

СЛОВО Том 3.

Трилогия: **Школа выживания**

Существование жизни человека на планете Земля с каждым годом становится все менее комфортным. Не утилизированные по всем правилам отходы человеческой деятельности закапываются повсеместно в землю, отравляя источники столь необходимой для обитания живых существ воды, или выкидываются в океаны и моря, отравляя морепродукты. Выращиваемые людьми домашние животные питаются модифицированной или канцерогенной пищей. А потому для питания, зачастую, не пригодны. Но и выращиваемые сегодня растения, используемые в пищу человеком, для безопасного питания также мало пригодны: генная инженерия все наступает, делая ядовитыми и их. Мало того, для внедрения в пищу генно модифицированных продуктов семена нормальных растений уничтожаются. Потому люди выращивают что-либо из овощей у себя на приусадебных хозяйствах все с большим трудом. Так что уже слишком видимо назревает глобальная продовольственная катастрофа, все более отчетливо заматывающая в свои сети в том числе и нашу страну.

Как суметь прожить человеку в случае наступления этой гуманитарной продовольственной катастрофы, явно все более приближающейся? Как войти в кризис и выйти из него с наименьшими потерями; с наименьшими проблемами по части приема пищи, необходимой человеку для нормальной жизни?

Эта книга дает ответы на поставленные вопросы. Причем, решением является не просто наиболее рациональный выход из финансовых или связанных с ними в том числе и продовольственных проблем, но и приобретение за счет питания наиболее ценными продуктами питания в плане получения необходимого для человека микроэлементов, витаминов и минералов, присутствующих в дикорастущей пище, улучшать в том числе и свое здоровье. И это в период кризиса! Однако и сейчас, когда видимого кризиса еще нет, выдвигаемые рецепты приготовления пищи, в том числе и из дикорастущих растений, излишними не будут. Ведь более здоровой пищи, чем дикорастущая, не бывает.

Как спастись от голода

ВОДА

Можно в наступающие грозные события верить, а можно не верить. Однако ж вода и действительно потихоньку начинает пропадать с поверхности земли. И в совсем недавнем прошлом некоторые лишь еще вчера цветущие разнотравьем и орошаемые многочисленными речушками горные ущелья, где и по сию пору красуются великолепные корпуса в недавнем еще прошлом дорогостоящих турбаз, сегодня более напоминают лунный пейзаж. И все потому, что ледники, которые все эти годы после Всемирного Потопа залегали в горах и постепенно отдавали свою влагу в виде многочисленных образующихся из них высокогорных речушек, уже в

большинстве своем оттаяли. И это заметно в любых горах. На Кавказе, например, эти свежесвободившиеся площади покрыты крупным булыжником, показывая всю огромность территорий, лишь за последние десятилетия отданных в распоряжение альпинистов далеко к вершинам отступившими отсюда ледниками. Да и сам Терек уже давно не столь буйный, каким когда-то был. И занимает своим течением лишь дно огромного некогда полностью заливаемого струями воды русла. А последний раз заполненным это русло, во время наводнения, видели более полувека назад. И если когда-то на краю этого гигантского котлована, пробитого в прошлые эпохи заливающим весь этот котлован буйным многоводным Терекком, стояла лишь мощная Владикавказская крепость, иных строений здесь не было по причине опасности их здесь возведения, то сегодня тут в массовом порядке поставлены многоэтажные жилые дома.

И так везде. Потому прислушаться к советам что же все-таки делать, если вода с поверхности земли и действительно в ближайшие годы уйдет, все же стоит. Причем, перед своим уходом, как предсказывается, она начнет портиться. И тогда уже станет для заготовки впрок не пригодна. А что она уже сегодня начинает портиться, никто не сможет возразить. Ведь нельзя стало на сегодня купаться в водоемах не только на территории Москвы, но и за многие от нее километры вглубь Московской области. И водоемы Московской области, где сегодня еще не чрезмерно загрязнена вода, а потому пока не запрещено в них купаться, можно пересчитать чуть ли ни по пальцам. Потому позаботиться о заготовке воды впрок следует уже сегодня.

И вот какой достаточно простой способ сохранения воды впрок имеется у нас на вооружении.

Наберите в какую-либо тару как можно больше воды в ночь на Крещение (с 18 на 19 января). Ровно в 12 ч. ночи (по иерусалимскому времени) вода где-то на метр–полтора от поверхности водоемов во всем мире приобретает качество структурированной. Эта вода может храниться бесконечно долго: и 10, и 15 лет. И кто позаботится о ее приобретении сегодня, еще задолго до начала предстоящих катаклизмов, у того появится хоть какой-то шанс пережить наступающие грозные события.

Вот еще вариант добычи воды, заимствованный из пророчеств:

«Будет голод страшный, уйдет вода... Наступит жара неслыханная. Живые мертвых не будут успевать хоронить... Вербы должны спасти христиан во время ухода воды. Они благословенны Богом: откопайте корни и пейте капельки влаги. Вот и не будет жажды» (Игумен Симеон. Россия, пробудись! Старцы о глобализации и об антихристе. ООО «Империиум пресс». М., 2005. С. 24).

Но в полной независимости, наступят эти уже два тысячелетия кряду ожидаемые события именно сейчас или ожидать их еще в не столь и близком грядущем, самым главным, что требуется, это приобретенное в «Школе выживания», а также и из других на эту тему источников, умение распорядиться всеми теми средствами, которые имеются у вас в наличии на момент начала событий.

О воде, без которой не проживешь, двумя словами обмолвились. Здесь кто услышал, хорошо, а кто нет — его дело. Следующим же необходимым составляющим для выживаемости человека, при возможности наступления практически всеми сегодня ожидаемых каких-то серьезных катаклизмов, является хлеб. Ведь именно он — всему голова.

ХЛЕБ

Зерно

Любой живой организм имеет биоболочку, после разрушения которой он постепенно превращается в прах. Определить же когда этот организм был убит, то есть обмолочен, достаточно не просто. Потому, при покупке этого продукта питания, нам остается о его действительной пригодности в пищу лишь гадать. И если добавить сюда же и просто ужасающие своей вредоносностью сегодня используемые дрожжи (чтобы избавиться уже от этой гадости, хлеб сейчас кладут в морозилку, а затем поджаривают на тостере), а также изготовление при высоких температурах, то станет понятным, что эта пища давно перестала быть пищей. Но является самым настоящим ядом.

Но как же приготовить хлеб? Как приготовить продукт, которым некогда пользовались русские былинные богатыри?

Вначале о дрожжах.

Самодельные дрожжи

1. Из сухого хмеля.

Заливают хмель горячей водой (1:2) и кипятят в кастрюле. Если хмель всплывает, его топят в воде ложкой. Когда вода испарится настолько, что отвара останется вдвое меньше первоначального, его сцеживают. В остывшем теплом отваре растворяют сахар (1 ст. л. на 1 стакан отвара), смешивают с мукой (0,5 стакана муки на 1 стакан отвара). Потом дрожжи ставят в теплое место на двое суток для брожения. Готовые дрожжи разливают в бутылки, закупоривают и хранят в прохладном месте.

Для приготовления 2–3 кг хлеба необходимо взять 0,5 стакана дрожжей из свежего хмеля. В эмалированную кастрюлю плотно накладывают свежий хмель, заливают его горячей водой и варят примерно час, прикрыв крышкой. Затем отвар немного охлаждают и всыпают соли, песку и 2 неполных стакана пшеничной муки. Вымешивают массу до гладкости, ставят в тепло на 36 часов, потом протирают пару очищенных вареных картофелин, смешивают с дрожжами и опять дают побродить в тепле день.

Готовые дрожжи наливают в бутылки и плотно закрывают пробками. Расход таких дрожжей — четверть стакана на килограмм муки.

2. Солодовые дрожжи.

Не мешает напомнить, что солод — это пророщенное в тепле и влаге хлебное зерно, засушенное и крупно перемолотое. 1 стакан муки и 0,5 стакана сахарного песка разводят в 5 стаканах воды, добавляют 3 стакана солода и варят примерно час. Остужают, еще теплый раствор разливают в бутылки, неплотно прикрывают пробками и на сутки ставят в теплое место, а потом на холод. Расход этих дрожжей на приготовление хлеба такой же, как и дрожжей из сухого хмеля.

Если нет ни хмеля, ни солода, можно приготовить дрожжи по типу закваски: муку размешивают в теплой воде (1 стакан муки на 1 стакан воды), дают сутки постоять в тепле и на этой смеси замешивают ржаной хлеб, но он получится пресноватым.

Мука

Зерно, собранное с полей и без всяких протравок складированное, охраняется весьма обыденным способом — домашними животными — кошками. Срок же хранения зерна в нетронутым обработкой виде практически неограничен: пока не нарушена его биологическая оболочка, оно может лежать на складах десятилетиями.

Но как узнать, живое оно или уже нет?

Очень просто — попытаться прорастить. Причем, чтобы повысить содержание в зерне витаминов, и не на малую величину, но в сотни раз(!), проращивать его нужно каждый раз перед приготовлением из него хлеба или чего-либо еще.

А делается это так. В банку засыпается зерно и заливается водой на сутки. И если зерна проклюнулись миллиметровыми росточками, значит они живые (если же нет, их лучше бросить в землю, так как некоторая часть из них, еще живая, может дать всходы, а

потому оказаться используемой вами впоследствии). Эти зерна с проклюнувшимися росточками можно есть сразу, с медом, а можно подсушить на сковородке, как семечки, а затем смолоть.

Горсти муки, полученной подобным образом, хватит человеку для его жизнеобеспечения, по крайней мере, на сутки. Что проверено.

Эту муку, кстати, полезнее всего есть в сыром виде. Можно размешать с медом. Но можно и спечь из нее хлеб. Самый простой вариант, согласно указанному выше, при использовании дрожжей из хмеля или солода. Здесь лишь следует соблюсти температурные условия, которые не должны превышать 100°C.

Но можно использовать, при выпечке, и смесь хлеба с картошкой, лебедой, желудевой мукой и т.д.

Хлеб ржаной

Замесить тесто из 1/3 муки, воды, дрожжей и поставить в тепло. Когда тесто подойдет, его размять, досыпать остатки муки, соль, перемешать и снова поставить в тепло. Положить тесто в форму, предварительно смоченную водой, оставить для расстойки на 20–30 минут, поместить в духовку и выпекать (температура не должна превышать при этом 100°C). На 5 стаканов муки требуется: 2 стакана воды, 1 чайн. ложка соли, 50 г хмелевых или солодовых дрожжей.

Квас сухарный

Ржаные сухари обжаривают в духовке так, чтобы они зарумянились, но не подгорели, складывают в бочонок или кастрюлю, заливают теплой водой (70–80°C) из расчета 1,8 л воды на 1 кг сухарей и оставляют в теплом месте на 2 час., периодически помешивая. Настой сливают, а оставшиеся сухари заливают еще раз водой (1–1,2 л на 1 кг), настаивают 1–2 час. и сливают в настой полученный ранее. Затем полученное сушло охлаждают до комнатной температуры, добавляют сахар, дрожжи, настой мяты (если есть) и оставляют в тепле на 8–12 час. Готовый квас разливают в бутылки и хранят в холодильнике. На 1 кг сухарей: сахар — 1,5 кг, дрожжи (натуральные) — 80 г, вода — 3 л, мята.

Но при этом следует учесть, что использовать следует исключительно хлеб, приготовленный по вышеуказанному рецепту — нынешний хлеб, выпускаемый промышленностью, для изготовления кваса не пригоден.

Хлеб ржаной с картофелем

Вымыть 3 картофелины средней величины, отварить с кожурой, очистить, хорошо размять. Картофельную массу смешать с 1/3 муки, залить теплой водой, опустить предварительно разведенные в теплой воде дрожжи и поставить в теплое место. Далее выпекать также как и ржаной хлеб. (Пропорции продуктов те же). Вместо картофеля можно использовать семена лебеды.

Ржаной хлеб с отрубями

Замесить опару из теплой воды, дрожжей и 1/2 муки, поставить в тепло на 30 минут. Когда опара поднимется, всыпать оставшуюся муку и отруби, замесить тесто, вновь оставить в теплом месте на 30 минут, далее выложить в форму, смоченную водой, дать расстояться, затем выпекать. (На 1/3 стакана ржаной муки, 10 г натуральных дрожжей, 1 стакан воды, 1 стакан пшеничных отрубей).

Бездрожжевой хлеб (лаваш)

Берется ржаная или пшеничная мука и любая минеральная (щелочная) вода. Муку слегка прокаливают, так, чтобы она не изменила свой цвет, после чего пересыпают в миску и делают посередине лунку. В лунку понемногу вливают воду, тщательно перемешивая, чтобы не образовались комки. Затем вымешивают тесто, пока оно не будет отставать от рук. Тесто должно быть очень крутым. Придают любую форму и кладут на

противень. Ставят в чуть теплую духовку (до 100°C) и выпекают. В такое тесто можно добавлять в небольшом количестве тмин или другие специи.

Хлеб из дикорастущих растений

Лепешки и хлеб можно печь из муки некоторых растений. Для этого подойдут дубовые желуди, исландский лишайник, белая кувшинка, тростник, рогоз (камыш), корни сусака. Корни тростника, сусака или рогоза промывают, очищают, мелко режут и просушивают на горячем воздухе. Затем растирают в порошок и используют как обычную муку. Корневище белой кувшинки также используют для приготовления муки. Чтобы она не получилась горькой на вкус, достаточно залить ее холодной водой и прокипятить, а затем повторить эту процедуру еще раз. Затем заливают холодной водой, перемешивают и отстаивают. Слив воду, муку раскладывают тонким слоем на бумаге или ткани и просушивают.

