

А.А. Рябоконтъ



**ВЕСЁЛАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ-
ЦЕЛИТЕЛЕЙ**

◇ 2012 ◇

Андрей Александрович Рябоконтъ

Веселая энциклопедия пищевых растений-целителей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3356515

Веселая энциклопедия пищевых растений-целителей: Авторское; 2012

Аннотация

В своей новой книге автор увлекательно рассказывает о целебных свойствах известных и малоизвестных пищевых растений, об их более или менее древней истории, приводя интересные факты, цифры, даже рецепты приготовления блюд, целительных снадобий. Книга будет полезна большинству читателей самого широкого возрастного диапазона, включая молодёжь – студентов биологических, медицинских специальностей и студентов-историков; может служить дополнительной литературой для учащихся этих и других специальностей. Книга вышла на украинском языке (2007) под иным названием (и в сокращённом виде) – «Сам себе травник, или Пищевые растения-целители».

Содержание

Вместо эпитафии	5
Предисловие	7
Исторический очерк	10
Пищевые растения-целители	16
Авокадо, или персея американская, «аллигаторова груша»	16
Айва продолговатая	20
Алыча, слива растопыренная, ткемали	23
Ананас обыкновенный	25
Анис обыкновенный	30
Амми зубная	34
Апельсин или «помаранч»?.	37
Арбуз обыкновенный	45
Арония черноплодная, или черноплодная «рябина»	48
Артишок – звёздный «фрукт»!.	51
Бasilik камфорный, или мятолистный	60
Баклажан, паслён баклажан	62
Банан заостренный и банан бальбизиана	69
Барбарис обыкновенный	73
Батат, или «сладкий картофель»	77
Бергамот	79
Берека, рябина глоговина	81

Береза повислая
Конец ознакомительного фрагмента.

83

87

Андрей Александрович Рябоконт Веселая энциклопедия пищевых растений- целителей

*...Если сегодня не есть пищу, как лекарство – то
со временем придётся есть лекарства, как пищу...*

Вместо эпиграфа

Уже на заре истории среди человекообразных особей первобытных племён встречались оригиналы, которых как пить дать считали чокнутыми, поскольку они пробовали на вкус ну просто всё, что попадалось им на глаза – листья, клубни, побеги, стебли, свежие и высушенные корни всевозможных растений – причём, должно быть, мёрли как мухи, ведь на свете столько ядовитой растительности!.. Только благодаря им ныне известно, каких кулинарных страданий стоят шпинат или спаржа, куда положить лавровый лист, а куда – мускатный орех, и что от волчьей ягоды лучше держаться подалеже... Целые дивизии этих палеоэнтузиастов столетие за

столетием грызли, жевали, пробовали «на язык» и глотали ну буквально всё, что росло где бы то ни было – с краю мамонтовой тропы, возле скалистого входа в жилище вскоре вымершего пещерного медведя, под забором или на дереве, и притом по-всякому: в сыром и вареном виде, с водой и без воды, с отцеживанием и без, а также в неисчислимых сочетаниях; так что мы пришли на готовое...

Все знают, кем был Стефенсон, и все питают к нему уважение за его банальнейший локомотив, но что такое локомотив (к тому же паровой и давно устаревший) по сравнению с артишоками, которые останутся с нами навеки? **ОВОЩИ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ТЕХНИКИ, НЕ УСТАРЕВАЮТ!..**

(Станислав ЛЕМ и Андрей Рябоконь)

Предисловие

Тысячелетиями первобытные племена, превращаясь постепенно в человеческое общество, почти всё своё время тратили на то, чтобы прокормить себя и выжить, занимаясь охотой, собирательством диких плодов и корней, более-менее подходящих для употребления в пищу и, затем – земледелием.

Многие дикие растения, подвергаясь отбору, стали родоначальниками сотен современных сортов культурных злаков, овощей и фруктов. Другие растения, почти не изменившись, служат современному человеку в качестве пряностей, улучшающих вкус пищи. Сегодня целые отрасли промышленности работают, совершенствуются, чтобы удовлетворить потребности многомиллионного человечества в продуктах питания и утончённые вкусы людей в разных странах.

У человека, по сравнению с первобытным предком, появилось много времени для других занятий, помимо поиска пропитания и средств элементарного выживания. Но, по-прежнему, несколько раз в день (а то и ночью!) мысли миллионов людей во всём мире возвращаются к одному и тому же – к пище, продуктам питания (и лишь потом – обратно, к пище духовной, работе или отдыху), основу которых составляют продукты растительного происхождения. Именно

эти творения Природы вполне заслуживают того, чтобы мы о них больше знали.

Неравномерность распределения на планете районов, являющихся родиной важнейших пищевых растений, имеет достаточно простое объяснение.

В Южной Африке и Австралии практически нет местных растений, которые в полной мере годились бы для культуры – но не потому, что регионы эти бедны растениями, которые можно было бы культивировать, а потому, что из-за отсутствия туземных племён, которые занимались бы земледелием, там совершенно не применялся бессознательный или сознательный отбор полезных растений. На сегодняшний день племена эти почти полностью истреблены или вымирают. Их место занято другими народами.

Безусловно, все пути происхождения пищевых растений связаны с деятельностью человека. Общеизвестные центры происхождения культурных растений имеют богатую историю, складывающуюся подчас из десятка тысяч лет выращивания, использования случайных мутаций, и, наконец, селекции. Часто введению дикорастущего растения в культуру предшествовало его скрещивание с другими близкородственными растениями.

Большинство культурных растений обладают в той или иной степени лечебными, целебными свойствами, способствуют профилактике многих заболеваний, укреплению здо-

ровья и, в конечном счёте, продлению активной жизни человека, долголетию.

Имеется множество изданий, в которых подробно расписана калорийность тех или иных растительных продуктов, наличие витаминов и т. д. Но мало уделяется внимания интереснейшей истории того пути, который прошли дикие растения-целители рука об руку с Человеком, *Homo sapiens*.

Постараемся по возможности восполнить эти пробелы.

Исторический очерк

Европейцы каменного века собирали дикие сливы, буквые орехи, плоды шиповника и дикие яблоки. Население центральных областей Африки ещё в прошлом веке активно собирало семена диких злаков, используя их в пищу. Аборигены Австралии до недавнего времени использовали в той или иной степени около сотни видов местных растений – впрочем, не возделывая их, а лишь собирая в природе.

Наоборот, Мексика, Перу, Чили подарили миру более тридцати культурных растений, что объясняется высокой степенью развития древних цивилизаций в этих регионах. По крайней мере, американская культура маиса (кукурузы) насчитывает более 2000 лет. Образно говоря, в те далёкие времена, когда одетые в звериные шкуры предки современных европейцев бегали с каменными топорами за дичью по лесам, индейцы начинали развивать сельское хозяйство.

Но и те, и другие уже знали о целебных свойствах многих растений.

В Египте на одной из пирамид в Гизе было найдено изображение плодов винограда – этот памятник относят к 4000 году до нашей эры. То есть виноград, возможно, разводили в Северной Африке и на Средиземноморском побережье более 6000 или почти 7000 лет назад! А, выращивая виноград,

понимали – он не только приятный на вкус – но и приносит пользу для здоровья.

Легендарный китайский император Шен-Нун (некоторые учёные считают его лицом мифологическим, в реальности не существовавшим) установил за 2700 лет до нашей эры обряд, при котором обязательно высевались пять растений – соя, рис, пшеница и два сорта проса. Значит, в Китае эти растения были широко известны уже 5–7 тысяч лет назад! Возникновение и развитие культуры хлебных злаков, до сих пор в той или иной степени применяемых в народном целительстве – вообще, одна из интереснейших и важнейших страниц в истории человечества.

Земледельческие народы часто заимствовали свои культурные растения из других стран, что связано, в первую очередь с поддержанием и развитием торговых отношений – и это, конечно же, затрудняет более точное определение происхождения многих пищевых растений.

Возможно, древние земледельцы Китая и Египта «обменялись» какими-то культурами через Месопотамию и другие страны Азии. Похоже, земледельческие культуры Китая и Египта имеют общее происхождение, поскольку многое свидетельствует в пользу того, что в древности жители этих стран возделывали одинаковые сорта злаков.

Согласуется с таким предположением и распространившаяся недавно версия о «потерянном колене Израилевом»:

возможно, часть семитских племён (развившихся позже на Ближнем Востоке в поистине братские народы арабов и евреев) несколько тысячелетий назад откочевала подальше от воинственных египетских фараонов почти через всю Азию (естественно, слегка смешиваясь по пути со встречными или встреченными племенами) на острова, ставшие позже государством Ниппон, а ныне – Японией. Версия вполне жизнеспособная, особенно если учесть некоторые почти одинаково звучащие слова на японском и семитских языках. Естественно, за тысячелетия внешний облик перекочевавших народов, обогащавших свой генофонд и генотип за счёт других азиатских племён, постепенно менялся. А соя, рис и поныне считаются не только привычной с древних времён пищей китайцев, но и японцев.

Помимо торгового обмена, культурные растения и расселялись вместе с народами. Так, древние финикийцы и египтяне распространили многие растения по берегам Средиземного моря, а народы, потомки которых населяют сегодня Европу, переселяясь из Азии примерно 4–5 тысяч лет назад, захватили с собою многие виды, которые привыкли использовать в пищу и традиционно культивировали, попутно используя часть из них в качестве целебных.

В Америке земледелие возникло самостоятельно и достигло значительного совершенства, пережив эпохи каменных, медных и бронзовых орудий труда. Изолирован-

ность американского земледелия прекратилась с завоеванием страны европейцами, что стало большим бедствием для коренных американцев – индейцев – но сделало их достижения достоянием всего мира и благом для других народов. Например, один лишь маис (кукуруза), маисовые лепёшки (рецепт с применением в процессе их приготовления манной крупы достоин внимания) и «кукурузные рыльца», исцелившие миллионы людей в Европе и Азии – дорогого стоят!..

Начало земледелия и возделывания пищевых растений не стоит ограничивать в своём представлении (понимании) рамками какого-либо региона или эпохи. Разные племена, находясь на протяжении тысячелетий или столетий в сходных условиях, и переживая более-менее одинаковые стадии развития – культурного, бытового, социального – приходили независимо друг от друга к похожим мероприятиям, обеспечивающим более сытое существование. В то время как в Киевской Руси земледелие становилось основным видом сельского хозяйства, где-то на Камчатке, в Южной Африке и Скандинавии ни один человек не подозревал даже о самой возможности широкомасштабного земледелия.

