кулинарное использование дикорастущих растений.**

*Чай сборный с клевером.* Высушить при ком­натной температуре в тени головки клевера (2 части), траву зверобоя (1 часть) и листья черной смородины (1 часть). Перемешать и использовать для заварки.  
Напиток из клевера. Головки клевера (200 г) положить в кипящую воду (1 л) и варить в течение 20 минут. После охлаждения отвара процедить его, доба­вить сахарный песок (500 г) и размешать. Подавать в охлажденном виде.  
Щи с клевером. К сваренному до полуготовности в кипящей воде 0,5-0,7 л) картофелю (100 г) добавить измельченную зелень клевера (100 г) и щавеля (100 г), пассерованный репчатый лук (40 г), жир (20 г) и специи.   
*Порошок из листьев клевера.* Подсушить листья сначала на воздухе в тени, а затем в духовке, измельчить в порошок и просеять через сито. Использовать для заправки супов (1 столовая ложка на порцию), приготовления соусов и других приправ.  
*Котлеты растительные.* Нашинковать и потушить до размягчения листья ка­пусты (100 г). Измельченные листья клевера и лебеды (по 100 г) потушить отдельно, так как они размягчаются значительно быстрее. Приготовить бе­лый соус из муки (5-10 г), молока (50 г), масла (10 г). Смешать тушеную ка­пусту и зелень с соусом, добавить соль (3-4 г), сформовать из полученной массы котлеты, обвалять в сухарях (10-15 г) и поджарить на раскаленной сковородке.

*Икра из зелени.*Зелень борщевика, сныти, крапивы и др. пропустить через мясорубку и потушить, добавив томатную пасту, сахар, жареный лук и подсолнечное масло.

Затем, всё это поджарить на сковороде, добавить по вкусу чёрный перец, разложить по банкам, пастеризовать, крышки закатать.

На 1 кг зелени — 2 стакана томатной пасты, 150-170 г подсолнечного масла, соль, сахар, перец по вкусу. Перед употреблением добавить в икру чеснок.

*Кофейный напиток из желудей.* Собирать нужно спелые жёлуди, зелёного цвета, на ощупь твёрдые, если продавливаются пальцем, значит червивые.

Сушить нужно так: разложить на противне в один слой и поставить в разогретую духовку на пять минут. За это время большинство желудей лопнет и приобретёт тёмно-коричневый цвет.

Затем, открыть духовку и сушить так ещё час. Следить за тем, чтобы жёлуди не подгорели.

Потом, вынуть их и остудить. Когда остынут, очистить от кожуры и сложить в банку с плотной крышкой.

Для того чтобы приготовить кофейный напиток, нужно смолоть жёлуди в кофемолке, сварить как кофе, из расчёта — одна чайная ложка порошка на чашку воды. Сахар добавить по вкусу.

Получается довольно вкусный напиток, чем-то напоминает какао с молоком, очень тонизирует.

*Рябиновое пюре.* Рябину обрывают от кистей и плодоножек, промывают, в кастрюлю подливают немного воды и под крышкой отваривают до размягчения.

Горячую рябину пропускают через машинку для отжима фруктов и ещё немного сгущают отпариванием и подслащивают по вкусу.

Кипящим пюре заполняют до краев банки, обёрнутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Перед складированием, банки протирают влажной тканью.

Хорошо вызревшая рябина, возможно тронутая первым морозом, сахар.

*Борщевик маринованный.* Молодые, ещё не полностью развернувшиеся листья борщевика с черешками промыть, нашинковать, пересыпать мелкой солью из расчёта 20 г на 1 кг зелени, перемешать в эмалированной посуде и оставить на 2-3 часа. На дно литровой стеклянной банки положить по 4 горошины душистого и чёрного перца, 2-3 цветка гвоздики, 1 лавровый лист. Банку наполнить нашинкованной зеленью, залить горячей маринадной заливкой и пастеризовать в горячей воде при температуре 90°С 30 минут.

На 1 л заливки — 30-40 г соли, 40-50 г сахара, 18 г 2% уксуса. Этим способом можно мариновать молодые побеги огуречной травы, дудника лесного, дягиля и других трав.