Хлебный суп по-крестьянски

Корки ржаного черствого хлеба нарезать мелкими кусочками, смешать с рубленой зеленью (крапивы, сныти или др.) и мелко нарезанным репчатым луком и поджарить. Залить водой, посолить, довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавить тщательно растертое сырое яйцо. В зимнее время в такой суп можно добавить сухую крапиву в момент кипения.

ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Правила сбора

Собирать растения для употребления в пищу желательно в хорошую погоду во второй половине дня, поскольку в это время роса уже подсохла, и растение восстановило питательные вещества, утраченные за ночь. Лучше всего пригодны в пищу молодые растения, до начала цветения, так как они лучше усваиваются.

Кору деревьев и кустарников заготавливают весной в период сокодвижения с молодых здоровых веток.

Корневища, корни и луковицы лучше собирать или ранней весной, или осенью после увядания надземной части растений. Корни выкапывают на расстоянии 15 см от стебля и очищают от земли.

Высушенное сырье хранить лучше в бумажных пакетах или мешочках из хлопчатобумажной, льняной ткани.

Правила приготовления

Приведенные ниже способы кулинарной обработки дикорастущих растений указаны без учета возможности приготовления их способом упревания. Поэтому в большинстве случаев, вместо рекомендуемой варки или жарки, следует все же прибегнуть к приготовлению в предлагаемом выше способе «под шубой». По крайней мере, в уже практически готовый гороховый суп их можно опустить на 15 минут, а то и на большее время. Получается очень вкусно и, самое-то здесь главное, прекрасно сохраняются витамины, минералы и микроэлементы дикорастущих растений.

Кстати, сам этот горох, который в магазинах стоит 50 руб. кг, а на рынках 30–40 руб. кг, лучше всего брать на Птичке. Там, где идет продажа с машин оптом, по цене килограмма магазина можно взять этого самого гороха с ведро. Причем, там он будет, что самое здесь ценное, с неободранной своей оболочкой. А потому вполне пригоден как для проращивания, так и для употребления в пищу вообще. И не лишен, тем самым, всех находящихся в нем полезных, о которых мы уже не единожды упоминали.

Общий характер заготовок.

Потому очень настоятельно предлагается, в виду не то чтобы все же возможности грядущих впереди катаклизмов, но полной невозможности как-либо «разрулиться» уже сложившейся предгрозовой ситуации как-нибудь по-хорошему, все же запастись, на всякий случай, тем же горохом. А что? Хранится он долго. Питательности просто неопишуемой.

Мне, например, как-то пару лет приключилось пожить без официальной работы. Не то чтобы и совсем безработным, но в качестве тренера спортивной секции чуть ли ни на общественных началах. То есть жить приходилось практически лишь на продаже спортивного инвентаря. Так вот, тратить умудрялся на свое пропитание не более 10 руб. в сутки. Как, спросите?

Да очень просто. Готовил себе пищу в своем «чудесном горшочке», заправляя гороховый суп: листьями одуванчика, подорожником, крапивой и снытью. А пил квас. Итого уходило на пропитание 300 руб. в месяц.

Не сказало ли это как-то на спортивных результатах?

Сказалось. Занял в своей возрастной категории 3-е место на первенстве России. Чего ж еще-то лучше?

Так что набирайте гороха — питательная вещь и хранится великолепно — ни одна зараза (кроме человека) его не ест. А также набирайте, все на тот же случай, соль, мыло и спички (они также не тухнут — проверено). Чугунный горшочек должен иметься из расчета на всю семью (чем емкость больше, тем приготовление пищи быстрее и качественнее), и, на всякий случай, какой-нибудь примус. А к нему, что и понятно, топлива. Ну, и про заготовку воды не забудьте.

Да, в условиях отсутствия электроэнергии потребуется источник не только тепла, но и света. Потому неплохо бы обзавестись, на всякий случай, каким-нибудь нетрадиционным генератором электроэнергии: солнечным или механическим.

Понятно дело, такие инструменты, без которых в условиях кризиса не обойтись, как лопата, пила, топор, также обязаны иметься в наличии. Без них, если придется собирать какое-либо пусть и подобие домашнего хозяйства для временного выживания, ну никак не обойтись.

Вот вам и все основное. А съедобными дикорастущими растениями, о которых речь еще предстоит, можно обзавестись уже в процессе самого кризиса. Здесь заранее следует лишь обзавестись необходимой посудой: для засолок, сушки и пр.

А как на счет «раскулачивания», спросите, например, бандитами? Ведь чуть забрезжит беспорядками, они тут же со всех сторон как саранча налетят. Они ж все закрома ваши повывернут, стекла и мебель побьют, дом подожгут.

Так ведь объединяться, прежде всего, должен русский человек. И не по цвету кожи и волос, но по вероисповеданию. Ведь сказано же:

«...где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» [Мф 18, 20].

А кто будет всеми этими заготовками заниматься в одиночку, у того шансов выжить, если и действительно настанут уже два тысячелетия ожидаемые события, не слишком много остается. Ведь если бандиты, которые возникнут в подобного рода ситуации как возникают черви в гниющей мертвечине, как следует прижмут вас, что называется, к стеночке, то выболтаете им все, что только знаете о своих запасах.

Потому, во-первых, следует придерживаться своих единомышленников, как придерживаются своих диаспор таджики или корейцы, а, во-вторых, быть готовыми к выживанию даже в тех случаях, когда у вас отберут вообще все, но, если посчастливится, все же оставят жизнь. Ведь у вас, изучивших данный труд, есть теперь неоспоримое преимущество вообще перед всеми. Ведь они не знают, что собранные вами засушенные, засоленные и маринованные растения съедобны. Причем, не будут они их есть даже в том случае, если вы в съедобности этих запасов сами станете их уверять. И все потому, что съедобные дикорастущие растения не имеют столь привычного нам вкуса.

Так что только в вопиющей нетрадиционности пищи, запасаемой вами, и заключается тот шанс на выживание, ради которого вы и изучаете данную книгу столь внимательно. Ведь когда даже ее саму у вас отберут, память о том, как можно выжить, питаясь дикорастущими растениями, сохранится. Она и станет вашей путеводной звездой в борьбе за выживание.

Итак, съедобные дикорастущие растения.

БЕРЕЗА

В молодых, только что распустившихся листьях березы содержится много питательных веществ. Листья могут употребляться в пищу, но поскольку они очень быстро грубеют, лучше использовать для свежих салатов совсем свежие листочки, сразу же после распускания почек. Из листьев березы можно приготовить витаминный настой, подобно хвойному. В лекарственных целях используются почки, молодые листья, березовый сок, кора, чага, а также березовый деготь и активированный уголь. Препараты березы оказывают противовоспалительное, антисептическое, общеукрепляющее, противовирусное, обезболивающее действие.

Березовый сок

Ранней весной, при начале сокодвижения, из стволов березы можно путем подсочки добывать березовый сок, который представляет собой очень вкусный и питательный напиток. Он может употребляться как свежим, так и переработанным — в виде кваса или сиропа. Сироп из березового сока лимонно-желтого цвета и, доведенный до густоты меда, имеет приятный кисловатый вкус.

Собранный сок следует тотчас же разлить по бутылкам, положить в каждую по 2 чайные ложки сахарного песка, закупорить и поставить на холод. Перед употреблением можно слегка сластить, при этом напиток будет сильно пениться.

Сброженный сок

Бутылки разных размеров наполняют соком, добавляют по 1 чайной ложке сахара, 2–3 изюминки, лимонной цедры. Бутылки закрывают чистой пробкой, закрепив ее проволоочной перевязкой. Больше одной чайной ложки сахара класть нельзя, так как бутылка может лопнуть.

Приправа из листьев березы

Молодые листья моют в проточной воде, дают стечь и обсохнуть. Подвяливают на открытом воздухе, а затем досушивают в духовке. Измельчают в миксере или ступке в порошок. Используют как приправу к мясным, рыбным, яичным блюдам, супам, крошкам, соусам.

Квашеные листья березы

Молодые листья, собранные вдали от дорог, тщательно моют в проточной воде, заливают кипятком, накрывают крышкой и дают настояться 30 мин. Жидкость сцеживают и кипятят. Листья помещают в банку, добавляют 15–20 мл яблочного уксуса на 1 л объема и заливают кипящим настоем. Закрывают полиэтиленовой крышкой и хранят в холодном месте. Используют как гарнир, составную часть зимнего салата, добавляют в супы и овощи при тушении.

Настой березового гриба (чаги)

Чагу можно заготавливать в любое время года с живых деревьев. Гриб срубают топором под основание, счищают рыхлую часть, отделяют кору, рубят на куски по 5 см и высушивают в проветриваемых помещениях, периодически переворачивая, можно подсушить чагу в духовке при температуре не выше 60 °С. Непригодна чага с сухих и

засыхающих деревьев, крупная, старая, крошащаяся, выросшая у основания ствола, имеющая черную окраску по всей толщине. Необходимо отличать березовую чагу от трутовиков, так как при использовании их вместо чаги могут наблюдаться отравления. Для приготовления настоя гриб промывают и замачивают водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду. Настаивают 4–5 ч. Затем гриб измельчают (на терке или пропускают через мясорубку). Воду, в которой замачивался гриб, тоже используют для настоя. Одну часть измельченной чаги заливают пятью частями воды, оставшейся после замачивания, подогретой до 50°C. Настаивают в течение 48 ч, воду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавляют водой до первоначального объема. Настой можно хранить 3–4 дня. Взрослым можно выпивать до 3 стаканов в течение суток. Настой чаги нетоксичен, но его ограничивают при заболеваниях, связанных с задержкой жидкости в организме. Можно употреблять настой чаги вместо чая.

Отвар березовых почек

Березовые почки можно назвать природным антибиотиком, их применяют при различных инфекциях, а также при отеках сердечного происхождения, как желчегонное — при заболеваниях печени и желчных путей.

Отвар готовят из расчета 10 г почек на 200 мл воды, кипятят в течение 30 мин, охлаждают в течение 10 минут и процеживают через марлю. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

БОРЩЕВИК

Многолетнее растение, с высоким прямостоячим стеблем, достигающим до 2 м высоты. Борщевик легко отличается от всех других зонтичных растений шершавыми листьями крупных размеров и шершавым стеблем, а также желто-зелеными цветами на крупном зонтичном соцветии, в отличие от белых цветов, которые распространены у других видов зонтичных сорняков.

Завезли это растение в СССР в качестве корма для скота. Однако очень многие взявшиеся за возделывание данной культуры хозяйства очень скоро раскаялись в своей по отношению к данному растению безопасности.

Все дело в том, что **в листьях, стеблях и плодах борщевика содержатся особые вещества** – фурукумарины. Их опасность заключается в том, что они во много раз повышают чувствительность кожи к ультрафиолету. И лучи солнца, в обычной ситуации безвредные, под **воздействием сока борщевика** вызывают сильнейшие ожоги. И иногда даже со смертельным исходом. Но лечение ожогов от борщевика такое же, как и от обычных ожогов.

Потому с борщевиком категорически запрещается работать в солнечную погоду. Если нужно скосить борщевик, необходимо выбрать пасмурный день и одеть плотную одежду, резиновые сапоги на ноги, на глаза очки.

В случае же попадания его сока на кожу, пораженный участок необходимо срочно промыть с использованием моющих средств и в течение двух дней пораженный участок на солнце не оголять.

Возделывание этого растения, после выявления его не безобидности, понятно дело, вскоре прекратили. И долгое время его не появлялось на полях. Но сегодня, в связи с наступившей безхозяйственностью, он захватывает остающиеся незасеваемыми поля с катастрофической быстротой. И скоро эти мертвые опасные поля станут просто непроходимы.

Но растение съедобно. И растет само по себе. Потому, повторимся, в случае нужды, а именно на возможность прихода такого случая и ориентирована данная книга, можно питаться и им.

В пищу годятся только молодые листья, стебли и корневища. Перед употреблением сырье обязательно запарить (пробланшировать) кипятком не менее 2–3 минут.

То есть брать в руки борщевик без перчаток можно лишь после того, как находящийся в нем ядовитый сок под воздействием пара будет нейтрализован.

Стебли по вкусу напоминают огурцы, их используют сырыми в салатах (предварительно сняв ножом шкурку), а также вареными, жареными в масле с луком, солеными, маринованными. Отвар из очищенных от кожицы стеблей напоминает по вкусу куриный бульон. Из стеблей и листьев готовят щи, супы, салаты, пюре. Молодые и нежные листья по вкусу напоминают морковь, из них приготавливают салаты, пюре, гарниры, начинки в пироги и пирожки. Корневище сладкое, по калорийности и вкусу может заменить огородные овощи. Из него готовят пюре, гарниры, его солят, маринуют, сушат на зиму. Корни и плоды используют в свежем и сушеном виде как пряность. На зимний период заготавливают и листья — их также солят, заквашивают и сушат.