Древнее земледелие возникло, по-видимому, в трёх больших областях – в Китае, Америке и Юго-Западной Азии. В своей известной работе «Мировые центры сортовых богатств (генов) культурных растений» академик Н.И.Вавилов подчёркивал, что «Кавказ, Афганистан, Туркестан, гор-

ный Китай, некоторые страны, расположенные по берегам Средиземного моря, Абиссиния¹, Эритрея², Мексика, Перу, как выяснено исследованиями, чрезвычайно богаты сортами культурных растений, свойственными им одним. При детальном изучении этих сортов обнаружались центры удивительного разнообразия, включающие нередко все известные европейцу формы...»

Имеет хождение почти легендарная история о том, что некогда в горах Тибета жило племя долгожителей. В конце короткого лета они заготавливали, высушивая под солнечными лучами, плоды диких абрикосовых деревьев, и всю зиму питались почти исключительно сушёными абрикосами, в результате чего жили больше ста лет. Каждый.

Эта легенда хорошо иллюстрирует потенциальные возможности пищевых растений (а также скрытые целебные свойства) – и правильного их применения; в том числе в современной гериатрии, геронтологии.

Есть и более достоверная история, приключившаяся не так давно.

Однажды Д.Прэн (D.Prain), выдающийся английский биолог, рассказывал своему славянскому коллеге, что в восточной части Гималаев жило одно небольшое племя, сильно от-

¹ сегодня – Эфиопия

² провинция Эфиопии

личавшееся от всех других племён, расселившихся вокруг. Антропологи и лингвисты, посетившие горные селения этих людей, никак не могли решить вопрос о происхождении таинственной народности. Прэн тоже сперва, находясь там, с большим недоумением смотрел на людей, которые по общей культуре мало отличались от соседних племён (в то же время сильно отличаясь внешним обликом и своим странным наречием, произношением звуков речи). Затем он обратил внимание на цветы, которые жители разводили около своих невзрачных бедных хижин. Таких цветов никто в Гималаях не разводил, и растения выдали тайну загадочного племени.

Оно оказалось выходцем из далёкого Китая, принесшим с собой и семена любимых цветов!

И если растения могут выдать происхождение группы людей, то может произойти и обратное – подробности истории человечества раскроют секреты происхождения культурных растений, ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ.

Пищевые растения-целители

Авокадо, или персея американская, «аллигаторова груша»

...при словах «аллигаторова груша» поневоле сразу представляешь себе грозную пятиметровую рептилию, громающую лотки с фруктами на Центральном рынке, и разбегающихся во все стороны с криками «Вах!..» огорчённых людей в фартуках, картинно воздевших руки к небу.

Почему тропические жители называли так плод авокадо – это их личное дело. Видимо, были весомые причины...

(так же на украинском языке – «авокадо»)

Persea americana

Семейство Лавровые (Lauraceae)

Лавровые известны с древних времён. Родственник авокадо – лавр благородный – воспет поэтами, в Древней Греции лавр считался священным растением.

Персея – род, насчитывающий полторы сотни вечнозелёных кустарников и деревьев, распространённых преимущественно в тропиках и субтропиках Америки, Юго-Восточ-

ной и Восточной Азии, на островах Макронезии. Авокадо с крупными ягодообразными плодами зеленовато-жёлтого и фиолетового цвета, напоминающими по форме грушу, считается самым ценным плодовым деревом из всего рода персея. Высота этого дерева – от 10 до 20 м, белые цветки собраны в метельчатые соцветия. Родина авокадо – Мексика, Центральная и Южная Америка. Дерево высотой до 20 м издавна возделывается в этих регионах. Сегодня выращивается в Австралии, Аргентине, Бразилии, США, на Кубе, с 1904 года – в южной части Черноморского побережья Кавказа. Один из наиболее известных сортов авокадо – «Чёрная птица».

Удивительная особенность цветков некоторых видов персеи – в том числе и авокадо – обусловлена одновременным созреванием пыльников и рылец. У авокадо каждый цветок раскрывается дважды! Причём функционирует то как женский, то как мужской. В первое раскрытие цветка зрелые рыльца готовы к опылению, во время второго пыльники выбрасывают созревшую пыльцу. Опыление цветков авокадо осуществляют мухи, осы и пчёлы. Впрочем, самоопыление тоже иногда случается.

Съедобные плоды авокадо, называемого местными жителями иногда «аллигаторовой грушей», является одним из ценнейших повседневных продуктов питания жителей тропиков.

Деревья долговечны, плодоносят с четырёх-пяти лет и до-

стигают весьма серьёзной продуктивности, даря людям до двухсот плодов с одного растения. Если учесть, что масса плодов может достигать 500–800 граммов, то становится совершенно ясно, что авокадо способно прокормить значительное число тропического населения. Внутри плодов есть почти чёрные семена величиной с грецкий орех, в пищу не используемые.

Замечательная особенность авокадо – исключительно высокое содержание в маслянистой мякоти, по вкусу напоминающей грецкий орех и яичный желток, масла (25–32 %) и умеренная сахаристость (менее двух процентов) в сочетании с белками (около двух процентов), витаминами (А, С, D, РР, Е, К, витамины группы В) и минеральными солями (фосфора, магния, натрия, калия и кальция) делают плоды авокадо исключительно ценным диетическим продуктом. Это скорее овощ, чем фрукт.

В тропиках местные жители считают, что плоды авокадо хорошо восстанавливают силы. Это вполне естественно – особенно если учесть, что плоды по калорийности превосходят яйца и мясо. Кремово-жёлтая мякоть авокадо используется в качестве бутербродного масла, а также для приготовления разнообразных салатов и пюре. При кишечных расстройствах, а также в качестве противоглистного средства местные жители использовали кожуру плодов авокадо и отвары из листьев.

Два слова о кулинарных рецептах:

Вы способны приготовить -

1. САЛАТ из творога или сыра с добавлением авокадо и грецких орехов.

2. Измельчённые яблоки и плоды авокадо можно добавлять в овощные салаты.

3. Плод авокадо очищают от кожицы (можно разрезать пополам). Выбрав косточку, заполняют измельчённой смесью (пропорции составляющих салатной «начинки» – по вкусу) зелёного укропа и петрушки, кориандра (кинзы), чеснока, лука и тёртого сыра. Сверху заливают майонезом. Блюдо готово! Приятного аппетита!

Авокадо подходит для лечебного питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной кислотностью, при сахарном диабете, анемии, нарушениях обмена веществ, при лечении атеросклероза и гипертонии.

В прошлом веке во Франции на основе маслянистой мякоти авокадо был создан препарат для лечения склеродермии, пиореи, экзем и артрозов.

Айва продолговатая

...Не всегда айва считалась деликатесом – в древности отвар плодов дикой айвы использовался очень древними целителями при лечении многих болезней...

Cydonia oblonga Mill. (= C. vulgaris Pers., Pyrus cydonia L.)

Айва довгаста, квітове дерево /укр./

Небольшое деревцо семейства розоцветных (Rosaceae) высотой 2–3 м крайне редко до 7-и метров. Листья яйцевидные или овальные, темно-зеленые (снизу сероватые), коротко-черешковые. Молодые ветви войлочно-опушенные, старые с опадающей или слущивающейся серо-черной корой. Цветки крупные, двуполые, одиночные, с пятью белыми или бледно-розовыми лепестками. Плод – яблоко грушевидной или более округлой формы, желтое или лимонно-желтое, терпкое и кисло-сладкое на вкус. Цветет в мае-июне.

Родиной айвы принято считать Кавказ и Закавказье, откуда она перекочевала в Малую Азию и далее к древним грекам, которые в свою очередь “поделились” ею с Древним Римом. Плиний Старший, древнеримский философ и ученый, уже тогда описал несколько сортов айвы. Гиппократ рекомендовал плоды айвы как средство тонизирующее желудоч-

но-кишечный тракт.

По другой, более распространенной версии, айва происходит из Средней Азии и Кавказа, где и сейчас встречается в диком состоянии, т. е. её первоначальный ареал охватывал значительно большую территорию. В настоящее время айва продолговатая культивируется практически на всех континентах, кроме, естественно, Антарктиды, выращивают ее ради вкусных плодов и в Австралии, и в Европе, а также на обширных территориях Азии, в обеих Америках.

Не всегда айва считалась деликатесом – первоначально, в древности, отвар кисло-терпких плодов дикой айвы использовался целителями для улучшения деятельности кишечника, при желтухе, поносе, а также учащенном сердцебиении.

В тибетской медицине айва использовалась при “поносе с жаром”, болезнях “Bad-kan”, связанных с нарушением регуляторных функций /”Бад-кан” по тибетской медицине является регулятором жирового и водного обмена/.

Плоды айвы содержат более 10 % аскорбиновой кислоты, 5 % лимонной, яблочной и других кислот, пектины, дубильные вещества, фруктозу, глюкозу и соединения железа и меди, что крайне важно для профилактики и лечения малокровия.

Слизь, приготовленная из семян, используется для компрессов при трещинах груди у кормящих матерей, при трещинах на губах, гингвитах, при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и горла.

Отвар семян (5 г не измельченных семян на полстакана кипятка, принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день) применяют при маточных кровотечениях, поносах и кровохаркании – семена, содержащие слизистые вещества обладают не только обволакивающими, смягчительными, но и антисептическим действием. Закапывание свежего сока плодов в мочевыводящий канал якобы задерживает преждевременные менструации. Используют айву и как мочегонное средство при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся отёками.

Отвар сушеных плодов 10–15 шт. на полстакана кипятка пьют при лечении ряда перечисленных выше заболеваний в тёплом виде по одной чайной или столовой ложке перед едой, поскольку плоды способствуют прекращению рвоты, а также обладают вяжущим, мочегонным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

(об айве японской – в очерке «Хеномелес японский»)

Алыча, слива растопыренная, ткемали

...Звуки в слове «алыча» вызывают ощущение чего-то восточного, утончённого, однозначно хорошего – но и кисловатого в то же время. Видимо, любое удовольствие должно включать в себя элемент отрезвляющий – чтобы не увлекаться. В данном случае – чтобы не передать. Алычу трудно «переесть» в свежем виде – именно из-за кисловатого вкуса плодов. Но варенье из неё – просто изумительное! Тоже однозначно...