*Приложение 2*

#### Время сбора и употребление некоторых съедобных дикорастущих растений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Растение | Съедобная часть | В каком виде употреблять | | Время сбора |
| **Аир обыкновенный (болотный)** | Листья | Приправа | | Лето |
| молодые побеги | сырыми | | весна |
| **Акация желтая** | Семена в стручках | Жарить, как суррогат кофе | | Лето |
| **Алтей** | Корни | Сырыми, жарить | | Поздняя осень и ранняя весна |
| **Береза** | Заболонь | Сырой, варить, мука, каши-толкушки | | Весна |
| сок | питье, сироп | |
| листья | витаминный напиток | |
| **Бодяк съедобный** | Корневища | Варить | | Поздняя осень и ранняя весна |
| **Борщевик рассеченный бородатый** | Отваренные молодые листья | Салаты, супы, щи, гарниры | | Весна, начало лета |
| молодые стебли | сырыми, супы, щи | | Весна, осень |
| корневища | как корнеплоды | |
| **Боярышник** | Плоды | Сырые, варенье | | Осень |
| листья | чай | |
| **Бузина** | Ягоды | Сырыми, варенье | | Осень |
| **Горец змеиный** | Молодые листья и побеги корневища, вымоченные в подсоленной воде | Салаты, супы мука, добавка к зерновой муке | | Весна, лето осень |
| **Горошек волосистый** | Семена, промытые и вымоченные в содовом растворе | Супы (как горох), каши | | Конец лета |
| **Гравилат городской** | Молодые листья и побеги | Салаты, супы | | Весна, середина лета |
| **Гречиха татарская** | Плоды | Каши | | Конец лета |
| **Гусиный лук** | Листья | Салат | | Весна, лето |
| **Девясил** | Молодые корни | Жарить, печь | | Поздняя осень и ранняя весна. |
| **Донник** | Корни | Сырыми, варить | | Поздняя осень и ранняя весна. |
| **Дуб** | Желуди, вымоченные в воде | Как суррогат кофе, мука | | Осень |
| **Ежа сборная** | Молодые побеги | Салаты, супы, пюре | | Весна |
| **Ель** | Заболонь | Сырой, варить, мука, каши-толкушки | | Весна |
| шишки | сырыми, варить | | Осень |
| хвоя | витаминный настой | | Весь год |
| **Звездчатка Бунге** | Молодые листья и побеги | Салаты, супы | | Май, июнь |
| **Земляника** | Ягоды | Сырые, варенье | | Лето |
| листья | чай | |
| **Зверобой** | Листья | Чай | |
| **Иван-чай (кипрей)** | Молодые листья и побеги, ошпаренные в кипятке | Салат, суп, пюре | | Лето |
| корневые отпрыски | щи, суп | | Весна |
| корневища | как овощи, каши, мука, лепешки, блины | |
| **Калужница болотная** | Молодые листья и стебли после отваривания (сырые — ядовиты) | Щи, сушить | | Весна |
| цветочные бутоны | пюре | |
| **Камыш озерный** | Основания стеблей | Сырыми, мука | | Лето |
| корневища | мука, сироп | | Весна, осень |
| **Кислица** | Листья | Салаты, супы | | Лето |
| **Клевер** | Молодые листья и стебли | Салаты, примесь к муке | | Весна, лето |
| цветочные головки | суп | | Лето |
| **Клен** | Сок | Питье, сироп | | Весна |
| **Колокольчик** | Молодые прикорневые листья | Щи, супы | | Начало лета |
| **Крапива двудомная** | Молодые побеги, листья | Супы, щи, примесь к муке | | Весна |
| **Кровохлебка лекарственная** | Молодые листья | Салаты | | Весна, лето |
| корневища | варить, замораживать | | Осень |
| **Кубышка желтая** | Корневища (в сыром виде ядовиты) | Жарить, варить, мука, лепешки | | Осень, весна |
| **Кувшинка (белая водяная лилия)** | Корневища (сырые ядовиты) | Жарить, варить, мука | | Осень, весна |