Салаты из листьев и стеблей борщевика

1. Молодые зеленые стебли и черешки листьев промыть холодной водой, очистить от кожицы, нарезать, смешать с тертым хреном, измельченными корнем петрушки и луком, посолить, перемешать. Салат заправить сметаной, или растительным маслом, или томатным соусом.

2. Листья борщевика отварить 5 минут, мелко порезать, перемешать с зеленым луком и ломтиками вареного картофеля, заправить растительным маслом и уксусом.

3. Молодые листья и стебли борщевика бланшировать, измельчить, добавить тертый хрен, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Суп из борщевика

В кипящую воду положить нарезанный кусочками картофель, через 15 минут добавить пассированный лук и бланшированную зелень борщевика. Варить еще 10 минут, в конце варки добавить лавровый лист, перец молотый по вкусу. На стол можно подавать со сметаной или простоквашей.

Стебли борщевика жареные

Молодые стебли растения очистить от кожуры, нарезать кусочками по 3 см, отварить в подсоленной воде, затем воду слить, обвалить в панировочных сухарях и жарить на растительном масле.

Борщевик соленый

Молодые листья, стебли, черешки нарезать и засолить в бочках (5 кг: 150 г соли), эмалированных емкостях, как капусту. Хранить в прохладном месте при температуре 0–10°C. Употреблять, как огурцы, для закусок гарниров.

Борщевик маринованный

На 1 л маринада: 50 г соли, 50 г сахара, 100 мл столового уксуса; лавровый лист, душистый, горький, красный перец, гвоздика по вкусу.

Молодые листья, стебли, черешки бланшировать 5 минут, очистить от кожицы, разложить в стерилизованные банки, залить кипящим маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90°C: пол-литровые банки — 10 мин., литровые 15, трехлитровые 25 мин., затем закупорить. Использовать для закусок, салатов, гарниров.

ВЕРБА

«Будет голод страшный, уйдет вода... Наступит жара неслыханная. Живые мертвых не будут успевать хоронить... Вербы должны спасти христиан во время ухода воды. Они благословенны Богом: откопайте корни и пейте капельки влаги. Вот и не будет жажды. Землю мокрую вокруг этого корня ешьте — не бойтесь болезни. Это будет вам и хлеб и мед. Воды не будет, а вы будете с водой. Ямку к утру засыпайте, а ночью снова откапывайте. Так и спасетесь. Земля-матушка нас, православных, спасет — по молитвам Богородицы... Истинно верующие в Господа Бога с голоду не умрут» (Игумен Симеон. Россия, пробудись! Старцы о глобализации и об антихристе. ООО «Империум пресс». М., 2005. С. 24–25).

ДУБ

В питании используют желуди. Из них с древних времен делали муку, крупу. Муку добавляют для вкуса и питательности в хлеб, оладьи, блины, ореховые торты, кофе. Поджаренные желуди пригодны к чаю вместо сухарей, заменяют орехи в кондитерских изделиях.

Кофе из желудей

Желуди различных видов дубов издавна применяются для производства суррогатов кофе, благодаря приятному вкусу.

Для приготовления кофе желуди очищаются от плюсок и кожуры. Затем желуди слегка обжариваются. Поджаренные плоды перемалываются в мельнице. Вкус желудевого кофе имеет характерную, но приятную горечь.

Крупа и мука из желудей

Для приготовления крупы или муки из желудей необходимо удалить их вяжущий, неприятный вкус, зависящий от содержания в них дубильных веществ. Для этого желуди, очищенные от кожуры, нарезают на 4–5 частей и заливают водой. Вымачивание в воде производится в течение двух суток, при этом три раза в сутки воду надо менять. Затем плоды перекалывают в кастрюлю, заливают двойным по объему количеством чистой воды и подвергают нагреванию. При первых признаках закипания воду сливают, желуди тщательно промывают водой и откидывают на сито для стекания воды. Можно ускорить процесс вымачивания: вымачивать одни сутки, три раза менять воду, а затем два раза довести плоды до кипения, воду при этом сливать.

Вымоченные желуди пропустить через мясорубку. Полученную сырую массу рассыпают тонким слоем для просушки, периодически перемешивая. Просушенную массу переложить на противень и поместить в духовку для окончательного высушивания, но не допускать поджаривания. Готовые сухие кусочки должны хрустеть как хлебный сухарик. В охлажденном виде желуди перемалывают в мельнице. При крупном помоле (с булавочную головку) получается крупа для варки каши, а при мелком помоле — желудевая мука.

Для приготовления каши желудевая крупа заливается водой (так, чтобы крупа была покрыта на 1–2 см сверху). Варят при закрытой крышке до готовности, посолив и заправив растительным маслом.

Желудевая мука может идти как на приготовление лепешек, заменяющих хлеб, и оладий, так и на изготовление кондитерских изделий, даже тортов.

Лепешки и оладьи из желудей

Для лепешек муку замешивают на воде, слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом, на хлебном квасе или на смеси воды с квасом. Тесто должно быть очень густым, не текучим. Желудевому тесту не свойственны вязкость и клейкость, характерные для теста из обычной муки, поэтому его нельзя раскатывать. В приготовленное желудевое тесто прибавляют небольшое количество соды, в качестве разрыхлителя, немного соли.

Затем тщательно перемешивают, выкладывают на смазанную маслом сковороду или противень и выпекают в духовке.

Для приготовления оладий тесто замешивается таким же образом, как и для лепешек, но консистенция его должна быть жидкой. Лучше добавить в тесто немного крахмала или гороховой муки. Из расчета муки к общей массе теста.

Кондитерские изделия из желудей

Для кондитерских изделий лучше добавлять в желудевую муку немного пшеничной, а также яйца или яичный порошок, как для песочного пирога. Выпекают коржи по подобию лепешек, затем промазывают вареньем, медом или тем, что Бог пошлет. Верхний корж можно поверх варенья посыпать измельченными и обжаренными семенами подсолнечника.

ЗВЕРОБОЙ

Напиток

Отварить зверобой в 3 л воды, охладить. Отжать сок из ягод малины, земляники и др. Отжимки отварить в 3 стаканах воды. Сок ягод, отвар зверобоя и отвар отжимок соединить, добавить сахар, перемешать, выдержать 10 часов. Сушеного зверобоя — 1 стакан, малины, земляники и др. — 1,5 стакана, сахара — 1,5 стакана.

ИВАН-ЧАЙ (КИПРЕЙ)

Многолетнее растение с прямостоячим стеблем, достигающим 1,5 м высоты, усаженным очередными листьями и заканчивающийся кистью крупных ярко розовых цветов. Растет Иван-чай на сухих местах, по опушкам лесов, на местах лесных пожаров, а также на сечах — свежих лесных вырубках, где иногда образует целые заросли. Иван-чай содержит белковые, дубильные, слизистые вещества, органические кислоты, флавоноиды, углеводы, сахар. Витамина С в иван-чае в 3 раза больше, чем в апельсине. В качестве пищевого сырья значение имеют листья, побеги, нераспустившиеся цветочные бутоны, корневища. Листья и нераспустившиеся бутоны заваривают вместо чая. Из зелени готовят пюре, салаты, приправы. Свежие корни употребляют в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты. Высушенные корни измельчают в муку, из которой готовят каши, выпекают хлеб, блины, лепешки. Поджаренные корни используют для приготовления кофе.

Салаты из листьев иван-чая

Листья промывают, бланшируют в кипятке, мелко нарезают, добавляют по вкусу репчатый лук и тертый хрен, заправляют простоквашей или сметаной, подкисляют соком лимона. Иван-чай в салатах хорошо сочетается со щавелем, с крапивой, с вареной свеклой и чесноком и другими овощами.

Суп из листьев иван-чая

В кипящий бульон или воду кладут нарезанный кубиками картофель, лук, морковь. Листья иван-чая бланшируют в кипящей воде, откидывают на сито, измельчают, и тушат с растительным маслом. Массу кипрея опускают в воду или бульон сразу вместе с картофелем и овощами. Перед концом варки можно посолить и добавить специи. На стол можно подавать со сметаной.

Щи зеленые с иван-чаем

Подготовленную зелень иван-чая (925 г), крапивы (925 г) и щавеля (25 г) закладывают в кипящую воду на 1–2 минуты, откидывают, шинкуют, тушат с маргарином (5 г). Морковь (10 г) и лук (10 г) пассируют. В кипящий бульон или воду (350 г) закладывают

нарезанный дольками картофель (50 г), тушеную зелень, овощи и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки кладут соль и специи. Рубленые вареные яйца (0,5 шт.) и сметану (10 г) добавляют при подаче к столу.

Салат из иван-чая

Подготовленные листья и побеги (50 г) опускают в кипяток на 1–2 минуты, откидывают на дуршлаг, мелко шинкуют. Добавки: измельченный зеленый лук (25 г), тертый хрен (15 г), сметана (10 г), лимонный сок (5 г), соль, перец по вкусу.

Соленые листья иван-чая и медуницы

В свежую зелень кипрея и медуницы промыть, мелко порубить, перетереть с солью и переложить в банки. Хранить в прохладном месте. На 1 кг зелени 50–100 г соли.

Чай из иван-чая

Листья Иван-чая (желательно молодые), слегка подвялить на воздухе, в тени. Скрутить из них трубочки (из подвяленных листьев они хорошо сворачиваются), уложить в глиняный горшок или чугунок, сбрызнуть водой и поставить в не сильно нагретую духовку. Под воздействием тепла листья потемнеют и приобретут иные вкусовые качества. После томления в духовке, листья досушивают на воздухе, нарезают тонкими полосками и используют для заварки.

Рецепт изготовления русского чая от Дмитрия Самусева:

«Еще живя в Белоруссии, я обратил внимание на название растения и попробовал его просто высушить и заварить. Ерунда получилась: сено сеном.

Несколько раз пробовал как-то иначе. Потом узнал про ферментацию, но не знал что это такое.

Уже приехав на свою землю этой весной и увидев молодые побеги этого растения, я вновь захотел разгадать секрет русского чая и попить нормального отечественного напитка. Удалось. Секрет разгадал.

Все очень просто. Само растение содержит в себе все необходимое для ферментации. Это его собственные соки и ферменты. Если листик помять в руках, то часть клеточек лопнет, растение пустит сок. Во влажных мятых листьях будет содержаться витамины, питательные вещества и внутриклеточные ферменты. Вот эти ферменты, выйдя из вакуолей, начинают активно изменять биохимический состав растения. Это как бы самопереваривание. Листья при этом несколько темнеют, появляется другой, приятный запах.

Для этого процесса, ферментации, я оставляю мелконарезанные хорошо помятые листочки в неметаллической посуде под гнётом (при уменьшении контакта с воздухом и металлом сохраняются витамины) на 1–2 суток при комнатной температуре. Если держать дольше — чай заквасится как капуста.

В сельском хозяйстве происходит нечто подобное при силосовании сена, когда скошенную траву собирают в гурты и она закисает силами своих собственных ферментов. Образующаяся молочная кислота естественным образом консервирует травку. Это я написал к тому, что ферментации можно подвергать любые лекарственные дикорастущие растения и на основе этого процесса готовить безконечное множество чаев. Вкус и запах свежесушенных и ферментированных травок заметно разные. В чай можно добавлять лепестки цветов, сушёные ягоды, фрукты...

Так вот, после ферментации, лист выкладываете на чугунную сковороду и на очень медленном огне «томишь» в течение минут сорока. Это прогревание до горячего состояния необходимо для ускорения ферментации, при которой часть нерастворимых не экстрагируемых веществ растительной ткани превращаются в растворимые и легкоусваиваемые. Это те вещества, которые дают вкус, запах и цвет чая.

После сорока минут томления включаем средний огонь и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, доводим лист до сухого состояния. Аккуратно! Не сожгите. А то чай паленым будет.

По внешнему виду — это обычный черный крупнолистовой чай, однако с приятным своеобразным запахом. При заваривании иван-чай дает хороший цвет и приятный запах, а при увеличении дозировки приобретает интенсивный цвет и терпкость наподобие привычного чая.

Что интересно, заварка иван-чая не окрашивает зубную эмаль, да и вообще удачно сделанный русский чай из этого растения гораздо вкуснее индийского или цейлонского. По свойству напиток иван-чая занимает как бы промежуточное положение между черным и зеленым по крепости и целебности. А если в этот чай добавить цветы, сушеные ягоды и плоды, то цены ему не будет!

И это все «подножный корм», дар родной природы, экологически чистый витаминизированный продукт сделанный своими руками себе на радость, а соседям на удивление.

Итак, собираем молодые побеги иван-чая (можно и цветы, но с цветами я еще не экспериментировал — не знаю), мелко нарезаем листочки, хорошенько мнем их руками, чтобы зеленая масса стала слегка влажной, кладем в миску под гнет на сутки-двое при комнатной температуре.

Затем нагреваем под крышкой на сковороде при малом огне в течение 40 минут. И, наконец, высушиваем массу на среднем огне при постоянном помешивании. Иван-чай, он же Капорский чай, готов! Приятного чаепития».

Небольшая рекомендация по сбору иван-чая

Если вы заметили плантацию иван-чая весной, приблизительно в начале мая, хотя в разной местности могут быть разные сроки, оборвите верхушки молодых побегов, из них у вас получится капорский чай высшего сорта. А купированные побеги начнут куститься, и к началу цветения листьев на растениях будет гораздо больше, чем обычно.

Салат из корневищ иван-чая

Корневища вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, положить в нее зубок чеснока. Все смешать и заправить майонезом.