(укр. – слива розлога. алича)

***Prunus divaricata* Ledeb.**

Семейство Розовые или Розоцветные (*Rosaceae*)

Один из предков домашней сливы, алыча известна и в диком и в культурном состоянии. Это кустарник или, реже, дерево, с эллиптическими листьями и колючими ветвями – причём выведены сорта, у которых колючки отсутствуют.

Родиной алычи считается Кавказ и Средняя Азия, там же она распространена в культуре, причём культура алычи сегодня значительно расширила свои границы и в Европе и в Азии – это растение выращивают в Украине, в том числе в Крыму, а также в Молдавии, во многих средиземноморских

и азиатских странах.

Алыча считается хорошим, устойчивым к болезням подвоем для персика и домашней сливы. Урожайность алычи обычно 8-10 кг, но некоторые растения в культуре могут давать до 40 кг плодов с одного дерева.

Округлые продолговатые плоды обычно имеют жёлтую или красную окраску, но могут варьировать в широком спектре от зеленовато-жёлтых до тёмно-лиловых, почти чёрных.

Мякоть плодов, которая плохо отделяется от косточек, содержит органические кислоты (плоды некоторых сортов менее кислые, в них меньше лимонной и яблочной кислоты), сахара, в том числе глюкозу (до 2-х %), фруктозу (1,5 %) и сахарозу (1–6 %). В плодах есть также каротин и витамин С, пектины и дубильные вещества.

Иногда у алычи различают два подвида, называемые соответственно алыча и ткемали. Первый подвид (популяции растений, имеющих, видимо, более длительную «культурную традицию») внешне отличается отсутствием колючек и выраженной бороздкой у основания плодов. У второго, «колючего», более дикого, подвида бороздка отсутствует.

Плоды можно перерабатывать на варенье и компоты.

Во многом свойства этого растения сходны с обычной сливой (поэтому рекомендуем открыть страничку этой книги с подзаголовком «Слива»). Плоды алычи – хорошее средство для профилактики и лечения цинги, авитаминоза.

Ананас обыкновенный

...в далёкие времена сероватого застойного благополучия ананас был неким символом красивой чуждой жизни – «Ананасы в шампанском!..», «Ешь ананасы, рябчиков жуй! День твой последний приходит, буржуй!» Времена, однако, меняются. После благополучно свершившейся буржуазной революции в нашей стране пресловутые ананасы стали, конечно же, доступны всем – от первого бомжа до последнего буржуя. Или, наоборот?..

(укр. – ананас звичайний)

Ananas comosus (L.) Merr.

Семейство Бромелиевые (Bromeliaceae)

Многолетнее травянистое растение с коротким стеблем и розеткой мясистых, по краю часто зубчатых листьев (до 80 см в длину и 1,5 см в ширину) является одним из пяти видов, относящихся к роду *Ananas*.

Ананас обыкновенный, характерное соплодие которого известно – по крайней мере внешне – многим, широко культивируется в тропиках обоих полушарий планеты, причём лидируют Гавайские острова, где производится больше половины всего мирового урожая ананасов. Родиной же считается Бразилия, где можно встретить дикорастущих родственников этого растения.

Необычный внешний вид того ананаса, который поступает в продажу, обусловлен, прежде всего, своеобразным цветением: обоопольные зигоморфные цветки в виде простого колоса плотной спиралью располагаются на оси колоса. После опыления и завязывания плодов сильно разрастающиеся и срастающиеся в одно целое плоды образуют крупное соплодие, внешне напоминающее шишку, вес которого может достигать 15 кг, а на верхушке соплодия остаётся укороченный побег в виде пучка зелёных листьев (при желании, срезав побег с верхушкой соплодия, можно попытаться укоренить его, если хочется вырастить растение в домашних – или тепличных, оранжерейных – условиях). В образовании соплодия участвует и срастающаяся цветочная ось.

Тёмно-зелёная окраска соплодия по мере его созревания становится сперва тёмно-оранжевой, а затем, у зрелой «шишки», становится золотисто-оранжевой.

В зависимости от сорта сочная мякоть соплодия имеет желтоватую или белую окраску. Удачное сочетание сладости и кислоты, великолепного аромата и сочности, выдвигают ананас «в первую шеренгу» пищевых тропических культур.

Поскольку семена в сортовых растениях редко развиваются, для размножения обычно используют боковые побеги главного стебля.

Известно множество сортов, отличающихся по ряду признаков – имеет значение форма соплодий и окраска мякоти, наличие (или отсутствие) шипов по краям листьев. Весьма

распространёнными являются сорта «Чёрный принц» и «Сахарная голова», «Пуэрто-Рико» и «Чёрная Ямайка».

В соке ананаса содержатся органические кислоты, среди которых преобладает лимонная; иногда в небольших количествах (0,6 %) присутствует яблочная. Общее количество сахаров, среди которых больше всего сахарозы, колеблется от 11 до 15 %. Кроме того, в соке есть азотистые вещества (до 0,5 %), витамин С, соли калия, меди и даже некоторое количество белков (0,49 %).

В ананасном соке присутствуют также протеолитические энзимы (смесь ферментов, близких к пепсину), способные расщеплять белки, что благоприятно влияет на пищеварение. Имеются данные, что сок ананаса, содержащий ферменты, обладает выраженным противоотёчным и противовоспалительным действием.

Ананасы вполне подходят для лечебного или диетического питания. Но важно помнить, что высокими пищевыми и целебными качествами обладают только вполне зрелые соплодия – на экспорт же идут, как правило, недозревшие ананасы.

Плоды ананаса (точнее, соплодия) используются в свежем виде как десерт, перерабатываются для производства консервов, из них готовят варенье, джем, конфеты, путём сбраживания сока получают ананасное вино. Из ананаса также

производят спирт. Выход сока при переработке составляет 75–80 %. Жмых, оставшийся после получения сока, идёт на корм скоту.

Из листьев ананаса раньше получали волокно. Для этого посадки осуществляли более плотно, с меньшей площадью питания, и листья вырастали более длинными. Волокна ананаса – белые, очень прочные, блестящие и гибкие, хорошо противостоящие действию воды – служили основой для пряжи и красивого материала для одежды, известного на Филиппинских островах под названием «pina cloth». Листья ананаса в Индии использовались для приготовления противоглистного снадобья.

Кубинский фруктовый салат

2-3 ломтика ананаса, 1–2 яблока, 2 банана, несколько листочков зелёного салата, гроздь винограда, полстакана сгущённого молока или крема из сливок, полстакана салатного майонеза.

Фрукты нарезать дольками, смешав с ягодами винограда. Майонез смешивается со сгущённым молоком и лишь затем аккуратно перемешивается с фруктами. Салат подаётся охлаждённым – на блюде, украшенном по краям зелёными листочками салата.

Сок ананаса считался хорошим противоглистным средством. Сегодня сок можно рекомендовать в диетическом питании при лечении ряда желудочно-кишечных заболеваний (для улучшения пищеварения, при пониженной кислотности).

сти), малокровия, заболеваний почек и печени, сердечно-сосудистой системы. При повышенной кислотности желудочного сока ананас лучше не применять. В гомеопатии ананасовый сок иногда используется для лечения заболеваний нервной системы.

Анис обыкновенный

– Иван Васильевич, вы водку пьёте?

– Анисовую!..

...Именно так отвечивал «великий княже и царь Всея Руси» на попытку Шурика разрядить напряжённую «международную обстановку» в отдельно взятой столичной квартире (надеюсь, все вспомнили чудную комедию Гайдая?). Кстати, в Болгарии такую водку – только разбавленную – называют «мастика»...

Pimpinella anisum

(Apiaceae)

Однолетнее травянистое растение высотой до 50–60 см, с длинными листовыми черешками, цельными листьями (листовыми пластинками) в нижней части стебля. Верхние же листья перисто-раздельные, почти сидячие. Корень тонкий, веретеновидный.

Цветки белые, собраны в зонтики. Цветёт анис в июне – июле, а плоды созревают в августе.



Анис происходит из Малой Азии, где культивируется, по-видимому, более двух тысячелетий.

Плоды аниса заслуженно считаются далеко не последними в ряду прекрасных пряностей. А жмых плодов является питательным кормом для сельскохозяйственных животных.

Целебные свойства аниса были известны ещё в Древнем Египте.

В лечебных целях используются плоды – для повышения лактации кормящим матерям, как витаминное средство при цинге, как отхаркивающее – при бронхиальной астме и дру-

гих заболеваний органов дыхания. А также как жаропонижающее, желчегонное и противоспазматическое для улучшения функционирования кишечника и желудка. Помимо этого, плоды аниса (точнее, масло из плодов) оказывают фотосенсибилизирующее действие при витилиго – ахроматические пятна намазывают маслом, а затем подвергают умеренному облучению при помощи кварцевой лампы или принимают солнечные ванны.

Для приготовления отвара используют 15 г плодов, которые заливают 200 мл кипятка (примерно столовая ложка плодов на стакан воды). После процеживания следует пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Плоды используются также для приготовления кондитерских изделий и спиртных напитков, в частности широкоизвестной анисовой водки.

Ну и последнее, что хотелось бы сказать, «закругляя царскую тему» (хотя дело это и не царское): в состав очень популярных (в своё время) «капель датского короля» входили два наши растения – анис и фенхель. Кажется, ещё экстракт корня солодки – но об этом чудесном растении, почти чудодейственном, якобы даже омолаживающем – отдельный очерк, в этой же книжке.

Итак, «царская тема» более-менее успешно закрыта. На прощанье хочется пожелать с улыбкой: «...Капли дат-

ского короля пейте, королевы!..» ... Хотя, конечно же, строго дословно цитата из чудесной песни Булата Окуджавы звучит по-иному: «...Капли датского короля пейте, кавалеры!..»

Амми зубная

...в Древнем Египте знали это растение. Они вообще много чего знали, эти древние – судя хотя бы по гигантским пирамидам...

Ammi visnaga (L.) Lam.

(семейство зонтичные – Apiaceae)

Травянистый двулетник (в культуре – однолетник) высотой около 1 метра, с ветвистыми стеблями. Листья дважды- или триждыперисторассечённые – рассечённые на тонкие линейные цельнокрайние доли.



Цветки белые, многочисленные, мелкие, собраны в сложные зонтики. Лучи соцветия-зонтика также многочисленные, неодинаковые по длине.

Цветение начинается во второй половине июня, заканчивается к началу августа.