| **Лапчатка гусиная** | Молодые листья, побеги | Салаты, супы | | Весна, лето |
| корневища | варить, мука | | Весна, осень |
| **Лебеда разная** | Молодые листья и всходы | Салаты, варить | | Весна, лето |
| **Лебеда копьевидная** | Зрелые семена | Супы, каши | | Конец лета |
| **Лещина разнолистная** | Орехи | Сырыми, жарить, масло | | Осень |
| **Липа** | Семена | Жарить | | Осень |
| молодые листья | сырыми, салаты, примесь к муке | | Весна |
| 2—3-сантиметровый ствол, очищенный от коры, высушенный, размолотый | примесь к муке, каши-толкушки | |
| **Лопух войлочный** | Очищенные молодые стебли и опущенные в кипяток на 1 мин листья | | Салаты, супы | Весна |
| корни | | сырыми, супы, сушить, как гарнир, повидло, кофе | Осень |
| **Лох** | Плоды | | Сырыми | Поздняя осень, зима. |
| **Лук** | Луковицы, листья | | Приправа | Лето |
| **Манжетка обыкновенная** | Молодые листья и побеги | | Салаты, супы, сушить | Лето, весна |
| **Марь белая, зеленая, городская** | Молодые листья и побеги | | Салаты, супы, сушить, мука | Весна, лето |
| семена | | каши, супы | Конец лета |
| **Медуница** | Прикорневые листья | | Супы, пюре, салаты | Весна |
| стебли, лепестки | | салат | —"— |
| **Огуречная трава** | Листья, молодые растения | | Салаты, супы, чай | Весна |
| **Одуванчик лекарственный** | Листья, вымоченные в подсоленной воде (30 мин) | | Салаты, суп, пюре | Весна, лето |
| соцветия | | салаты, варенье | Лето |
| корни | | как кофе | Осень, ранняя весна |
| **Орляк обыкновенный (папоротник)** | Молодые побеги | | Сырыми, жарить, солить | Начало лета |
| корневища | | печь, мука, лепешки | Весна, осень |
| **Осина** | Молодая осиновая кора | | Добавлять к пище | Весна |
| **Осот полевой** | Молодые листья, стебли | | Салаты, супы, пюре | Весна |
| **Пастушья сумка** | Молодые листья | | Салаты, щи, сушить, солить | Весна, лето |
| **Подорожник** | Молодые листья | | Салаты, супы, котлеты, пюре | Весна, лето |
| **Пырей ползучий** | Корневище | | Салаты, супы, гарниры, мука, лепешки, хлеб | Весна, сушеные весь год |
| **Рогоз широколистный, узколистный** | Корневища | | Жарить, печь, тушить, каши, муку, хлеб, лепешки, суррогат кофе, сушить впрок | Осень, весна |
| сердцевина стебля у корня | | мука | —"— |
| проростки рогоза | | сырыми, варить | Весна, лето |
| **Ряска маленькая** | Все растение, хорошо промытое | | Салаты, супы | Лето |
| **Сныть** | Нераспустившиеся листья и черешки | | Салаты, щи, супы, котлеты | Весна |
| прикорневые листья | | суп, пюре | Поздняя весна, лето. |
| **Сосна** | Заболонь | | Сырая, варить, муку, каши-толкушки | Весна |
| нераспустившиеся цветочные почки | | сырыми |
| молодые побеги, очищенные от корочки | | сырыми, сушить, заготовлять впрок |
| шишки | | сырыми, сушить |
| хвоя | | витаминный напиток | Весь год |
| **Тополь** | Заболонь | | Сырой, мука | Весна |
| **Тысячелистник** | Листья | | Салат | До начала цветения. |
| **Хвощ полевой** | Молодые спороносные стебли | | Сырыми, супы, запеканки, солить | Весна |
| клубни | | варить | Осень |
| **Цикорий обыкновенный** | Молодые прикорневые листья | | Салаты | Лето |
| корень, хорошо промытый, высушенный, размолотый | | для кофе | Осень |