Корни иван-чая жареные

Молодые корни промыть, нарезать, запанировать в сухарях и запечь в духовке или обжарить в топленом или подсолнечном масле.

Побеги иван-чая жареные

Молодые побеги иван-чая (с еще не распустившимися листьями) смочить свежим яйцом, обвалить в муке и обжаривать в масле.

КАЛИНА

В питании используют плоды калины. Следует помнить, что свежие, рано сорванные плоды могут вызвать рвоту. Горечь в плодах исчезнет после 5-минутного бланширования в 2–2,5% растворе соли или после тепловой обработки в закрытой посуде. Из плодов калины готовят мармелад, соки, желе. Из них варят варенье, кисели, повидло, пекут лепешки.

КАМЫШ ОЗЕРНЫЙ (РОГОЗ)

Крупный многолетник, до 2 м высотой, с ползучим корневищем и цилиндрическими листьями. Цветы камыша собраны в длинный цилиндрический початок темно-бурого цвета.

Растет камыш в неглубокой воде, по болотам и топким берегам рек и прудов. В качестве пищевого продукта следует собирать богатые крахмалом корневища (весной и осенью) и молодые стебли (летом).

Первые идут на приготовление муки или употребляются в печеном виде, а вторые вкусны для салатов и маринадов.

Но камыш, что наиболее в нем ценно, вполне съедобен и в походных условиях: прикорневую белую часть молодых растений едят в сыром виде (весной она наиболее вкусна). Корневище же можно испечь в углях или золе.

Запеченные корневища камыша

Очистить от грязи корни, слегка подсушить. Запекать корни до готовности можно в костре, в духовом шкафу. Перед употреблением очистить кожуру и есть, как картошку с солью.

Салаты из побегов камыша

Молодые побеги рогоза длиной 5–10 см отваривают в подсоленной воде, которую затем сливают. В отваренном виде побеги по вкусу напоминают спаржу. Салаты из них заправляют растительным маслом и уксусом. Можно добавлять перец по вкусу. Хорошее сочетание с молодыми побегами камыша для салата составляет щавель, одуванчик и другие кисло-горькие травы.

Жареные побеги камыша

Побеги камыша слегка отваривают, воду сливают. Затем жарят на растительном масле до готовности. Используют в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам. Вкус побегов несколько пресный, поэтому лучше добавлять специи и пряности.

Рогоз соленый

Молодые побеги и корневища камыша промывают, мелко рубят, укладывают в стеклянные банки вместе с измельченными листьями щавеля и засыпают солью, растертой с семенами тмина. Хранят в прохладном месте. Используют в качестве заправки для супов, добавляя при варке за 5–10 минут до готовности.

На 1 кг камыша 400 г щавеля, 100 г соли.

Приправа из камыша

Молодые корни и побеги измельчить на мясорубке, добавить тертый хрен по вкусу, соль, заправить уксусом. Хорошо перемешать и оставить в прохладном месте на сутки. Использовать в качестве приправы. На 1 кг камыша обычно берут 1 стакан хрена.

Тушеные корневища камыша

Промыть и мелко нарезать корневища камыша. Отварить в подсоленной воде. Тушить можно как отдельно, так и вместе с овощами (картофель, морковь). В конце тушения добавить пахучие травы (укроп, петрушку).

Пюре из корневищ камыша

Подготовленные корневища (100 г) закладывают в подсоленную воду и варят до готовности. Воду сливают, корневища протирают через сито. В горячую массу, непрерывно помешивая, добавляют в два приема горячее кипяченое молоко (30 г) и сливочное масло (8 г), соль. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Сироп.

Корневища мелко нарезают или пропускают через мясорубку, заливают водой (1 л воды на 1 кг корневищ) и варят около 3 часов. Полученную жидкость процеживают, отвар уваривают до нужной сиропобразной густоты и используют для приготовления различных кулинарных изделий.

Суп из камыша

Промытые корневища и побеги камыша (можно использовать как вместе, так и отдельно), порезать на кусочки, вымочить в уксусе и пропустить через мясорубку. Затем сварить массу в достаточном количестве воды. Добавить пассированные лук и морковь, довести до кипения. В готовое блюдо можно добавить сметану.

На 200 г камыша: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 400 мл воды.

КИСЛИЦА (ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА)

Небольшое растение до 10 см высотой, с тонким ползучим корневищем и тонкими стеблями, легко отличимое по листьям, состоящим из трех листочков, как у клевера, но опускающимися на ночь вниз, отчего кажется, что растение как бы свернулось для сна. При дневном свете листочки расправляются. Цветы крупные, белые. Листья содержат много щавелевой кислоты, имеют приятный кисловатый вкус. Растет в тени деревьев, в старых еловых и сосновых лесах.

Однако же питание ею должно иметь и некоторое ограничение, так как щавелевая кислота кислицы понижает усвоение организмом кальция и ряда других минеральных веществ.

Салаты из кислицы

Для салатов растение промывают, измельчают, заправляют растительным маслом и уксусом по вкусу. Хорошо сочетается кислица в смеси с пресными зелеными дикоросами (подорожник, мокрица, крапива и т. д.).

Суп из кислицы

В кипящую воду опустить нарезанные кубиками 4 картофелины, через 15 минут добавить пассерованный репчатый лук (1 крупная головка), затем зелень кислицы (2 стакана) и варить еще 15 минут. Затем добавить перед концом варки горсть пшеничной муки, растительное масло, соль, перец и лавровый лист по вкусу. Подавать можно со сметаной или простоквашей.

Напиток из кислицы

Листья кислицы мелко нарезать, и залить холодной кипяченой водой. Дать настояться 3 часа. Процедить через сито или марлю. Можно добавлять в напиток сахар или варенье. На 1 л воды 200 г массы из листьев кислицы.

КЛЕВЕР

Клевер широко распространен в средней полосе России и является представителем семейства бобовых. Из него можно готовить салаты, приправы, щи. По вкусу клевер напоминает шпинат. Сухой порошок листьев клевера можно добавлять в муку. Соцветия и листья клевера квасят и маринуют.

Салаты из клевера

Клевер относится к пресной зелени, поэтому приготавливая салаты и блюда из этого растения, хорошо смешивать его в сочетании с кисловатой зеленью (щавель, заячья капуста, одуванчик и др.). Для салатов клевер можно использовать как свежий (особенно молодые нежные листья), так и предварительно пробланшированный в кипящей воде.

Салат из клевера

Для приготовления салата берут клевер (50 г), крапиву (50 г), черемшу (25 г), кислицу обыкновенную (20 г), добавляют сметану и соль по вкусу.

Жареная свинина с клевером

Кусочки мяса (100 г) отваривают до полуготовности, затем жарят. Подготовленные листья клевера (200 г) тушат с жиром (20 г) и водой, солят. Подают к жареному мясу на гарнир. Гарнир можно полить острым соусом.

Запеканка из клевера

В подсоленной воде отварить листья клевера, процедить и мелко нарезать. Добавить к массе измельченную брынзу, перемешать. Выложить на противень отваренный и растертый в пюре картофель, сверху положить массу клевера и покрыть сверху вторым слоем картофельного пюре. Залить яичной смесью с молоком и сливочным маслом, посолить по вкусу. Запекать в духовке.

Кефир с изюмом и клевером

Промытые листья клевера (8 г) мелко нарезают. Подготовленный изюм заливают водой (40 мл), доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют кефир (160 г), нарезанную зелень клевера, изюм. Полученную смесь взбивают 3 минуты.

Цветки клевера с кефиром и корнем петрушки

В кипящую воду закладывают мелко нарезанные цветки клевера (3 г) и корень петрушки (4 г), доводят до кипения, охлаждают. В полученный отвар добавляют кефир (100 г) и взбивают 3 минуты.

Напиток из клевера

Головки свежих цветков клевера (200 г) кладут в кипящую воду (1 л) и варят 20 минут. Затем охлаждают 2–3 часа. Отвар процеживают, добавляют сахар (50 г), размешивают, оставляют на 2 часа.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Многолетнее травянистое растение со жгучими листьями, с зимующим в земле, ползучим длинным корневищем.

В пищу употребляется надземная часть растения. Весной, когда крапива еще достаточно нежна, молодые побеги с листьями идут в свежем виде для приготовления салатов. Позже растение грубеет, но вполне может быть использовано в вареном виде в течение целого лета до поздней осени.

Заготовка впрок может производиться путем сушки, сквашивания или изготовления пюре. Сухие листья крапивы можно как измельчать в порошок для уменьшения объема, так и оставлять целыми.

Листья крапивы содержат витамин С, А, каротин, минеральные соли и органические кислоты. Белков в свежей крапиве до 3%, в сушеной до 20% (значительно больше, чем в капусте, моркови, салате). Так что вовсе не зря крапиву называют «растительным мясом», по питательной ценности она не уступает бобовым растениям.

Порошок из крапивы

Высушенные в тени и в хорошо проветриваемом помещении листья и стебли измельчают, просеивают через сито. Хранят в стеклянной посуде, бумажных пакетах. Можно смешать крапиву с порошком борщевика, тмина, медуницы, подорожника, укропа, перца красного, душистого и горького. Использовать порошок для закусок, первых и вторых блюд.

Масло крапивное

Измельченные листья крапивы или порошок из них тщательно растереть со сливочным маслом. Использовать для бутербродов, пюре, крупяных, мучных блюд.

Сок крапивы

1 кг листьев крапивы пропустить через мясорубку и отжать в марлевом мешочке. Сок в таком виде употребляют сразу или хранят в холодильнике, но не более суток. Для длительного хранения можно приготовить пастеризованный сок крапивы. После перемалывания на мясорубке в измельченную массу добавляется кипяченая холодная вода 0,5 л на 1 кг крапивы. Сок отжимают также через марлю и пастеризуют в стеклянных банках путем нагревания в воде до 70°C в течение 15 мин. Укупоривают крышками и хранят в холодном месте. Зимой сок можно использовать для приготовления различных напитков в дополнение к березовому, морковному и другим сокам. При употреблении сока крапивы надо соблюдать осторожность, так как чрезмерно большое его количество может вызвать аллергическую реакцию. Это замечание особенно относится к свежему концентрированному соку.

Соленая крапива

Молодые листья и побеги (1 кг) измельчают, укладывают в банку и засаливают (50 г соли).

Пирожки с крапивой

Пирожки из обычного кислого теста начиняют джемом (лучше яблочным) и порошком сухой крапивы. (На 1 стакан джема 1–2 ст. л. порошка крапивы).

Можно приготовить и другую начинку для пирожков: молодую крапиву залить кипятком на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, порубить, смешать с отваренным рисом и измельченными яйцами, посолить по вкусу.

Квашеные листья крапивы

Крапива достаточно трудно поддается квашению. Листья тщательно моют в проточной воде и плотно укладывают в посуду (фаянсовую, деревянную, стеклянную), переслаивают листьями и веточками черной смородины, листьями хрена, укропом, семенами тмина и кориандра (можно и без этих дополнений), тогда можно добавить немного уксуса и бросить горсть квашеной капусты. Добавляют также зубчики чеснока и соль (50 г соли на 1 кг листьев). Заливают холодной водой и кладут под гнет. Выдерживают при комнатной температуре 2–3 дня, а затем ставят в холодное место. Через 2–3 недели квашеная крапива готова. Используют в борщи, супы, салаты, используют как гарнир или составную часть гарнира.

Пюре крапивное с тыквой

Тыкву нарезают ломтиками, варят до полуготовности в кипящей воде и вместе с бланшированными листьями крапивы пропускают через мясорубку, соблюдая равные соотношения масс. Затем помещают все на разогретую сковороду с растительным маслом, заправляют по вкусу перцем, лимонной кислотой по вкусу и растертыми семенами тмина. Используют как самостоятельное блюдо или гарнир к яичным и рыбным блюдам.

Пюре крапивное с хреном и луком

Листья крапивы отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг. Затем надобно порубить их ножом, посыпать слегка мукой, добавить 2–4 ст. л. крапивного отвара, в котором варились листья, перемешать и снова поставить на огонь, непрерывно помешивая, на 10 мин. Затем добавить тертый хрен, репчатый лук (обжаренный в растительном масле), перемешать и использовать как гарнир или самостоятельное блюдо.

Каша из семян крапивы

2 горсти семян крапивы опустить в кипящую подсоленную воду (1л), добавить 1 ломтик сухаря ржаного хлеба и влить мясные консервы. Варить 15–20 мин пока не загустеет.

Пшеничные биточки с крапивой

100 г крапивы отварить в подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг и порубить ножом. Затем перемешать крапивную массу с густой пшеничной кашей (200–300 г), сформировать биточки, панировать в сухарях или муке (10 г), выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до румяной корочки.

Пельмени с крапивной начинкой

Готовят обычное пельменное тесто (пшеничная мука, яйца, теплая вода, соль) и дают ему набухнуть в течение 30 мин. и раскатывают толщиной 3 мм. Листья крапивы промывают, измельчают, обжаривают на масле вместе с луком. Пельмени варят в подсоленной воде. Особенно хороши они будут на столе со сметаной. На 300 г крапивы: 200 г муки, 2 яйца, 1–2 головки лука, масло растительное или топленое сливочное.