Амми, зацветая, выделяет обильный нектар в жаркую погоду, чем привлекает пчёл во время медосбора. И мало сказать привлекает – влечёт и манит! На пасеках вблизи плантаций амми достигаются без преувеличения потрясающие результаты – медопродуктивность достигает здесь рекордных

цифр – от 850 до 1900 кг/га, что в несколько раз превышает уровень медоносности таких традиционных и популярных медоносных растений, как гречиха и кориандр!..

В медицине Древнего Египта плоды амми зубной под названием «келла» применялись при спазмах мочевых путей и при почечнокаменной болезни (ПКБ). Современные препараты из плодов амми применяются при стенокардии, спазме гладкой мускулатуры желудка и кишечника, мочеточников, а также при бронхиальной астме.

Ammi visnaga (L.) Lam. – из шести видов, относящихся к роду *Ammi*, именно амми зубная получила наибольшую известность. Встречаясь преимущественно вблизи Кавказа, в Иране и Средиземноморье, растение служило... в качестве зубочисток. Точнее, зубочистками становились твёрдые лучи зонтика – их продавали на всех рынках Египта и других стран Ближнего Востока.

Апельсин или «помаранч»?.

«Хочешь сладких апельсинов?» —

— с надрывом вопрошает голос, рвущийся из открытых окон. Страстный любитель современной музыки — или любительница? — приобщают соседей и редких прохожих к «вечным ценностям».

«Интересно девки пляшут, славно песенки поют!..»

Ну, это, действительно, на любителя.

Апельсиновая тема в Украине почти год держалась «в первых строчках хит-парадов» и Земфира, похоже, попала в самую точку.

Только вот с терминологией маленькая путаница вышла.

Итак, АПЕЛЬСИН – вечнозелёное субтропическое деревце высотой до трёх метров. Относится к роду цитрусовых, что входит в семейство рутовых. В крупных оранжевых или жёлто-оранжевых плодах содержатся до 8 % сахаров, около 2 % лимонной кислоты, витамины С, В, Р, а в кожуре – обилие эфирных масел. Урожайность очень вкусных плодов может достигать 150 кг с одного дерева.

Citrus sinensis – таково латинское название растения – что говорит об интересной истории апельсинового дерева

(в Польше апельсин называют «pomarańcza» – помараньча. Украинское название произносится менее мягко, чем русское – «апельсин» /російськ. «апельсін»/, а в прилегающих к Польше районах Украины с компактным проживанием польского населения также прижилось польское название, но звучащее более жёстко – «помаранча»).

Хотя родиной апельсина считается Юго-Восточная Азия, сегодня его диких «братьев» в природе не найти. Разве что одичавших.

...А в Западную Европу апельсин завезли португальцы, терроризировавшие торговые пути вблизи берегов Индии.

Считается, что впервые апельсин попал в Европу лишь в 1548 году из Южного Китая. Это верно лишь отчасти – касательно Западной Европы. Что касается Средиземноморья, и особенно Европы Южной, то здесь арабы выращивали его задолго до указанной «официальной» даты. После того как испанцам удалось вытеснить захватчиков-сарацинов (так христиане называть не арабов, а мусульман вообще – национальная принадлежность в Средние века не играла роли, на первом месте выступала вера, принадлежность к последователям той или иной религии) с Пиренейского полуострова и Сицилии, на их территории – в садах местных султанов-эмиров, к примеру – апельсиновые деревья попадались относительно часто. И европейцы, конечно же, смотрели на них.

Время от времени. Но случайно взглянуть, или увидеть – не одно и то же.

В Греции цитрусовые оказались ещё раньше – после знаменитых походов Александра Македонского, Искандера, как называли его на Востоке. Источником греческой «апельсиновой культуры» послужили Иран (Персия) и, конечно же, Индия.

Но лишь после рейдов «великого» и жестокого пирата Васко да Гама европейцы «заметили» цитрусовые и стали разводить их в оранжереях. Само слово «оранжерея» значит, что это помещение для orange – апельсина, цитруса. На английском апельсин правильно звучит так – sweet orange – дословно «сладкий апельсин». Мы с вами согласны – и правда, сладкий. А кроме того – полезный. Не зря ведь его в том же XVI веке стали выращивать на плантациях Южной и Центральной Америки. Соединения фосфора, калия и кальция, пектины, клетчатка... Кстати, сегодня специалистам известно около сотни сортов апельсина – именно апельсина, о других цитрусовых мы поговорим позже.

Апельсиновый сок прекрасно утоляет жажду, особенно в жару. Улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

С удовольствием съедая мякоть апельсина, мы обычно выбрасываем кожуру. И, оказывается, совершенно напрасно –

её можно использовать для принятия ванн, растирая сеточкою с размягчённой кожурой тело. Туалетная вода на основе той же кожуры апельсина делает кожу красивой и упругой (апельсиновую кожуру следует предварительно заливать кипятком, а воду использовать после остывания). Кроме этого, маска из мякоти незрелых апельсинов, снимая усталость, дарит ощущение свежести. Внимание! Длительность контакта тонко нарезанных долек апельсина с кожей лица от 5 до 10 минут, в крайнем случае – 15, но не более. Так как может возникнуть раздражение или аллергическая реакция.

В лечебных целях апельсин (сами плоды, имеющие правильное научное название «гесперидиум») применяется при гипертонии, гиповитаминозах, авитаминозах, атеросклерозе и гастритах с пониженной кислотностью (имейте в виду, что при повышенной кислотности или язве желудка апельсин может спровоцировать обострение заболевания), а также заболеваниях печени, запорах и недостаточном желчеотделении, иногда происходящем на фоне дискинезии желчевыводящих путей.

...А что же померанец? Есть такое растение. Латинское название *Citrus aurantium L., subspecies amara Engl.* (устаревший и сомнительный синоним – *C. bigarradia Risso*), его ещё называют бигарадией, или горьким апельсином. В английском языке для померанца существуют два основных назва-

ния – sour orange (дословно значит – кислый, или сердитый, апельсин) & Seville orange, реже – common orange.

Из свежих – и совершенно несъедобных, заметьте! – плодов померанца готовят (по слухам, где-то в Закавказье) освежительный напиток, в малых дозах плоды иногда используются даже при изготовлении мармелада. Но дело это рискованное: в учебных заведениях, где готовят кондитеров, померанец редко «преподают». А доза, как всем известно, вкупе с технологией – дело серьёзное.

Померанец (дерево) отличается от других цитрусовых длинными острыми колючками.

Известен померанец только в культуре: на Ближнем Востоке, кое-где в Средиземноморье, на Черноморском побережье (вблизи Батуми) и на южном берегу Крыма. Известен в качестве декоративного растения – чтоб «пускать пыль в глаза», плоды-то несъедобны.

N.B.

Померанией (нем. Pommern, лат. Pomerania) называлось с 1170 года германское герцогство на побережье Балтики, где немецкие феодалы в Средние века пытались покорять поляков и уничтожали поморские славянские племена; с тех времён осталось всего несколько тысяч лужичан, где-то на территории бывшей ГДР, и молодёжь почти не знает родного языка; остальные племена давно уничтожены, меньшая часть – ассимилирована, обращена в католичество и т. д. (остатки одного из поморских народов влились

в польскую нацию, оставив за собой «право» на определённые этнические особенности, а также диалект – речь идёт о нескольких миллионах кашубов)

Может быть, с немецким названием прусских провинций связано польское имя апельсина – «помаранча»?

Собственно, и немецкое слово «Померания» имеет славянские корни – ведь это не что иное как «Поморье».

Кору померанцевого дерева и незрелые плоды, называемые «померанцевыми орешками» (хотя ни к орехам, ни к орешкам они не малейшего отношения не имеют), иногда используют – в малых, почти гомеопатических, дозах – при лечении ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, в качестве горечей. Чаще сырьё служит основой для производства разнообразных кремов или лечебно-косметических мазей в парфюмерии.

Незрелые шаровидные шероховатые (словно поверхность оклеена мелкой наждачной бумагой) плоды, до 1 см в диаметре, имеют тёмно-серую окраску и содержат горькие гликозиды нарингин, неогесперидин и гесперидин. В них содержится менее 1 % эфирных масел.

Два слова «в поисках родины». Некоторые учёные считают, что к естественному ареалу померанца следует отнести Африканское побережье Красного моря. Другие ограничивают «истоки» горького цитруса Гималайскими горами.

Точно никто не знает, откуда он взялся...

Интересно, кому первому пришло в голову смешать сладкие апельсины с горькими померанцами? Уж не Земфире, это точно.

«Хочешь сладких апельсинов?..»

P.S. Известно, что, войдя в европейское экономическое пространство, Польша «получила» несколько миллионов безработных, в результате чего популярность «Солидарности» резко упала. Кроме того, остались без работы миллионы мелких частников – социалистическая Польша всегда имела своё, «частное», лицо, что отличало её степенный уклад от остальных стран Варшавского договора и близких к ним по духу. Сегодня Польша, образно говоря, теряет своё лицо, «подстригаясь» под «среднеевропейскую моду».

Кому выгодно разрушить остатки экономической самобытности Украины, а заодно и всю её экономику? Кому выгодно превратить её в сырьевой придаток Запада, в нищую «банановую республику», активно удушая научный и производственный потенциал Украины? И не есть ли подобная попытка удушения большинства украинцев, спонтанная или, скорее, продуманная попытка удушения Украины – угрозой национальной безопасности страны?

В Средние века крестоносцам удалось оккупировать приморские провинции, издавна заселённые западными славя-

нами. Многие народности были уничтожены. Другие ассимилировались, растворились в волне захватчиков. Остатки третьих, числом в несколько тысяч – например, лужичане – существуют до сих пор. Правда, молодёжь почти забыла язык предков. Польша долго держалась.

И простые поляки говорят сегодня простым украинцам – не поддавайтесь на красивые слова! Вас обманывают – так же, как обманули нас.

Арбуз обыкновенный

*Кажется, детский стишок звучит именно так:
«...Кто ж не любит есть арбуз
Замечательный на вкус?!»*

Citrulus lanatus (Thunb.) Matsum. et Nakai var. lanatus
(= **C. vulgaris**)

Кавун звичайний (укр.)