Крапива в молочном соусе

Молодые листья крапивы (500–700 г) перебрать, ошпарить и слить воду, посолить и выдержать 1 час, после чего промыть холодной водой, подождать пока вода стечет, мелко нарубить и поместить в посуду с 2–3 стаканами кипящей подсоленной воды и 3 ст. л. растительного масла. Отварить до мягкости. Муку (3 ст. л.) пассировать с растительным маслом (3–4 ст. л.), добавить молоко (1 стакан) и часть отвара. Полученный соус соединить с крапивой и выдержать на огне еще 2–3 мин при постоянном помешивании. Снять с огня и заправить нарубленным вареным яйцом. Подавать на стол с кислым молоком.

Крапива с рисом

Молодые листья крапивы (500–700 г) перебрать, ошпарить и слить воду, посолить и выдержать 1 час, промыть холодной водой, подождать пока стечет вода затем пассировать в течение 2–3 мин без масла. Добавить растительное масло (1/3 стакана), немного измельченной зелени петрушки (2 ст. л.), молотый красный перец (по вкусу, но не более 1 чайной ложки) и рис (1 стакан). Влить 3 стакана подсоленной кипящей воды и выдержать на слабом огне до набухания риса. Влить разведенную в холодной воде муку (1–2 чайн. л.). Довести до кипения и через 3–4 мин. снять с огня. Подавать с подливкой из кислого молока с измельченным чесноком и пряной зеленью.

Салаты из листьев крапивы

1) Листья крапивы и подорожника тщательно моют, затем помещают на сковороду с растительным маслом, заправляют перцем, томатной пастой по вкусу (или лимонной кислотой), солью и тушат до готовности. Раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, прикрывают стерилизованными металлическими крышками, пастеризуют (0,5–20 мин.), закатывают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу, рыбе, яйцам.

2) Листья крапивы порубить мелко ножом, соединить с измельченным репчатым луком, потолочь деревянным пестиком, посолить, заправить смесью уксуса и растительного масла. Можно заправить порубленным вареным яйцом.

3) Промытые листья крапивы и листья одуванчика, вымоченные в солевом растворе в течение 20 мин, мелко порубить ножом, смешать с тертой сырой морковью, добавить немного уксуса. Заправить можно растительным маслом или сметаной.

4) Взять две горсти листьев крапивы и 1 горсть листьев лебедеы, обдать кипятком, порубить ножом, добавить 2 дольки чеснока, добавить порубленные вареные яйца. Заправить сметаной, или чем Бог пошлет.

Салат

Крапиву (50 г) опускают в кипящую воду на 5 минут, откидывают, мелко нарезают. Молодые листья лопуха (8 г) опускают в кипящую воду на 2 минуты, откидывают и мелко нарезают. Добавляют вареные яйца (0,5 шт.) или вареный картофель, сметану (15 г), уксус (3 г), петрушку (15 г), солят по вкусу.

Салат

Листья (100 г) кладут в кипящую воду на 5 минут, откидывают, мелко нарезают, добавляют мелко нарезанное яйцо (0,5 шт.), заправляют салатной заправкой (10 г), солят.

Салат из крапивы с орехами

Листья крапивы (40 г) закладывают в подсоленную (20 г соли на 1 л воды) кипящую воду на 3 минуты, откидывают, мелко нарезают. Ядра грецких орехов (25 г) толкут с солью. Добавляют мелко нарезанные репчатый лук (25 г) и киндзу (15 г). Все перемешивают, солят и перчат по вкусу.

Салат из крапивы и подорожника

Молодую крапиву (40 г) промывают. Подорожник (4 г листьев) замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) 15–30 минут. Мелко нарезанную траву крапивы и подорожника смешивают с мелко нарубленным вареным яйцом (1/2), репчатым луком (10 г), заправляют растительным маслом (15 г), уксусом (8 г) и посыпают петрушкой или укропом, солью.

Суп из сухой крапивы с яйцом

1 луковица, 1 яйцо, 2 небольших картофелины, 1 морковь, лавровый лист, листья сухой крапивы.

Очистить и порезать кубиками картофель, лук, мелко порезать морковь, залить водой, варить до готовности (примерно 15 минут), в конце варки положить лавровый лист и крапиву, влить сырое яйцо (при интенсивном помешивании), посолить по вкусу. Изюминка этого простого супа будет очевидна, если хозяйка воспользуется большим количеством (1–2 горсти) сухих листьев крапивы, которые (особенно не измельченные в порошок, а засушенные целыми), создают впечатление настоящих вкусных щей.

Суп с крапивой

В кипящий бульон (400 г) закладывают подготовленный рис (10 г), мелко нарезанный репчатый лук (10 г), доводят до кипения, добавляют крупно нарезанный картофель (30 г).

За 10 минут до окончания варки кладут нашинкованную молодую крапиву (60 г), соль, специи. При подаче к столу суп посыпают зеленью.

Запеканка

Крапиву (600 г) кладут на 3 минуты в подсоленный кипяток, откидывают. Репчатый лук (120 г) пассируют на разогретом масле (80 г), прибавляют отварную крапиву и измельченную зелень киндзы. Все хорошо перемешивают и тушат 10 минут, затем заливают яйцами (8 шт.), солят по вкусу, слегка обжаривают, доводят до готовности в духовке.

Котлеты картофельные с крапивой

В готовое картофельное пюре (110 г) добавляют мелко нарезанную тушеную крапиву (75 г), пассированный репчатый лук репчатый лук (10 г), соль, специи. Формуют котлеты, панируют в муке (10 г) и жарят.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник соленый

Ягоды укладывают в стеклянные банки, заливают холодным рассолом (на 1 л воды 3 столовые ложки соли), накрывают салфеткой и придавливают гнетом. Посуду ставят в холодное место (не выше 10°C). Через 1,5–2 месяца крыжовник готов. Соленый крыжовник используют для приготовления салатов или подают к мясным и рыбным блюдам.

КОРА

Вполне съедобной является и древесная кора. Ее можно зажарить на противне. В том числе и в походных условиях — на костре. При этом следует все же помнить, что сдирать кору с растущего дерева нельзя. Если снять кору вокруг дерева даже на маленьком участке, то дерево погибнет. Потому пользоваться следует корой лишь тех деревьев, которые обычно используются для поддержания костра. Таким образом, Русский наш лес, спасительный практически для любых в том числе и самых не лучших условий для существования, даст нам: и тепло и, одновременно, еду.

ЛЕБЕДА (МАРЬ)

Яровое, однолетнее растение, 15–100 см высотой, с мелкими, невзрачными зелеными цветами в клубочках, собранными в метелку. Всходы лебеды легко отличить по густому мучнистому налету и по красноватому оттенку стебля и черешков первой опары листьев.

Семена лебеды прорастают недружно, в разные сроки, начиная с весны и кончая серединой лета; следовательно, всегда можно найти и молодые и старые растения. Семена лебеды содержат почти столько же азотистых веществ, сколько и семена пшеницы, и очень близки по своему составу к овсу. Лебеда — самый обычный сорняк на посевах, особенно ее много на огородах, мусорных местах, на обочинах дорог.

Пищевая ценность лебеды известна давно. В голодные и неурожайные годы она служила важнейшим пищевым суррогатом. Семена лебеды богаты крахмалом, надземная часть содержит алкалоиды, эфирное масло, белки, листья — витамин С, каротин, токоферол. В пищу идут листья, молодые побеги, молодые соцветия и семена, которые начали издавна употреблять как примесь к хлебу.

Из лебеды хорошо получается жаркое, причем используют в этом случае не только молодые, но и зрелые растения вместе с семенами. Лебеда годится для еды в любом виде. Семена лебеды можно смешать с ржаной мукой при выпечке хлеба. Из нее готовят

лепешки, щи, супы. Лебеду можно солить, мариновать, сушить. Лебеда хорошо сочетается с картофелем, луком, щавелем, крапивой, репой. Годится в качестве гарнира к любым мясным и рыбным блюдам.

Салат из лебеды

Измельчить лебеду, ошпарить кипятком, воду слить, добавить по вкусу растительное масло.

Сушеная лебеда

Весной или осенью собранные молодые растения сушат на открытом воздухе на ветру, в пучках или раскладывают. Хранят в банках или ящиках обложенных внутри бумагой. Перед употреблением обваривают кипятком.

Щи из лебеды

400 г лебеды промыть от пыли и грязи холодной водой, опустить в кипяток, варить до мягкости (10 мин.), откинуть на дуршлаг, выжать, протереть сквозь сито, прибавить 1 ст. л. муки (любой, можно приготовленной из крупы), немного растительного масла, посолить по вкусу, поджарить всю массу, после чего разбавить горячей водой.

Суп из лебеды

В кипящую соленую воду (285 г) закладывают нашинкованную зелень лебеды (100 г) и щавеля (30 г), варят до готовности, охлаждают. Перед подачей добавляют нашинкованный зеленый лук (20 г), свежие огурцы (40 г), посыпанные зеленью укропа (5 г), заправляют сметаной (20 г).

Свекла, яйца, горчица, лебеда

Очищенную отварную свеклу (40 г) натирают на мелкой терке, перемешивают с мелко нарезанной зеленью лебеды (15 г), добавляют столовую горчицу (4 г), майонез (15 г), снова перемешивают. Разрезанные на половинки отварные яйца (2 шт.) кладут на тарелку, рядом укладывают горкой свеклу с лебедой и майонезом, горчицей.

Творог, лебеда, щавель

Лебеду, крапиву, щавель (260 г) мелко рубят. Мелко нарезанный зеленый лук (120 г) поджаривают. Все вместе тушат 2–3 минуты, добавляют творог (260 г), 3 сырых яйца, солят по вкусу.

Замешанное тесто (400 г муки) выдерживают 0,5 часа, раскатывают толщиной 1,5 см, укладывают в формочки (диаметром 9 см). На середину кладут приготовленный фарш и накрывают таким же кружком теста. Смачивают водой и выпекают в духовке. После выпечки смазывают маслом (50 г) или сметаной (40 г).

Котлеты из овсяной крупы и лебеды

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду (165 г) и овсяную крупу (25 г), варят до готовности. Охлаждают, солят, формируют котлеты, панируют в сухарях (10 г), жарят.

Салат из лебеды с хреном

Молодые листья лебеды (75 г) и щавеля (15 г) кладут на 1–2 минуты в кипящую воду, откидывают, шинкуют. На блюде укладывают кружочки отварного картофеля (30 г). Массу из лебеды и щавеля кладут на кружочки картофеля, поливают растительным маслом (5 г), уксусом (3 г), добавляют тертый хрен (15 г), заправляют сметаной (20 г).

Пюре

Перебрать, вымыть, выжать, опустить лебеду в кипяток. Как только листья сделаются мягкими, слить воду, облить холодной водой, выжать, мелко порубить, протереть через сито. Добавить немного растительного масла и 1 ст. л. Любой муки, 1 стакан молока и несколько раз прокипятить.

Соленая лебеда

Очистить, промыть, просушить лебеду и складывать слоями в банку, пересыпая солью (на ведро лебеды 1,5 стакана соли), накрыть деревянным кружком, положить сверху гнет. После того, как масса осядет, сверху можно доложить свежих растений. Перед употреблением промыть, порубить, использовать для щей.

Бёргеры (котлеты) из семян лебеды с нутом (хумусом) и жареными красными перцами

1/2 чашки лебеды, хорошо промыть под холодной водой (важно не забыть промыть, особенно если лебеда покупная)

1 средняя морковь, нарезанная крупными кусками

4 зеленых стручков лука, тонко нарезанные

1 15-унция банки белой фасоли (уже приготовленной) осушенной и промытой

1/3 стакана панировочных сухарей

1 большое яйцо, слегка взбитое (или 1/4 чашки шелкового тофу для вегетарианских котлет)

1 столовая ложка молотого тмина

1 столовая ложка оливкового масла

4 булочки из цельного зерна или обычные булочки для гамбургеров

Гарнир: покупной хумус, зеленый салат, жареные красные перцы.

В небольшой кастрюле довести до кипения 1 стакан воды. Добавить лебеду, накрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума. Готовить пока жидкость не впитается, около 12 минут. Отложить в сторону, дать остыть.

В кухонном комбайне, прокрутить морковь до мелко нарезанной кондиции (можно самим мелко натереть на терке). Добавить вместе с зеленым луком, фасолью, панировочными сухарями, яйцом (или тофу), тмином, солью и перцем к приготовленной лебеде.

Сформировать из смеси котлеты. Если смесь слишком мягкая, можно охладить 15 минут в холодильнике.

В большой сковороде нагреть масло на среднем огне. Жарить котлеты до коричневого цвета 8–10 минут с каждой стороны.

Слегка поджарить булочки и намажьте хумус. Сверху положить гамбургеры, зелень и красный перец. Должно получиться 4 аппетитных гамбургера.

Ниже несколько местных рецептов из листьев лебеды:

Салат с краснокочанной капустой и лебедой

Состав: краснокочанная капуста — 65г, лебеда — 30г, сметана — 10г, соль.

Лебеду тщательно промывают и мелко нарезают, добавляют шинкованную краснокочанную капусту, заправляют сметаной, солят по вкусу.

Красная лебеда на огороде

Есть у красной лебеды и другие названия: садовая лебеда, горный шпинат, французский салат, швейцарский мангольд.

Пожалуй, красная лебеда — одно из немногих растений, совершенно не требующих ухода. Лет десять назад несколько молоденьких кустика красной лебеды подарил один знакомый, и с тех пор красная лебеда прочно поселилась на нашем участке. Сама растет, сама созревает, сама осыпается и сама прорастает ранней весной по всему участку. Скажете сорняк? Ни в коем случае!

Листья красной лебеды очень нежные и сочные, без горчинки. Кроме того, в них много витаминов и микроэлементов, что ослабленному организму после долгой зимы очень даже полезно. Есть в них и растительные белковые вещества и различные минеральные соли, много витамина С, а также рутина. По своей урожайности она превосходит шпинат, в ней меньше, чем в шпинате щавелевой кислоты, что делает ее поистине диетическим продуктом! К тому же, она меньше, чем шпинат, накапливает разные нитраты.

Так как красной лебеды у нас завались, мы ее и не экономим, вырываем ее вместе с корнем, едва она достигнет размеров 30–40 см. Если где-то мешает расти другим культурным растениям — просто удаляем.

Да и сама по себе лебеда красная очень декоративна, служит украшением дачного участка. Иногда проходящие мимо дачники останавливаются, интересуются этим странным растением. Очень удивляются, услышав название — лебеда. Ведь лебеда ассоциируется у многих как злостный сорняк, хуже осота. Попросят дать кустик-другой на рассаду. Мы всем даем, нам не жалко. А людям польза.

Свежие листья нельзя долго хранить, они быстро вянут. Однако если срезанные стебли опарить кипятком, то после этого они еще долго будут сохраняться в букетах.

Если хотите специально выращивать лебеду, то лучше она растет на хорошо перекопанной, в меру увлажненной грядке. Красная лебеда выносит и некоторое затенение, но лучше ее выращивать на солнечных местах.

Стебель красной лебеды высокий и довольно прочный, что позволяет нам выращивать рядом фасоль. В этом случае красная лебеда служит для нее просто опорой.

Впрочем, иногда приходится подпирать и саму лебеду, так как под тяжестью созревающих гроздьями семян она и сама частенько заваливается на бок.

Несколько самых крупных растений мы оставляем, как правило, на семена, а потом просто обмолачиваем стеблем в тех местах, где хотим, чтобы она выросла следующей весной.

Листья красной лебеды можно солить как капусту, а также добавлять во все соленья, класть в борщи, где они заменяют свеклу, в зеленые щи и окрошку, сушить для чая, готовить пюре, листьями и соцветиями украшать готовые блюда. Размолотые семена добавляют в муку при выпечке хлеба. Красным соком, как пищевым красителем, можно подкрашивать алкогольные напитки, кисели, компоты. Хотя мое самое любимое кушанье — каждое утро срываю свежие листики красной лебеды и просто кладу на бутерброд. И вкусно, и сочно и полезно!

Но не вся лебеда съедобна:

Марь белая

Или лебеда раскидистая — однолетнее травянистое растение из семейства маревых. Стебель высотой 10–30 см, ветвистый с мучнистым налетом, заканчивается соцветием в виде колосовидной метелки. Насчитывается около 200 разновидностей мари.

В Центральной Америке и Индии выращивается одна из ее разновидностей — киноа (“рисовая лебеда”), зерна которой, кстати, перед употреблением вымачивают или вымывают для удаления содержащегося в них алколоида сапонина.

В России произрастает 30 видов мари. Классифицируется как ядовитое растение и злостный сорняк. Иногда мари белую ошибочно принимают за съедобную лебеду из-за их внешнего сходства. Мари белая отличается от лебеды малыми размерами, мелкими листьями и размещением семян. У мари они более мелкие, расположены на ветках и стебле в верхней его части.

Вследствие этого возможны отравления, поскольку все части растения, а особенно семена, содержат алколоид сапонин.

Признаки отравления: тошнота, рвота, боли в животе, понос, обезвоживание организма.

При отравлении следует провести промывание желудка, принять 5–10 таблеток активированного угля, пить как можно больше воды.

В народной медицине ее зелень используют в качестве болеутоляющего средства при желудочных коликах, при поносе.

Наружно мари белую использовали для снятия зуда кожи при укусах насекомых и полосканий отваром горла при ангине.

Известно 30 видов марей. Та, которая употребляется в пищу, имеет характерный слегка блестящий налет. Листья ее яйцевидно-ромбические, с тупыми зубчиками. Цветки мелкие, зеленые. Используют в пищу листья только до цветения. Ранней весной ее нежные побеги кладут в мясную похлебку, в салаты, а летом в окрошку.

Однако люди старшего поколения помнят, как в годы военного лихолетья из сухой лебеды пекли лепешки, добавляя ее в муку, но чаще пользовались ее молотыми семенами, иногда из семян варили кашу. Но много лебеды есть нельзя, от нее люди худеют, теряют много азота.

ЛОПУХ-РЕПЕЙНИК

Лопух или репей замечательное растение, хоть и считается сорным, он весьма популярен как в использовании для лечебных целей, так и для питания. Это крупное двулетнее растение до 1,5 м высотой, с мясистым корнем, необыкновенно большими нижними листьями. Соцветия — шаровидные корзинки с розово-фиолетовыми цветками и жесткими крючковатыми листочками-колючками. Соплодия лопуха легко прицепляются к шерсти и одежде. Корни собирают осенью в первый год жизни растения или весной второго года до появления листьев. Листья же, наоборот, собирать лучше во время цветения. Корни в пищевом значении заменяют морковь, петрушку и пастернак. Молодые листья пригодны в салаты, супы.

Лопух (репейник) — род двулетних трав семейства сложноцветных. Около 10 видов, растет в Евразии, по пустырям, оврагам, огородам, у дорог и т. п.). Побеги и корни съедобны, **в ряде стран лопух культивируется как овощное растение**. Корни некоторых видов используются в медицине (мочегонное, потогонное средство и др.). Медоносы.

В Китае и Японии лопух разводят как овощ. Молодые побеги, богатые витамином С, можно употреблять в пищу. Зелень первого года считают съедобной в сыром, печеном, вареном и жареном виде. Корни питательны, так как содержат белковые вещества, жиры и до 45% инулина (особого крахмала, который может быть превращен в сахар). Свежевыкопанные корни тщательно очищают от земли и хорошо промывают, затем с них

снимают наружную часть и режут на дольки, которые можно есть сырыми, печеными, жареными и вареными в супе вместо картофеля. Корни лопуха выкапывают осенью у растений первого года, еще не имеющих цветоносного стебля. В это время они обычно бывают мясисты и сочны, а на второй год становятся деревянными, дряблыми и непригодными для лекарственных целей. Выкопанные корни тщательно очищают от земли, отрезают подземные части у корневой шейки, хорошо промывают холодной водой, толстые продольно расщепляют. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят не более года.

Салаты из листьев лопуха

Молодые листья лопуха промыть и обдать кипятком. Слегка обсушить, мелко нарезать, смешать с зеленым луком или тертым хреном, заправить подсолнечным маслом или сметаной.

Суп из листьев лопуха

В кипящую воду или бульон (230 г) закладывают рис (20 г) и нарезанный дольками картофель (100 г), варят 10–15 минут, затем добавляют нашинкованные листья лопуха (100 г) и пассированный на столовом маргарине (10 г) лук (40 г), соль, специи.

Пюре из листьев лопуха

На 1 кг молодых листьев лопуха берут 100 г щавеля, 100 г соли 25 г укропа, перец по вкусу. Все измельчают в мясорубке, перемешивают, раскладывают в стеклянные банки и хранят в холодном месте. Пюре можно использовать для приготовления салатов, супов, как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Суп из корней лопуха

Мелко нарезать листья крапивы, сныти и корни лопуха. Отварить смесь и в конце варки заправить растительным маслом. Корни лопуха можно предварительно обжарить, это улучшит вкус блюда.

Запеченные корни лопуха

Корни лопуха очищают от земли, и запекают (в костре в течение 30 минут, в духовке до румяной корочки). Освобождают от кожуры, солят и едят как самостоятельное блюдо в горячем или в холодном виде.

Омлет с корнями лопуха

Измельченные и отваренные корни лопуха выкладывают на сковороду, смазанную растительным маслом. Затем заливают корни яичной смесью и запекают в духовке. На 500 г корней лопуха 3 яйца. В это блюдо можно добавлять рис.

Корни лопуха с молоком

Очищенные от кожуры сырые корни лопуха пропускают через мясорубку, разбавляют полученную массу молоком и варят до готовности на слабом огне.

Начинка из корней лопуха

Очищенные от кожуры и мелко нарезанные корни отваривают в подсоленной воде, смешивают с зеленым луком или щавелем. Используют для пирожков из кислого теста.

Каша из лопуха с грибами

Измельченные корни лопуха и грибы смешать, залить водой, посолить и варить на слабом огне. Заправить маслом или молоком.

Кофе из корней лопуха

Промытые и прожаренные в духовке до побурения корни первого года жизни лопуха размалывают в кофемолке. Используют 1–2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

Мука из корней лопуха

Сухие корни лопуха измельчают в мельнице, добавляют к ржаной или пшеничной муке (до 70% муки из корней) и выпекают хлеб, лепешки, оладьи.

МАЛИНА

Малина обыкновенная — общеизвестный, многолетний кустарник из семейства розоцветных. Цветет в конце июня и в июле. Плоды созревают в июле – августе. Распространена в средней и северной полосе Европейской части России, в Сибири, встречается на Кавказе и в Средней Азии. Дикорастущая малина растет в лесах, между кустарниками, на вырубках, по оврагам, берегам рек и ручьев. Широко культивируется как пищевое и декоративное растение. Запах высушенных плодов ароматический, вкус приятный сладковато-кислый.

Плоды в сыром и сушеном виде употребляются для начинки пирогов, варенья, в кондитерском производстве, сырые плоды для приготовления ягодных соков, кваса, сиропа, наливок, настоек, уксуса, молодые листья используются как чай.

Рис с листьями малины

Подготовленный рис (1,5 столовой ложки), нарезанные листья малины (5 столовых ложек), натертую морковь (1/3 часть) укладывают в посуду послойно. Продукты заливают горячей водой (0,5 стакана) и варят 10–15 минут. Каше дают упреть 20–30 минут и подают к столу со сметаной (2 чайные ложки).

Квас малиновый

Подготовленные ягоды растирают с сахаром деревянной ложкой, заливают водой и ставят на огонь. Доводят до кипения, охлаждают, добавляют разведенные дрожжи, лимонную кислоту. После этого напиток нужно процедить, разлить в подготовленные бутылки, куда заранее положить 2–3 изюминки. Сначала бутылки оставляют незакупоренными, а когда начнется брожение, их закрывают пробками и ставят в холодное место на 2 дня. Малины — 10 стаканов, сахара — 1,5 стакана, дрожжей 30 г, лимонной кислоты — 3 г, воды — 6 л.

Сушка малины

Недозрелые ягоды раскладывают в один слой на листах. На солнце сушка продолжается 10–12 дней, в духовке они высушаются за 2–4 часа. Здесь их сначала сушат при 45–50°C и досушивают при 60°C. Высушенные и охлажденные ягоды сразу же помещают в герметичную тару.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Это растение, в момент его цветения, очень похоже на одуванчик. Однако если у одуванчика листья длинные и по всему периметру с зубринами, то листья мать-и-мачехи, наоборот, короткие и большие. Что-то вроде маленьких размеров лопуха. Мать-и-мачеху, широко известную как лекарственное растение, издавна использовали и в пищевых целях.

Салат лесной на листьях мать-и-мачехи

На листья мать-и-мачехи укладывают салат, приготовленный из 1 горсти измельченных листьев одуванчика, 1 горсти измельченных листьев крапивы (верхние листочки), 1 стакана измельченных отваренных корней лопуха-репейника, 1 ст. ложки

растертого с солью чеснока. Все это заправляют смесью растительного масла, горчицы и уксуса (в равных частях).

МЕДУНИЦА

Многолетнее растение высотой до 30 см, с шершавыми вытянутыми листьями и розовато-фиолетовыми цветами. Расцветает рано, вместе с подснежниками, растет на полянах смешанных и лиственных лесов.

В питании используют молодые прикорневые листья. Из них готовят витаминные салаты, пюре, гарниры к мясным, рыбным блюдам.

Салаты из медуницы

Промытые листья медуницы измельчить, смешать с тертым хреном по вкусу, заправить сметаной или простоквашей. Точно также вместо хрена можно использовать для салатов с листьями медуницы редьку, репчатый лук, томаты или томатную пасту, по вкусу добавлять вареный картофель.

Начинка для пирожков

Листья медуницы и репчатый лук измельчить (можно пропустить через мясорубку), соединить с мясным фаршем, добавить по вкусу красный молотый перец и посолить. Тщательно перемешать. Начинка хороша для пирожков из кислого теста.

Медуница соленая

Промытые листья медуницы измельчить, уложить в стерилизованные банки, залить соленым раствором и хранить в холодном месте. На 1 л воды 10 г соли.

Маринованная медуница

Измельчить листья медуницы, уложить в стеклянные стерилизованные банки, залить охлажденным маринадом, укупорить крышками, хранить в прохладном месте.

Маринад: 1 л 6% уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, 3 лавровых листа, 10 горошков душистого перца. Все смешать и кипятить 10 минут.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Можжевельник обыкновенный — вечнозеленый хвойный кустарник или деревцо, от 3 до 12 м высоты, из семейства кипарисовых.