Однолетняя травянистая лиана из семейства тыквенных (Cucurbitaceae), достигающая в длину 4–5 м. Стебель пятигранный, жесткоопушенный. Листья черешковые, очередные, дважды глубоко разделённые на округлые доли, 10–15 см длиной. И женские и мужские серо-жёлтые цветки расположены на одном растении (арбуз – однодомная лиана). Плод – шаровидная или удлинённая, зелёная или беловатая, часто с полосками, ЯГОДА с сочной мякотью, красноватой или красно-жёлтой. Плоды созревают в августе – сентябре.

Культивирование арбуза “уходит своими корнями” в пустыни и полупустыни Южной Африки, Калахари, где и находится “историческая родина” многочисленных сортов всеми нами любимой ягоды – арбуза. А в Украине, России и Средней Азии его стали выращивать сравнительно недавно – каких-нибудь пару сотен лет назад. Область естественного рас-

пространения арбуза тянется и севернее Калахари, в Восточной Африке и в бассейне Нила. Один из великих учёных-ботаников, Декандоль, считал культуру арбуза очень древней. По различным источникам, арбуз возделывался еще в Древнем Египте.

Мякоть арбуза содержит фруктозу, глюкозу и сахарозу, пектины, белки, кальций, фосфор, железо, калий, жиры, клетчатку, витамины РР, В₁ и В₂, азотистые вещества, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, а семена арбуза содержат масло, подобное миндальному. По всему выходит, что арбуз – замечательный десерт, содержащий почти все необходимые человеческому организму вещества! Полезный и вкусный, обладающий сильным мочегонным, незначительным желчегонным, слабительным и противовоспалительным действием, что находит свое применение в медицине.

Так, известный фитотерапевт и автор книг о лекарственных растениях Н.И. Соломченко рекомендовал мякоть арбуза и – зимой – высушенные на солнце арбузные корки – для лечения ПКБ (почечно-каменной болезни), пиелонефритов, циститов. Арбуз не раздражает почки, мочевыводящие пути, одновременно нормализуя кислотно-щелочное равновесие: соли в более растворимом состоянии выводятся из организма. Может применяться в комплексном лечении острых и хронических заболеваний печени и медикаментозных токсикозов, при заболеваниях эндокринной системы, гиперто-

нии и т. д., а также при необходимости лечебного голодания – но только под контролем врача. Для возвращения сухой и жирной кожи в нормальное состояние, используется маска из мякоти арбуза, как правило, не вызывающая индивидуальных аллергических реакций: через 10–12 минут слой мякоти, нанесенные на чистую кожу, смываются теплой водой, затем кожу просушивают и смазывают кремом. Семена применяют в качестве глистогонного средства, вместе с молоком – в качестве кровоостанавливающего при маточных кровотечениях.

Внутрь используют настой сухих арбузных корок: 70–80 г измельченного сырья на 400 мл кипятка, настаивают 1–2 часа в термосе, пьют в теплом виде по полстакана 5 раз в день. Отвар готовят из 40–50 г сырья на 400 мл кипятка, пьют по полстакана (теплым) 4–5 раз в день в качестве мочегонного средства.

Арония черноплодная, или черноплодная «рябина»

...давным-давно, в городке Мичуринске, великим учёным Мичуриным, в честь которого городок и назвали, появилось новое культурное растение – арония черноплодная. Собственно, И.В.Мичурин не изобретал её и не взмахивал волшебной палочкой, а впервые ввёл её культуру, оглянувшись на Америку (иногда это бывает полезно!). По крайней мере, так говорится в преданиях не очень седой и глубокой старины...

(укр. – аронія чорноплодна)

Aronia melanocarpa

Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Средней величины (менее трёх метров высотой) ветвистый кустарник распространился благодаря человеку далеко за пределы своей родины, восточной части североамериканского континента. Листья по форме эллиптические, зубчатые по краю. Соцветия, похожие на соцветия обыкновенной рябины, состоят из белых или розоватых цветков. В мае арония черноплодная начинает цвести, заканчивает – в июне, а плоды зреют поздней осенью, в октябре-ноябре. Плоды, собранные после ночных заморозков, лучше держать в моро-

зильной камере вплоть до употребления – и тогда зимой или ранней весной, в период общей нехватки витаминов, вы сможете побаловать свой организм компотом из плодов черноплодной «рябины».

Плоды аронии очень сочные – тёмная мякоть с большим количеством антоциановых пигментов (производных цианидина) содержит 50–60 % сока.

В плодах – обилие витаминов – С, Е, К и РР (точнее, Р-витаминные вещества), никотиновая и фолиевая кислоты, а также каротин и пектины, гликозид амигдалин, органические кислоты и дубильные вещества, а также углеводы – фруктоза, глюкоза и сахароза. По уровню содержания органических кислот плоды аронии превосходят землянику и мандарины.

Йода в плодах аронии почти столько же, сколько в плодах фейхоа. Кроме всего прочего, в мякоти плодов аронии множество других микроэлементов – железо, медь, марганец, бор, фтор, молибден, магний.

Рекомендуется применение плодов аронии при гипертонии I степени (вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу) и атеросклерозе, поскольку они обладают выраженным противосклеротическим и гипотензивным действием. Но поскольку арония обладает также способностью сгущать кровь, что может повысить вероятность тромбооб-

разования, применение плодов этого растения в лечебных целях должно проводиться под контролем специалиста (в последние годы врачи всё больше говорят о побочных эффектах, вызываемых передозировкой аскорбиновой кислоты, вследствие чего повышается свёртываемость крови, возрастает опасность возникновения тромбов). Они могут использоваться при различных кровотечениях, геморрагических диатезах и капилляротоксикозах.

Арония способна нормализовать давление, даже если оно было сниженным, что перспективно для комплексного лечения гипотонии.

Помимо лечения атеросклероза, аронию можно применять и для лечения сахарного диабета, аллергии различного происхождения, заболеваний нервной системы и почек (при гломерулонефрите).

в копилку рецептов -
порция детского напитка, напоминающего фруктовый йогурт: по одной чайной ложке варенья из яблок и черноплодной аронии хорошо размешивают в стакане кефира. Миксер придёт вам на помощь – а ребёнок скажет «спасибо»!

Сок плодов аронии можно пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой. Смесь соков рябины обыкновенной и аронии используется в пищевой промышленности для окрашивания безалкогольных напитков и придания им целебных свойств.

Артишок – звёздный «фрукт»!.

«...Если на небосклоне выстраивались в ряд оба румяных светила, затерявшиеся на самом краю Галактики – вечно пиццавшие «артишоки» успокаивались, переставали извиваться и визжать, медленно поворачивались, подставляя тёплым перекрёстным лучам обеих солнц колючие свои спины, бока, напоминая ленивых морских трепангов с далёкой Земли...»

(из повести Алекса Леннокса «К звёздам за «артишоками»)

Научная (и не очень научная) фантастика вместе с фэнтези (их стали разделять не так давно, и различия вовсе не принципиальны), согласитесь, многое берёт из жизни. Бытует справедливое мнение, что шокирующие некоторых читателей приёмы прежних и новых писателей, «страдающих» живым воображением – от Жюль Верна до братьев Стругацких и Сергея Лукьяненко – в сущности, не что иное, как попытка ярко, пусть непривычно для «пересічного» – простого – гражданина, «сказочно» и легко доводя ситуации до абсурда, рассказать человеку о нём самом.

Большое видится на расстоянии – а привычное, и утратившее ценность из-за своей обыденности, может блеснуть по-новому, если осветить его новую грань, сознательно утрируя, преувеличивая.

Но для того, чтобы узнать об артишоках, вовсе не обязательно лететь «через тернии – к звёздам». На Земле нашей грешной «терниев» – более чем достаточно. И артишоки тоже, к счастью, имеются в избытке.

Род Артишок (*Cynara*) филогенетически очень близок широко известному благодаря расторопше (*Silibum marianum*) роду *Silibum*. Внешне (габитус) артишок и расторопша также похожи, сходны формой и размерами и семенами этих близкородственных растений. Логично, что сходство проявляется и в биохимии (фитохимии), свойствах, особенностях произрастания.

Род, к которому относится артишок настоящий, включает около 12 многолетних видов, природный ареал которых ограничен преимущественно странами Средиземноморья и Канарскими островами. Выращиваются в культуре лишь два близкородственных вида – *Cynara cardunculus* (кардон, или испанский артишок) и *Cynara scolymus*, причём последний в дикорастущем состоянии неизвестен. По-видимому, кардон является предком артишока посевного, или настоящего.

Кардон, или испанский артишок, будучи предшественником исследуемого нами растения, в настоящее время дико произрастает в Южной Европе, Северной Африке, на Канарских островах и острове Мадейра; в прошлом был занесен в тропическую Америку, где проявил адвентивные свойства,

одичал и распространился на равнинах внетропических областей.

Настоящий, или колючий, артишок широко возделывается в Южной Европе (Франция, Италия), ранее возделывался в Краснодарском крае. Известные в прошлом сорта – Лаонский 19, Майкопский 41, Фиолетовый – сейчас можно было бы дополнить добрым десятком сортов, которые выращивают сейчас в Западной и Южной Европе.

АРТИШОК настоящий, или колючий, посевной (украинские названия – артишок посивный, справжний; чешское – артичок; словацкое – артичока бодлиакова, людове артичок; английское – globe artichoke; немецкое – Artischocke; французское – artichaut) – относительно высокий многолетник (около 1 м, а после первого года вегетации, как правило, более метра), имеющий более-менее ветвистый стебель с крупными перисто-рассечёнными, реже простыми, листьями.

В первый год образуется мощная листовая розетка; стебель же, несущий генеративные побеги – лишь со второго года вегетации.

Цветение начинается в июне и, в зависимости от ряда факторов, длится до августа или сентября.

Цветки собраны в крупные соцветия – корзинки – диаметром обычно от 5 до 12 см, или чуть больше. В пищу используется мясистое цветоложе нераскрывшихся соцветий-кор-

зинок вместе с утолщёнными основаниями чешуй нижних рядов обёртки или, попросту говоря, «бутоны».

Артишок высоко ценился как изысканнейший деликатес ещё в глубокой древности: его изображения встречались близ Фив, на камнях в развалинах древнего храма.

Не зря древние уделяли внимание артишоку – заботясь о самом растении, возделывая эту интереснейшую культуру, заботились, фактически, о своём здоровье. Современными исследованиями установлено, что в цветоложе нераскрывшихся корзинок содержатся 2,5–3 % белка, 7–15 % углеводов, 3–11 мг% витамина С (аскорбиновой кислоты), витамины группы В, а также 0,4 мг% каротина, 86–88 % воды. Семена содержат около 30 % жиров.

Артишок используют не только в качестве пищевого растения, деликатеса, изысканного овоща, но и в качестве кормового – на зелёный корм и для силосования – а также декоративного и медоносного растения. Комплексное использование этой культуры делает её ценность, а, следовательно, и усилия по скорейшей интродукции, ещё более серьёзными.

Считается, что артишок в условиях умеренных широт Украины и России (по крайней мере, на широтах Киева, Ростова и Харькова, Казани, Липецка и Смоленска) может

расти лишь в качестве однолетней культуры – этого, впрочем, вполне достаточно для производства медицинских (аптечных) препаратов – выпускаемых, например, фармацевтической компанией «Здоровье» – для последующей обработки используется в качестве сырья свежесрезанная надземная часть растения (внушительных размеров листовая розетка), не выдерживающая длительного – более суток – хранения.

Но специалистам всё же известно два-три секрета, позволяющих на второй год вегетации доводить артишок до цветения (соответственно, до сбора «кулинарной экзотики», которым является мясистое цветоложе нераскрывшихся корзинок) и даже до плодоношения. Правда, для последующего проращивания годятся лишь процентов пять семян (поскольку до заморозков успевают вызреть далеко не все сформированные семена), зато первую зиму способны выдержать две трети растений!.. Вот они-то, собирающие силы для цветения, и готовы предоставить «пищу для гурманов» – правда, не совсем бесплатно. При сборе бутонов-«колючек» лучше пользоваться плотными перчатками, а, срезав будущий деликатес, напоминающий кактус или свернувшегося ёжика, аккуратно обстригать с него все колючие выросты. Как видим, путь к столу изысканного деликатеса и на самом деле долог и тернист – по крайней мере, для «сопровожающих его лиц»... Что, вероятно, может естественным образом отразиться на соответствующих ресторанных ценах.

Миф о невозможности выращивать – на территории Украины и России (всего лишь одна небольшая оговорка – на Южном берегу Крыма и в Сочи растёт много чего, и не только артишоки, и не только цитрусовые) – миф о невозможности выращивать в наших условиях артишоки для гурманов, надеюсь, развеян окончательно и бесповоротно.

Завершая всесторонний биолого-фантастический экскурс кулинарной окраски, позвольте ещё пару слов о целебном действии «звёздного деликатеса».

В Словакии артишок считается антисклеротическим, диуретическим и антидиабетическим средством [L'udmila Thurzova a kolektiv. Maly atlas liecivych rastlin – Osveta, Martin, 1971].

Экстракт из надземной части артишока настоящего оказывает благоприятное воздействие на печень (гепатопротективное или гепатопротекторное действие), нормализует процессы желчеобразования и желчеотделения, также способен оказывать дезинтоксикационное действие.

Экстракт артишока и пищевые продукты из листовых черешков или цветоложа нераскрывшихся корзинок могут использоваться в период лечения, а также для профилактики ряда заболеваний – атеросклероза, дискинезии желчевы-

водящих путей по гипотонически-гипокинетическому типу, начальной стадии цирроза печени, бескаменного холецистита, хронического гепатита и почечной недостаточности, хронических интоксикаций (в первую очередь гепатотоксическими веществами – алкалоидами, нитросоединениями, солями тяжёлых металлов и т. д.).

Рецепт:

Артишоки отварные

В пищу идут лишь доньшки артишоков и основания листьев; верхушки же листьев совершенно несъедобны. Если забыть об этом, то можно уподобиться тем дремучим русским крестьянам, которых Пётр Первый заставлял сажать картошку, а они жевали ботву или ягоды и плевались – хорошо хоть не отравились!..

Приготовить артишоки лучше таким образом: отрезать стебель у самого основания (точнее, у места перехода стебля в будущее соцветие) и срезать твёрдые части листьев.

(фактически, говоря «доньшко артишока», подразумеваем не весь этот «куст», а именно нераскрывшийся «бутон» – точнее, то, что обещало стать в ближайшем будущем красивым, но – опять же – несъедобным – соцветием)

Доньшко артишока в том месте, где срезан стебель, натираем лимоном, чтобы оно не очень темнело. Так сказать, заботимся об эстетике будущего кулинарного шедевра. Затем

ручкой ложки удаляем сердцевину из середины артишоков (т. е., из середины этих самых «бутонов»). Приготовленные артишоки надо промыть, сложить в кастрюлю (в один ряд) и залить горячей водой в таком количестве, чтобы вода чуть покрывала артишоки. Теперь можно посолить, при желании добавить щепотку лимонной кислоты, и варить в закрытой кастрюле 10–15 минут на слабом огне.

Готовность артишоков можно определять острием ножа: если нож свободно входит в мякоть, артишоки готовы. И вот, готовые уже артишоки перекладываются (не сами-ножками, а с Вашей помощью!..) на сито – вверх доньшками, чтобы дать воде стечь. Затем уже их – артишоки – можно выкладывать на блюдо, на которое перед этим неплохо бы уложить сложенную красивым конвертом салфетку (это не «примха» – функционально вполне оправдано, остатки воды. «забывшей» стечь, впитаются в салфетку).

Артишоки также, следуя «кастрюльному порядку», размещаются в один ряд и увлекательно украшаются веточками зелени – сельдерея и/или кинзы, петрушки (учитывая вкусы конкретного гурмана), даже ягодками клюквы.

К артишокам желательно подавать соус яичный с вином или яично-масляный. «На худой конец» и майонез сойдет, но не любой – здесь надо подобрать. Опять же, по вкусу потребителя.

И последнее. Необходимо иметь в кухне средней вели-

чины удобные ножницы. Когда Вы привыкнете ими пользоваться во время приготовления вкусной и здоровой пищи, то заметите, что обрабатывать многие продукты – и не только артишоки! – гораздо удобнее и быстрее именно Вашими чудесными (даже где-то волшебными) ножницами, чем тривиальным ножом.

...Да, чуть не забыл! Перед тем, как варить артишоки, очищенные и подготовленные «бутоны» желательно связать шпагатом (бумажной – не синтетической!.. – верёвкой), чтобы артишоки не разваливались при варке. В процессе их перехода из кастрюли на блюдо шпагат легко удаляется.

Вот теперь – приятного аппетита!..

В общем, это растение, как видим, крайне полезно во всех отношениях – и в кулинарном, и в целебном!..

Базилик камфорный, или мятолистный

...здесь поистине удачное сочетание двух «случайностей»: растение это является одновременно и одним из лучших в своём роде – и одним из наиболее доступных... тоже в своём роде:)

Ocimum basilicum

(семейство **Губоцветные**, или **Яснотковые** – **Lamiaceae**)

Травянистый однолетник высотой до 40–70 см, с листьями различных оттенков – от зеленоватого до фиолетового.

Цветки двугубые с белым, лиловым или красновато-белым венчиком, расположенные в пазухах верхних листьев.

Цветёт базилик мятолистный в июле и августе.

Происходит это замечательное растение с поистине волшебным ароматом из субтропических районов Азии.

Листья базилика издавна широко используются в качестве пряности. Их добавляют в разнообразные салаты, но особенно гармонично листья базилика камфорного сочетаются с мясными блюдами, что весьма характерно для восточной кухни.

Высушенные листья применяются как лекарственное средство, оказывающее спазмолитическое и ветрогонное действие.

Чай, приготовленный из листьев и цветков тимьяна ползучего и базилика, используется в качестве седативного (успокаивающего) средства. Отвар из базилика в уксусе и соли применяется для полоскания рта при воспалениях дёсен.

Листья базилика мятолистного оказывают, помимо прочего, хорошо выраженное противосудорожное действие.

Настой (1 чайная или столовая ложка измельчённой высушенной травы на стакан кипятка; через 10–15 минут процеживают и выпивают за один приём) применяют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих и дыхательных путей.

Баклажан, паслён баклажан

...арабское название «синего томата» (так иногда называли его у нас, но чаще просто и ласково – «синенькие» – оказывается, прилагательное само собой может превратиться в ласково звучащее имя существительное) и сейчас можно услышать в оазисах Сахары, в Египте – вплоть до Гвинеи – «бадинджаль».

Баклажаны не были известны ни древним грекам, ни римлянам (впрочем, есть и другие мнения). До начала XVII столетия ни один европейский учёный не знал об этом растении – по крайней мере, не упоминал. Зато в арабской литературе уже в XIII веке говорилось о культуре баклажана в Северной Африке...

(укр. – синій баклажан)

Solanum esculentum Dun. (синоним – S. melongena L.)

Семейство Паслёновые (Solanaceae)

Этот представитель паслёновых культивируется ради его крупных продолговатых тёмно-фиолетовых плодов на юге Украины и России, в Средиземноморье и Северной Африке, во многих азиатских странах. В то время как другие паслёновые распространялись из Америки, баклажан был завезен в Америку (по-видимому, в 1658 году).

Итак, сохранившиеся записи арабского врача Ибн-Эль-Бейтар свидетельствуют о том, что баклажан культивировался в Северной Африке уже в XIII веке. Из европейских стран примеру Северной Африке в этом деле первой последовала Италия – торговые морские пути позволяли перенимать опыт африканских (точнее, арабских) соседей. А во Франции XVII века баклажаны вначале разводили в качестве декоративных растений! Внешний вид «синеньких», и правда, весьма своеобразен.

То, что первые указания на знакомство с баклажанами были у арабов, которые имели в раннем средневековье тесные торговые сношения с востоком и югом Азии (вплоть до острова Ява), подсказывает нам, что это растение происходит из Индии. То, что учёные говорили о баклажане, как легко и часто дичающем во флоре Индокитая – причём растение, дичая, становится сильно шиповатым – подтверждает подобное предположение.

Скорее всего, баклажан был создан человеком около двух тысяч лет назад путём бессознательного отбора за счёт одного из сорных видов паслёнов, который часто селился на удобренных местах (богатыми азотом) возле жилья. Тем более, что дикорастущих в Индии (и вблизи Индии) видов паслёна, родственных баклажану, известно несколько. Сегодня принято считать, что родина этого культурного растения – Индия и Бирма, где история земледелия также насчитывает

(рецепты:)

Названный когда-то Линнеем *Solanum melongena*, во Франции баклажан стал известен под именем «мелонжен» или «обержин» (*aubergine*). В книгах врача А.Чейз встречаются дополнения местные рецепты приготовления блюд из «мелонжена» своим собственным: плоды, нарезанные дольками, вместе с дольками лука и сладкого перца, варят на пару, а затем подают на стол с томатами или сыром (последний компонент при проблемах с пищеварением лучше исключить), которые приправляют маслом.