Цветет в мае, плоды созревают на второй год осенью (октябрь – ноябрь). Распространен в Европейской части России, в Сибири и на Кавказе. Растет в подлеске, лиственных и смешанных лесах, в борах, на песчаных почвах, на сухих холмах, по горным склонам, по берегам рек. Культивируется как декоративное и озеленительное растение.

Используются зрелые, черные плоды (ягоды). Вкус сладковато-пряный. Запах своеобразный, ароматный.

При сборе необходимо помнить, что растение можно спутать с казацким можжевельником, который ядовит. Отличие: у плодов можжевельника обыкновенного имеется три косточки, у казацкого — две, цвет плодов черно-бурый, у казацкого черно-синий с восковидным налетом. Листья у можжевельника обыкновенного игольчатые, а у казацкого плоские, прижатые.

Ягоды используются как суррогат кофе, пряность к мясным блюдам и кислой капусте. Из плодов добывается можжевельниковый сахар, используемый для приготовления пива, морса и ароматизации напитков.

МОКРИЦА

Растение высотой от 5 до 30 см, со слабым, лежащим или восходящим ветвистым стеблем и парными светло-зелеными листьями. Цветы мелкие, белые. Мокрица сорное растение, которое избегает сухих и освещенных мест, отсюда произошло и его название. Встречается везде. Съедобно целиком все растение. По вкусу напоминает шпинат или огородный салат. Растет, начиная с весны и до поздней осени.

ПРИПРАВА из мокрицы:

200 г свежей травы мокрицы, 2 ст. л. тертого корня хрена, 1 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль и уксус по вкусу. Мокрицу измельчить, смешать с хреном и чесноком, добавить соль и уксус. Подавать к мясным, овощным и рыбным блюдам.

Салаты из мокрицы

Промыть мокрицу, отрезать корешки, измельчить листья. Растение имеет нежную зелень и перед использованием для салатов его не нужно обдавать кипятком. Хорошо сочетается по вкусу с острыми приправами, кисло-горькими травами, томатами. Салаты можно заправлять уксусом, растительным маслом, сметаной.

Например:

Промытую зелень мокрицы (50 г), вареное яйцо (1 шт.) шинкуют, заправляют сметаной (10 г), солят, добавляют специи по вкусу.

Щи из мокрицы

Для приготовления щей мокрицу промыть, измельчить, добавить за 10–15 минут до готовности любого овощного или мясного супа.

Борщ летний с мокрицей

Морковь (10 г) и лук (15 г) нарезают ломтиками, листья свеклы (50 г) нарезают на части. Фасоль предварительно отваривают. Морковь, свеклу и лук закладывают в кипящий бульон или воду (350 г) и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры (50 г), шинкованную зелень мокрицы (50 г), отварную фасоль, соль, специи, уксус (3 г), сахар (3 г). При подаче кладут сметану.

Зеленое масло из мокрицы

Молодые листья мокрицы (100 г) пропустить через мясорубку, смешать с 1 ст. ложкой распущенного сливочного масла или растительного масла, добавить по вкусу порошок красного молотого перца.

ОДУВАНЧИК

Одуванчик встречается в самых разнообразных местах — как в дикой природе, так и около жилья. Пищевой ценностью обладают все части растения. Листья одуванчика содержат витамины С, В, каротин, легкоусвояемые соли фосфора и другие полезные вещества. Одуванчик используется как самостоятельное блюдо, так и в смеси с другими продуктами и растениями.

Чтобы удалить из листьев одуванчика горечь, их вымачивают полчаса в соленой воде. Цветочные почки маринуют и заправляют ими солянки, винегреты, блюда из дичи. Из жареных корней готовят заменитель кофе.

Салат из листьев одуванчика

Молодые листья одуванчика ошпаривают кипятком, мелко нарезают, солят, заправляют растительным маслом и уксусом, оставляют на полчаса для отставания и подают на стол.

Салат из листьев одуванчика с луком и петрушкой

75 г листьев одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение получаса, откидывают на дуршлаг, шинкуют. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук (10 г), зелень петрушки (8 г), уксусом (5 г), солью, посыпают зеленью укропа (8 г). Можно украсить вареным яйцом.

Салат из листьев одуванчика со сметаной, яйцом и хреном

75 г листьев одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение получаса, откидывают, шинкуют. Добавляют тертый хрен (5 г), сметану (10 г), лимонный сок (3 г), солят, посыпают мелко нарубленными вареными яйцами.

Салат из листьев одуванчика и свежих огурцов и сметаны

Подготовленные листья одуванчика (10 г) мелко нарезают, добавляют нашинкованный зеленый лук (5 г), солят. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов (75 г) и все заливают сметаной (20 г).

Франкфуртский зеленый соус (одуванчик, крапива, салат, щавель и т.д.)

Две горстисвежей зелени одуванчика, крапивы, кресс-салата, щавеля, огуречника, петрушки, зеленого лука, укропа, любистка измельчают, добавляют 2 порезанных вареных яйца и перемешивают. Заливают стаканом кефира, куда добавлены соль, перец, сок и цедра половины лимона. Подают к вареной картошке «в мундирах», вареному мясу или рыбе.

Пюре из листьев одуванчика

Вымочить листья в подсоленной воде полчаса. Ополоснуть кипяченой водой. Мелко нарезать и добавить по вкусу зелень укропа и петрушки, соль, лимонную кислоту. Затем тушить на растительном масле до готовности. Чтобы заготовить пюре на зиму, его перекладывают в стерилизованные банки. Закрывают пергаментной бумагой и хранят в холодильнике.

Запеканка из листьев одуванчика

Листья мелко нарезать, перемешать с вермишелью и залить яйцом. Выпекать в духовке несколько минут.

Соленые листья одуванчика

Промыть и мелко нарезать зелень, посолить, уложить в емкость для хранения, утрамбовать и придавить сверху гнетом до выделения сока. Хранить в прохладном месте. На 1 кг зелени используют 100 г соли.

Жареные цветочные розетки

Розетки одуванчика отваренные в подсоленной воде, посыпать панировочными сухарями, обжарить в топленом или растительном масле, подавать в горячем виде.

Цветочные бутоны в маринаде

500 г бутонов заливают горячим маринадом (0,5 л), доводят до кипения и выдерживают на слабом огне минут 5–10. Маринад: на 1 л 6% уксуса — 50 г сахара, 50 г соли, перец, лавровый лист, доводят до кипения.

Жареные корни одуванчика

Отварить корни в подсоленной воде, нарезать мелкими кусочками, смочить в яичной смеси (можно и без яиц), посыпать сухарями, жарить на растительном жире. Корни одуванчика можно также запекать в духовке или в золе костра. Для запекания их нужно

очистить от земли, слегка смочить водой и запекать минут 15–20. Перед употреблением очистить от кожуры.

Биточки из корней одуванчика

Отварить корни одуванчика в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или истолочь. Сварить крутую кашу (манную, гречневую, рисовую). Смешать с корнями одуванчика и вылепить биточки. Обваливать их в сухарях и слегка обжарить на сковороде.

Блины из корней одуванчика

Отварить корни в подсоленной воде и пропустить их через мясорубку. Смешать с пшеничной мукой, простоквашей или не кислым кефиром, добавить немного соды, посолить и обжарить на сковороде.

«Мед» из одуванчиков

Майские цветки одуванчиков залить холодной водой и оставить в эмалированной посуде на 1 час. Воду слить. На цветки положить пластинки нарезанного 1 лимона (с коркой, но без семечек), залить 1 л воды, поставить на слабый огонь, кипятить 30 минут. Отвар процедить через 5 слоев марли, добавить сахарный песок и кипятить 40 минут на слабом огне. Остудить и перелить в емкость для хранения. На 175 цветков одуванчиков — 1 кг сахара и 1 лимон.

Кофе из корней одуванчика

Сухие корни одуванчика поджарить в духовом шкафу до золотисто-коричневого цвета, размолоть в мельнице и заваривать как обычный кофе. Можно сделать смесь из приготовленных таким же способом корней цикория, и прибавить размолотый ячмень.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Однолетнее растение, до 40 см высотой, с простым и ветвистым стеблем, у основания которого листики скучены в виде розетки. Цветы мелкие, белые, собраны на верхушке кистью. Плоды — мелкие стручки треугольной формы, напоминающие заплечную сумку, откуда и произошло название растения. Цветет с конца апреля до поздней осени. Встречается повсеместно. Пастушья сумка нежное вкусное растение, которое с успехом можно использовать в питании, как в свежем виде, так и в отварном. Семена пригодны как заменитель горчицы. В сушеном и соленом виде листья пастушьей сумки заготавливают на зиму.

Салаты из пастушьей сумки

Листья пастушьей сумки хороши для салатов в сочетании с овощами (огурцами, помидорами). Растение относится к горьковато-кислым растениям, поэтому его можно добавлять в смеси к пресной зелени. Заправлять салаты с пастушьей сумкой лучше растительным маслом и уксусом. Вкусны такие салаты и со сметаной.

Суп из молодых листьев

Измельченные листья пастушьей сумки поджарить с репчатым луком и добавить в овощной или мясной суп за 5 минут до готовности. Перед подачей на стол, овощной суп можно заправить сметаной.

На 150 г листьев пастушьей сумки: 0,5 л воды или бульона, 4 картофелины, 1 головка лука, соль.

Зеленое масло из молодых листьев

Молодые листья пастушьей сумки (100 г) пропустить через мясорубку, смешать с 1 ст. ложкой столовой горчицы, сливочным маслом, добавить по вкусу порошок красного молотого перца. Можно добавить в эту пасту немного протертого корня сельдерея.

Сухая приправа из пастушьей сумки

Высушить листья пастушьей сумки, измельчить, смешать с молотым красным перцем по вкусу и использовать для заправки супов.

ПОДОРОЖНИК

Невысокое растение с распростертыми в виде розетки широкими листьями. Цветоносный стебель безлистный, наверху с колосом густо сидящих, зеленовато-бурых цветов. Семена мелкие, темно-коричневые. Встречается повсеместно. Листья подорожника издавна применялись в лечебных целях как вяжущее и противочинготное средство, а также для лечения ран. Широко и давно употребляется в пищу. В Дальневосточном крае и на Кавказе из подорожника варят бульон. В Якутии семена запасают на зиму и квасят вместе с молоком, после чего используют как приправу. Из семян можно приготовить муку и употреблять для выпечки лепешек. В противоположность другим растениям, иногда обладающим слабительными свойствами, подорожник этого свойства не имеет, поэтому его полезно добавлять в блюда с другими зелеными растениями.

Порошок из подорожника

Чисто вымытые листья высушить на воздухе, измельчить в порошок. Хранить в бумажных пакетах, стеклянных банках. Использовать для заправки салатов, первых и вторых блюд, соусов, подлив.

Салаты из подорожника

Листья подорожника можно использовать для салатов в любых сочетаниях с другими растениями, как огородными, так и дикорастущими. Достаточно промыть листья проточной водой и мелко нарезать. В отличие от многих дикоросов, подорожник можно не бланшировать, не обдавать кипятком, так как молодые листья вкусны и усваиваются в свежем виде.

Супы из подорожника

Для приготовления первых блюд (холодных и горячих) измельченные листья подорожника добавляют за 15 минут до конца варки.

Пюре из листьев подорожника

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и пропускают через мясорубку. Помещают на сковороду с растительным маслом, тушат, добавив перец, лимонную кислоту, соль по вкусу. Заправляют томатной пастой и тушат еще 7–10 мин. Используют как самостоятельное блюдо или гарнир.

Напитки из подорожника

Для приготовления напитков из подорожника нужно отжать свежий сок или приготовить отвар. Витаминный напиток можно приготовить из 2 ст. ложек свежего сока подорожника, смешав их с таким же количеством сока, полученного из тертого хрена (развести водой по вкусу, но не менее 1 стакана). Для диетических напитков можно прибавлять к соку подорожника любые ягодные соки, но обязательно разводить водой, чтобы не получалось слишком сильной концентрации сока.

ПОЛЫНЬ

Многолетнее серовато-серебристое травянистое растение с прямыми, слабребристыми, в верхней части ветвистыми стеблями. Растет повсеместно.

В питании используют порошок из травы полыни как приправу к салатам, мясным, рыбным подливам. Длительное применение напитков с использованием полыни вызывает рвоту или нервное расстройство.

Порошок из полыни

Траву или листья высушить на воздухе, измельчить в кофемолке или ступе, просеять. Хранить в хорошо закрытой посуде. Использовать для ароматизации салатов, вторых блюд, подлив, приправ, соусов.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Многолетнее травянистое злаковое растение с прямостоячим стеблем-соломиной высотой 30–120 см и плоскими линейными, сверху шероховатыми листьями. Растет повсеместно. Используют в пищу его корни.

Из свежих корней приготавливают супы, борщи, салаты, гарниры для жирных мясных, рыбных, овощных блюд. Из высушенных корневищ мелют муку, варят каши, кисели, ее добавляют в пшеничную, ржаную муку и пекут хлеб, лепешки, оладьи, используют для приготовления пива. Из пережаренных корневищ готовят кофе.

Мука из пырея

Корневища пырея очистить от кожицы, тщательно промыть холодной водой, высушить на воздухе, в печах, духовках, пока они не станут ломаться с треском, затем смолоть в муку. Использовать как добавку в зерновую муку для выпечки хлебобулочных изделий.