Ещё два слова о рецептах:

В Узбекистане и Турции кроме плова с баклажанами имеют достаточную известность весьма экзотические блюда – чего стоят одни лишь названия! – «Турецкое блаженство», «Раненый тюрбан», «Имам упал в обморок»!..

Последний рецепт (с незначительными изменениями) предлагаем вашему вниманию: 3–4 баклажана, по 400 г свинины и говядины, 5–6 яиц, 180–200 г жира или растительного масла, три томата и одна луковица, зелень петрушки, перец (не «огонёк»! – иначе в обморок упадёт не только имам) мука, соль. Очистив, баклажаны укладывают ненадолго (пока начнёт морщиться кожица) в духовку – не забывая при этом зажечь в духовке газ – после чего кожицу снимают. «Раздетые синенькие» следует разрезать на

полоски, чуть посолить и оставить в покое – на короткое время. Перед этим баклажаны не должны подгореть, иначе блюдо будет испорчено. И ещё: для снятия кожица не подходят металлические предметы – от соприкосновения с лезвием ножа цвет «синеньких» изменится не в лучшую сторону!

Далее. Мелко нарезанные помидоры (лучше дольками) и ещё мельче нарезанный лук следует протушить отдельно, с одной столовой ложкой жира. Затем, сняв с огня, добавит немного перца и мелко нарубленной зелени петрушки. Баклажаны к этому времени пора чуть отжать и обсушить. Каждую полоску «синеньких» – обвалить в муке и яйце, обжарить в горячем жире. В форму укладываем слоями баклажаны и рубленое мясо – верхний слой должен быть овощным, из баклажанов! Оставшиеся яйца следует активно взбить, объединить с молоком и залить смесью то, что на данный момент получилось. Затем, отрегулировав работу духовки, поставив в неё почти готовое блюдо – примерно на полтора часа, до образования золотисто-жёлтой корочки. Имам – тот, который падал в обморок – распорядился подавать изумительное блюдо прямо в той форме, в которой оно было успешно приготовлено, причём – в эстетических целях и для лучшей усвояемости диетического продукта – в обрамлении разнообразной зелени!

«Имам падает в обморок», конечно же, весьма медленно. Но есть и другой рецепт – запечь

«синенькие» можно за пять минут: разрезав на 4 части (каждый плод) вдоль, их на минуту заливают крутым кипятком, повторяя процедуру ещё 4 раза, чтобы избавиться от горечи. Тонко нарезав лук (вместо лука можно добавить чеснок или изюм – это дело вкуса) и томаты, всё вместе укладывают в сковороду (с толстыми стенками и дном) слоями, побрызгав растительным маслом. Через считанные минуты ароматное блюдо готово!

В Украине и России баклажаны стали выращивать в XVII–XVIII веках, причём ближе к северу их называли «демянками». Когда варили мясные похлёбки, в кипящее варево добавляли порезанные «демянки». В XVIII веке почему-то встречалось даже название «пакистан», а в словаре Даля для этого растения имеются другие слова – «бадаржан» и «баглажан». Конечно, это славянизированное арабское «бадинджаль».

У себя на родине это – многолетнее растение, у нас же – однолетник, заморозков «синенькие» не выдерживают. Баклажаны редко вырастают выше полуметра (максимум – 70 см); очередные листья яйцевидной формы, на черешках, имеют фиолетовый оттенок. Светло-фиолетовые (или тёмно-фиолетовые) цветки чаще одиночные, реже по 2–3 (иногда 5) в соцветиях – кистевидных завитках. Плод – крупная ягода длиной от 5 до 30 см (в ширину 5–10 см), обычно вытянутогрушевидной формы, имеет интенсивный фиолетовый цвет. Семена – плоские и морщинистые.

В пищу принято употреблять, подобно огурцам, не вполне зрелые плоды – их мякоть белая или зеленоватая, рыхлая или более плотная, безвкусная или сладковатая, в зависимости от сорта. Широко распространены были сорта «Деликатес» и «Донской 14».

«Синенький» овощ давно нашёл самое широкое применение в кулинарии (баклажаны пареные, баклажаны фаршированные мясом и рисом) и в консервном производстве – баклажаны в соусе и баклажанная «икра» известны, наверное, почти всем.

Благодаря минеральным солям, содержащим железо, медь и марганец, плоды баклажана стимулируют кроветворение, благоприятно воздействуя на функции костного мозга и селезёнки. При более-менее регулярном употреблении «синеньких» повышается уровень эритроцитов и гемоглобина в крови, успешно излечивается анемия, улучшается работа печени и почек. Последнее свойство связано с мягким мочегонным действием плодов. Кроме того, более-менее регулярное потребление свежих или консервированных «синеньких» стимулирует работу кишечника. В этом случае кишечник, избавляясь от «застойных явлений», становится здоровее – может быть, именно поэтому на Востоке «бадинджаль» считали «овощем долголетия»? А, поскольку баклажаны низкокалорийны – они просто незаменимы при мно-

гих диетах для похудения.

Есть данные, что баклажаны способны помочь и при борьбе с подагрой.

Баклажаны можно – и нужно – кушать при сахарном диабете; марганец, содержащийся в плодах, по-видимому, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара в крови.

В общем, «синеньким» – «все возрасты покорны»!..

Кушайте на здоровье!

Банан заостренный и банан бальбизиана

В 327 г. до нашей эры Александр Македонский обнаружил рощу бананов в долине реки Инд, во время одного из своих военных походов. Значительно ранее бананы стали известны в Ассирии и Древнем Египте, если судить по фрескам, различным изображениям тех эпох. А точное время появления банана в Китае не установлено.

Musa acuminata Colla, (= M. cavendishii Lamb.), M. balbisana

Банани заострений та бальбізіана (укр.)

Банан или пизанг (*Musa*) – род крупных травянистых многолетних растений (*Musaceae*) из семейства банановых высотой до 15 м. От толстого корневища отходят листья с влагалищем, образуя трубчатый "ствол", изнутри которого проходят вверх следующие молодые листья и соцветие – повислый сложный колос. Плоды, как правило, трёхгранные, слегка серповидно искривленные, крупные – в соплодии весом до 50 кг могут находиться 200 – 300 плодов.

Из 80 видов бананов, произрастающих в тропиках Азии, Африки и Северной Австралии, возделываются всего 9 видов, распространённых в Африке, Индии, Филиппинах, Юж-

ном Китае, Австралии, Океании. Из них наибольшее распространение получили только два – бананы заострённый и бальбизиана, из Юго-Восточной Азии. В настоящее время они выращиваются также в Бразилии, странах Центральной Америки и т. д. Плоды некоторых других видов пригодны в пищу только в варёном или жарёном виде, или идут на корм скоту.

Банан как пищевое растение входит в первую десятку важнейших растений мира. А в некоторых регионах тропиков его значение может быть сравнимо лишь с ролью ржаного и пшеничного хлеба в государствах Восточной Европы или риса в азиатских странах.

В мякоти плодов содержатся ценнейшие белки, углеводы, жиры, сахара (около 16 % фруктозы, сахарозы и глюкозы), витамины А, В и С, рибофлавин, ряд важнейших микроэлементов.

Древние римляне, арабы и древние греки неоднократно ссылались в письменных источниках на изумительные "индийские плоды". Плиний отмечал, что эпитет "муса сапиентум" – означающий "банан мудрецов" – вполне оправдан, поскольку банан являлся пищей браминов (мудрецов) Древней Индии. Другие, более поздние авторы называли банан "деревом знаний".

Само же слово "банан" считается африканским, заимствованное у одного из конголезских племен.

Нет сомнения в том, что банан был одним из первых пищевых растений, окультуренных человеком. Впрочем, примитивный банан начал возделываться человеком не ради плодов, а ради корневищ и нежной сердцевины ствола, содержащих крахмал. И до настоящего времени этот способ использования практикуется, например, в Эфиопии.

Лечебное действие плодов связано в первую очередь со способностью бананов увеличивать выработку в организме человека специфических веществ, улучшающих настроение (нечто подобное происходит и при потреблении шоколада). К тому же мякоть плодов благотворно действует на функционирование ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) как при нормальной, так и при пониженной кислотности.

Благодаря содержанию в мякоти плодов физиологически активных веществ – дофамина, серотонина и др. – их можно использовать в качестве мягкого слабительного при ряде заболеваний ЖКТ (особенно кишечных и язвенных колитах, энтеритах, язве желудка), печени, атеросклерозе, нефритах, гипертонии.

Из мякоти плодов готовят сиропы, вина, джемы, пудру, муку, плоды жарят в масле, пекут в золе, варят – незрелые бананы используются в качестве овощей – а также коптят и вялят на солнце.

В ограниченном количестве незрелые плоды в вареном или сыром виде допустимо есть больным сахарным диабетом (но при обязательном контроле сахара в крови!). А вот

спелые плоды при диабете и повышенной кислотности желудочного сока есть крайне нежелательно.

Барбарис обыкновенный

Вавилонские надписи на глиняных дощечках 7 века до нашей эры называют ягоды барбариса средством, очищающим кровь. Великий Авиценна тоже знал о целебных свойствах барбариса...

Verberis vulgaris L.

Барбарис звичайний, квасниця, кислянка (укр.)

Листопадный кустарник высотой до 2,5 м из семейства барбарисовых (Berberidaceae). На ветвях трёхраздельные (или реже простые) колючки, молодые ветви серо-буроватые или желтоватые. Листья по краю лильчатозубчатые, удлинённые, обратнойцевидной формы. Цветки желтые, собраны по 15–25 в поникшие кисти. Цветение в мае – июне. Плод – продолговатая красно-оранжевая ягода с 2–3 семенами. Встречается в сухих каменистых местах, в редколесье. Распространен в Европе и в Азии. Родиной ископаемых предков барбариса считается Восточная Азия. Барбарис служит промежуточным хозяином опасного заболевания пшеницы и других злаков – стеблевой ржавчины, поэтому вырубается вблизи посевов зерновых культур. Запрет на разведение барбариса в зерноводческих районах не касается южных областей, где ржавчины поражает пшеницу и без помощи барбариса.



Абу Али ибн-Сина, великий врачеватель Древнего Востока, известный также под латинизированным именем Авиценна, отмечал в своем "Каноне врачебных наук", служившем в Средние века (и поныне) настольной книгой для европейских лекарей, что корень барбариса исцеляет при кро-

вотечениях " из нижней части тела" и в тибетской медицине барбарис применялся при кровотечениях в акушерско-гинекологической практике, а также как желчегонное средство.

Все части растения богаты биологически активными веществами. Кора стеблей, веток, корни и плоды содержат алколоиды берберин, берберубин, бербарин, магнофлорин, палматин. Кроме этого, в плодах содержатся органические кислоты (винная, лимонная и яблочная), витамин С, каротиноиды, витамин К, флавоноиды и красители (плоды используются для окраски льняных тканей в розовый цвет).

Барбарис широко используется как противовоспалительное, седативное, мочегонное, желчегонное и гипотензивное средство. Препараты барбариса применяют при холециститах, атонии желчного пузыря, гепатите, гепатохолецистите, ЖКБ, в некоторых случаях дискенезий желчевыводящих путей, при замедленной инволюции матки в послеродовой период (барбарис обладает тонизирующим на матку действием), при пиелонефрите, метрорагиях, сопровождающих фибромиомы и цистите.

В народной медицине ягоды барбариса, сваренные в сахарном сиропе, используются при высокой температуре; при заболеваниях сердца, печени, почек применяется настой или отвар. Если ослаблены десна и шатаются зубы, полезно полоскать рот водой, в которой настаивались кора и корень барбариса. В Голландии были популярны салаты, включаю-

щие листья барбариса – такое диетическое питание назначалось для укрепления зубов. Сок плодов хорошо утоляет жажду, из плодов барбариса готовят приправы к мясным блюдам и варенье.

Настой из корней или коры барбариса готовят из 1 чайн. ложки измельченного сырья на два стакана кипятка, процеженный настой пьют по 1–2 стол. ложки 4–5 раз в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Нельзя использовать барбарис (ни плоды, ни листья, ни кору) в послеродовой период при задержке оболочек в матке и ранее, во время беременности.

Батат, или «сладкий картофель»

О сладком картофеле многие знают не понаслышке. Скажем, когда зимой привозят в сумке примёрзшую картошку – или когда не успевают утеплить крышку погреба...

Но сейчас-то мы о другом растении

Ipomoea batatas* (L.) Lam. var. *batatas

(семейство вьюнковые – Convolvulaceae)

БАТАТ, или «СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ»

Ipomoea batatas* (L.) Lam. var. *batatas

(семейство вьюнковые – Convolvulaceae)

Батат – растение, распространённое только в культуре (дикорастущие формы неизвестны) в тропических и субтропических странах. Реже культивируется оно в тёплом умеренном климате – в частности, на территории Туркменистана.

Урожайность батата составляет более 30 тонн с одного гектара. Растение представляет собой многолетнюю травянистую лиану с длинными, до 5 метров, ползучими стеблями, укореняющимися в узлах. Крупные и мелкие листья бывают цельными и пальчатолопастными. Розоватые или белые цветки расположены в пазухах листьев. Венчик довольно крупный, воронковидный. Плод батата – четырёхсемян-

ная коробочка.

Боковые корни «сладкого картофеля» в процессе роста сильно утолщаются и принимают форму клубней с мягкой розовой, белой или красноватой мякотью (отсюда вольный «картофельный» синоним). Содержание крахмала в мякоти достигает 30 %, а сахара – 6 %, за что растение и получило своё второе название («сладкий картофель»).

Обилие млечного сока и дубильные вещества, содержащиеся в мякоти, требуют использование деревянных ножей для измельчения клубней; их нельзя резать железным ножом. Впрочем, примеси не мешают вымыванию крахмала, а после проваривания клубней (подобно варке картофеля) он разрушается.

Крахмал имеет единственное медицинское применение: он используется в виде слизистых извлечений (декокт) как обволакивающее и смягчительное средство при лечении ряда заболеваний.

Бергамот

Citrus bergamia Risso

(семейство рутовые – **Rutaceae**)

Древесное растение без колючек, родиной которого считается Юго-Восточная Азия. Листья у этого растения похожи на листья апельсинового дерева и других цитрусовых – они блестящие, кожистые, тёмно-зелёные, имеют форму чуть заострённого на верхушке овала.

Грушевидный плод бергамота длиной около 6–7 см имеет золотисто-жёлтый цвет с зеленоватым оттенком. Как и у остальных цитрусовых, ягодообразный плод бергамота имеет специфическое название «гесперидиум» (*hesperidium*) и уникальное строение: наружная часть околоплодника (кожура) толстая и мягкая, снаружи бугорчатая и всегда окрашенная (*flavedo*), внутренняя же сторона всегда белая, без вкуса и запаха (*albedo*); мякоть плода разделена на дольки (их число соответствует числу гнёзд завязи), заполненные слипающимися «соковыми мешочками» – выростами внутренних стенок гнёзд завязи; в мякоти плода эфиромасличные камеры отсутствуют, но они во множестве сосредоточены в наружном слое (*flavedo*) и при надавливании на поверхность плода ногтём мы всегда можем наблюдать выступающую капельку эфирного масла.

Кожура плодов содержит 1–3 % эфирного масла, в состав которого входят терпены, в том числе лимонен, и обуславливающие приятный специфический запах линалилацетат и свободный линалоол. В кожуре содержатся также гесперидин, фурукумарины, бергаптен и бергаптол.

Бергамотовое масло применяется для отдушки мазей, а также в парфюмерии и производстве особых сортов чая – например, "Седой граф".

Берека, рябина глоговина

...виднеются ли вдали отроги Карпатских гор, или раскинулись вокруг светлые широколиственные леса Правобережного Полесья, а, может, Крым снисходительно смотрит на бушующее Чёрное море – и там, и здесь человек, вернувшийся на родину после долгих странствий, погладит осеннюю листву, затронутую ночным заморозком, и, собрав полную ладонь терпких ягод, усмехнётся тёплой улыбкой – вот я и вернулся домой, здесь моя земля, здесь – Родина!..

(укр. – берека)

Sorbus torminalis (L.) Crantz.

Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Родственница рябины обыкновенной, берека – невысокое дерево или кустарник (впрочем, иногда встречаются растения высотой до 20 метров!). Но если это дерево моей родины – какое имеет значение размер?

Глоговина встречается спорадически почти во всей Украине, кроме степей. В лесостепной полосе – изредка. Но, поскольку её давно оценили в декоративном отношении, береку иногда высаживают, «озеленяя» наши степные города и посёлки. И всё же рябина глоговина более обычна для западно-украинского пейзажа, на Правобережье она встречается

чаще.

Листья береки слегка опушены снизу лишь в юном возрасте – позже опушение пропадает. Эллиптические цельные листья до 9 см длиной имеют 3–4 пары некрупных зубцов – конечно, на листья обыкновенной рябины это совсем не похоже.

Цветёт глоговина с мая по июль.

Коричневые овальные плоды длиной 10–12 мм, со светлыми чечевичками, содержат – подобно плодам груши – твёрдые клетки. Плоды имеют вяжущий кисловатый вкус и съедобны только после первых морозов – до морозов их собирать бессмысленно.

Плоды рябины глоговины можно просто есть, как фрукты (после «термообработки наоборот»), а можно использовать для начинки пирогов и приготовления уксуса или разнообразных напитков – что издревле и делали жители лесных районов – славяне и потомки галлов, объединившиеся позже в Киевскую Русь племена радимичей, кривичей, полян и многих других.

Плоды береки считаются хорошим витаминным продуктом и ранее использовались в качестве противоязвотного средства.

Береза повислая

*«...Как часто, пьянея средь ясного дня,
Я брел наугад по весенним протокам,
И Родина щедро поила меня
Березовым соком, березовым соком...» —*

пели когда-то легендарные «Песняры»

Betula pendula (= B. verrucosa)
береза бородавчата (укр..)

Однодомное дерево из семейства берёзовых (Betulaceae) до 20 м высотой. Кора белая, гладкая, у старых деревьев с глубокими тёмными трещинами в нижней части ствола. Листья длинночерешковые, очередные, треугольно-ромбовидные с дваждыпильчатым краем.



Тычиночные цветки собраны в соцветия – серёжки на концах веточек, пестичные (женские) цветки в более короткие (до 3-х см) серёжки зелёного цвета на укороченных боковых веточках и направлены вверх. Мужские серёжки более длинные. Плод берёзы – сплюснутый с боков орешек с двумя "крылышками". Цветение происходит в апреле – мае.

В качестве лекарственного сырья ранней весной собирают набухшие почки и в мае – молодые листья. Собранные зимой почки малоэффективны. Весенний берёзовый сок – "березо-

вик" – считается в народе кровоочистительным средством, его пьют по 1–2 стакана при болезнях с повышенной температурой, дают роженицам; сок считается хорошим мочегонным и оздоравливающим средством. Кроме того, в нём содержится до 2 % сахаров, яблочная кислота, ароматические вещества, а из микроэлементов – магний, кальций и железо.

В тибетской медицине измельчённая древесина "Stag-pa" (стаг-па) – берёзы использовалась при лечении заболеваний уха.

Настойку или отвар из берёзовых почек используют в народной медицине при лечении язвы желудка, заболеваний почек и мочевого пузыря, при болях и расстройствах желудка, ревматизме и водянке. Длительно применять в лечении берёзовые почки нельзя, так как в этом случае они оказывают раздражающее действие на ткань почек человека, и целебное действие может перейти во вред.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ использовать лекарственное сырьё берёзы при острых заболеваниях почек.

В целом же при правильном лечении, проходящим обязательно под наблюдением врача, препараты берёзы проявляют свои противовоспалительные, мочегонные, противовирусные, глистогонные (и в целом противопаразитные), общеукрепляющие, ранозаживляющие, фунгицидные (противо-

грибковые), противоспазматические, желчегонные свойства; служат в гинекологии хорошим средством для регуляции функций женских половых органов (при родовых отёках, нефропатии, анемии после родов, гипоменструальном синдроме, климактерических неврозах, для регуляции обмена веществ и лечения атеросклероза, хронических заболеваний печени, почек (в частности, ПКБ – почечнокаменной болезни), воспаления мочевого пузыря, при заболеваниях лёгких, как наружное средство при артритах, ревматизме, пролежнях, трофических язвах, болезнях кожи и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.