Крупа из пырея

Подземные ветвящиеся корневища выкопать ранней весной, промыть холодной водой, высушить на воздухе, перетереть для удаления бурых чешуек, расположенных в узлах корневищ, смолоть в крупу.

Пюре из пырея

Корневища пырея промыть, отварить в подсоленной воде до размягчения, воду слить. Корневища пропустить через мясорубку, добавить пассированный лук, молотый черный перец, соль. Заправить маслом или сметаной.

РЯБИНА КРАСНАЯ

Рябина распространена почти по всей средней полосе России. Декоративное и плодовое дерево до 20 м высотой цветет в мае, плоды созревают в сентябре, но остаются на деревьях до самой зимы, пока их не склюют дрозды, синицы, скворцы и другие пернатые. Осыпавшиеся плоды подбирают мелкие зверьки — ежики, мышки-полевки. Растет рябина первые 15–20 лет быстро, плодоносит с восьмилетнего возраста, живет до 100 лет.

В пищу и для лечения используют плоды рябины, которые собирают после заморозков, когда в них возрастает количество сахара и при этом теряется обычная терпкость и горечь. Сушат ягоды рябины при температуре не выше 40°C и хранят не более двух лет.

Рябиновый сок

Сок из свежих ягод рябины особенно полезен при гастрите с пониженной кислотностью, при гипертонии и заболеваниях печени.

Варенье из дикорастущей рябины

Зрелые ягоды красной рябины промывают и проваривают в кипящей воде до размягчения (при этом нельзя доводить их до разваривания). Воду сливают. Когда ягоды остынут, пересыпают их в большую эмалированную емкость, заливают сахарным сиропом и варят до готовности в несколько приемов, снимая периодически с огня и выдерживая по 3–4 часа, так как ягоды рябины плохо впитывают сахар. Готовое варенье нужно выдержать 10–12 часов в этой же емкости, а затем уже переложить в подготовленные банки. Для сохранения цвета рябинового варенья, и для лучшего вкуса можно в конце варки добавить немного лимонной кислоты. На 1 кг ягод рябины: 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 г лимонной кислоты.

Смоква из дикорастущей рябины

Ягоды рябины, собранные после первых морозов, положить в кастрюлю, или в глиняный горшок (без воды) и выдерживать в духовке при температуре 50–70°C в течение 4–5 часов до размягчения, затем протереть через частое сито. Полученное пюре смешать с сахаром (1:1) и варить до загустения на слабом огне. Полученную массу положить ровным слоем в фарфоровое блюдо, смоченное водой, поставить на 2–3 дня в теплое место. Затем подсушенную массу нарезать, обсыпать сахарной пудрой, упаковать в стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить в сухом прохладном помещении.

Рябина моченая

Гроздья рябины срезают (лучше после заморозков), так как плоды будут слаще, а горечь исчезнет. Перебирают, удаляют некачественные ягоды, промыть, дать воде стечь. В посуду для мочения (деревянную кадку, керамический горшок или сосуд) кладут гроздья рябины и заполняют заливкой так, чтобы она полностью покрывала плоды. Для заливки: кипятят воду, добавляют сахар и соль, перемешивают, раствор процеживают, охлаждают и заливают рябину. Сверху кладут салфетку из холста, деревянную дощечку (кружок) и небольшой гнет. Выдерживают неделю при комнатной температуре для предварительного брожения, далее выносят на холод. Готова рябина будет через 3–4 недели. На 5 кг рябины: 100 г сахара, 50 г соли, 2, 5 л воды.

РЯСКА МАЛАЯ

Это крохотное растение сплошь покрывает водоемы и болота зеленым ковром. Цветет ряска очень редко. На зиму она опускается на дно водоемов и зимует подо льдом с помощью простых почек. Ряска способствует очищению воды в стоячих водоемах за счет того, что разлагает углекислый газ и выделяет кислород и служит прекрасным кормом для обитателей водоема.

Ряска богата белком, микроэлементами и другими полезными для организма веществами. Она издавна используется как корм для диких и домашних животных. Из ряски можно готовить салаты, бутербродные пасты, приправы ко вторым блюдам, варить супы и щи.

Для салатов берут ряску только из чистых водоемов, к которым не подходят домашние животные.

Пюре из ряски

Желательно использовать ряску только из чистого водоема. Промыть массу ряски в проточной воде, бланшировать 1–2 минуты в кипящей воде, протереть через сито. Тушить до готовности под крышкой, добавить репчатый лук (можно добавить еще томатную пасту по вкусу). Выложить в стерилизованные банки и пастеризовать (0,5 л — 20 мин). Укупорить и хранить в прохладном месте. Используется как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Салаты из ряски

Для свежих салатов ряску необходимо обязательно тщательно промывать в проточной воде и обдавать кипятком. Хорошее сочетание для салатов вместе с ряской дают одуванчики, щавель, любые островатые травы с горчинкой. Заправлять салаты из ряски можно растительным маслом и уксусом. По вкусовым качествам ряска напоминает салат огородный. Можно перед употреблением перемалывать ряску на мясорубке.

СНЫТЬ

Воздержание и постничество преподобного Серафима было так велико, что он стал питаться одной травой снытью:

«Я рвал ее, да в горшок клал, немного вольешь, бывало, в него водицы — славное выходит кушанье. На зиму я снитку ел... И о сем братии не открывал», — поведал батюшка перед своей кончиной дивеевской сестре. *(Из жития преп. Серафима Саровского чудотворца).*

Именно этой съедобной травой питались многие святые подвижники. Большим преимуществом сныти является то, что в России она встречается практически повсеместно, появляется очень рано и живет до самых заморозков.

Сныть можно употреблять в отварном, соленом, сушеном, квашеном виде — все будет пригодно и полезно. При наличии муки или сухарей из нее можно печь пироги и лепешки.

Отличается же она от всех иных растений достаточно просто: каждая веточка имеет листиков — 3х3.

Салат из сныти и кислицы

Молодые листья сныти (70 г) ошпаривают кипятком до ослабления своеобразного аромата, шинкуют, добавляют зелень кислицы (20 г), заправляют растительным маслом (10 г).

Салат из сныти и щавеля с овощами

Промытые листья сныти (45 г) и щавеля (10 г) шинкуют. Отварные картофель (30 г) и морковь (95 г) нарезают тонкими ломтиками. Перемешивают, заправляют растительным маслом (5 г) с соусом и солят.

Сныть отварная

Зелень сныти отварить в подсоленной воде, воду слить, посыпать траву сухарями, положить любой жир и слегка запечь. Из отварной сныти можно делать пюре и добавлять как гарнир к любому блюду.

Сныть соленая

Молодые стебли без листьев нарезать длиной 2–3 см, опустить в 3% уксус, посолить, прокипятить. Сложить в банку и залить этим же рассолом.

Сныть квашеная

Промытые листья сныти укладывают на дно бочки, посыпают солью, утрамбовывают до выделения сока, затем опять слой сныти 5 см, снова солят и так до заполнения бочки. Затем выдерживают 2–3 дня в теплом месте и выносят на холод для хранения. На 1 кг сныти берут 40 г соли.

Сныть сушеная

Высушенные листья и стебли измельчают, просеивают и употребляют в качестве заправки для супов.

Запеканка из сныти

Отварить листья сныти в подсоленной воде, затем слить воду, положить растительное или сливочное масло, посыпать панировочными сухарями и запекать в духовке.

Соус из сныти

Измельченную зелень сныти тушить со сметаной и сливочным маслом около 15 минут; затем добавить измельченный репчатый лук, порошок лаврового листа, посолить и потушить еще 5 минут. Заправить томатной пастой и мукой, довести до кипения. На 1 кг сныти: 100 г сметаны, 50 г масла, 100 г лука, 50 г томата, 50 г муки.

Икра из сухой сныти с подорожником

100 г сухого порошка сныти и подорожника залить горячей водой и оставить на 1 час для разбухания. Затем воду слить и добавить в массу пассированный репчатый лук, измельченный чеснок, соль. Перемешать, добавить растительное масло и кипятить 5 минут. На 100 г сухой смеси: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Начинка из сныти для пирожков

Сныть промывают, опускают в кипяток до размягчения, измельчают и смешивают с отваренным рисом. Если день не постный можно добавить мелко порубленное вареное яйцо. Массой наполняют пирожки из кислого теста. На 1 кг сныти: 3 стакана отваренного риса, 3 яйца, соль по вкусу.

СОСНА

Ранней весной, когда еще не тронулись в рост и не успели распуститься смолистые сосновые почки, можно собирать сырье сосны: это розово-бурые побеги длиной до 4 см (почки) и однолетняя хвоя молодых веточек. Техника сбора почек очень проста и сводится к срезанию их острым ножом целыми "коронками", иногда вместе с небольшой частью верхушек побегов молодых деревьев. Сушат сырье на чердаках и хранят в сухих хорошо проветриваемых помещениях в фанерных ящиках. Хвою можно заготавливать в течение всего года, но наибольшее количество аскорбиновой кислоты в ней находят в зимнее время. В почках обнаружены жирное масло, смолы, горькое вещество пиницикрин, дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды и др. По мере продвижения к северу количество витаминов в хвое сосны увеличивается.

Хвойный напиток

Хорошо растертую молодую хвою (50 г) настаивать в кипяченой (2 стакана) воде в течение 2 ч в темном прохладном месте. В процеженный раствор для вкуса добавить немного лимонной кислоты и сахарного песка. Употреблять сразу же после приготовления, так как при хранении напиток теряет витамины.

Хвойный морс

Свежую хвою обмывают холодной водой и мелко нарезают ножницами. 4 ст. ложки измельченной хвои заливают 2 стаканами холодной воды, подкисляют, добавив 2 чайн. ложки яблочного уксуса. Оставляют в темном месте на 2–3 дня, время от времени помешивая, затем процеживают и пьют.

Хвойный квас

Молодые побеги сосны (7–10 см) измельчить, отварить и процедить. Добавить сахарный песок (1 кг на 10 л отвара) и варить до консистенции жидкой патоки. Для приготовления кваса смешать хвойную патоку с водой в соотношении 1:15, кипятить 2 ч, дать остыть, предоставить время брожению, а затем разлить по бутылкам, закупорить и держать в холодном месте.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Салат с листьями тысячелистника

Молодые листья тысячелистника (15 г) выдерживают в кипятке 1–2 минуты, откидывают, мелко нарезают, добавляют квашенную капусту (75 г), нашинкованный зеленый лук (40 г), заправляют растительным маслом (15 г), солят.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Хвощ селится на окраинах полей, обочинах дорог, на огородах растет как сорное растение. Издавна применяют хвощ, как в лечебных целях, так и для питания. Съедобно все растение. Стебли хвоща появляются ранней весной и представляют собой зеленовато-розовые столбики высотой до 15 см, на верхушке которых расположен спороносный колосок. Этот колосок называют еще пестиком. После созревания спор пестики отмирают, стебель растения становится более сухим, и на нем появляются ветвистые многочисленные стебельки. Время сбора спороносных пестиков для окрошек, супов и омлетов — апрель, начало мая. В пищу используются и клубни.

Суп из пестиков хвоща

В кипящую воду опустить мелко нашинкованные пестики, добавить пассированные отдельно овощи. Варить до готовности. Если день не постный, можно в готовый суп положить измельченное яйцо, сваренное вкрутую и сметану.

На 200 г пестиков хвоща: 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, соль.

Жареные пестики хвоща

Промытые пестики слегка отварить, слить воду, обмакнуть в панировочные сухари, жарить до готовности на растительном масле.

Омлет из пестиков хвоща

Промытые и мелко нарезанные пестики поджарить на растительном масле, (можно добавлять немного воды). Разболтать сырые яйца как для омлета, добавить молоко, посолить и залить полуготовые пестики.

Начинка из пестиков хвоща

Промыть пестики, мелко нашинковать, смешать с сваренным вкрутую и мелко порубленным яйцом. Используется как начинка для пельменей и пирожков из пресного теста. Для начинки пельменей можно смешивать пестики с сырым яйцом.

Биточки манные с пестиками хвоща

Подготовленные пестики хвоща (100 г) мелко рубят, перемешивают с манной кашей (20 г), сваренной на молоке (100 г), формируют биточки, панируют в сухарях (10 г), запекают в духовке на маргарине (10 г).

Картофельная запеканка с пестиками хвоща

Пестики хвоща (50 г) мелко нарезают, кладут в готовое картофельное пюре (50 г), смесь молока (10 г) и яиц (1/2 шт.) перемешивают, солят, запекают на сливочном масле (10 г) в духовке.

«Колоски» хвоща с грибами

«Колоски» хвоща очистить от оболочки, промыть, нарезать, добавить вареные грибы и поджарить на масле. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки (можно заправить сметаной).

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Цикорий распространен повсеместно, растет на полях, лугах, сорных местах, иногда в посевах злаковых культур. Многолетнее травянистое растение с длинным стержневым корнем, похожим на редьку и разветвленным стеблем до 120 см высотой. Цветки голубые, цветет в июне – июле, иногда до осени.

Лекарственным и пищевым сырьем являются мясистые корни, которые выкапывают в сентябре – октябре. Напитки из цикория снимают усталость, бессонницу, улучшают обмен веществ, нормализуют состав крови.

Кофе из корней цикория

Корни промывают и нарезают на кусочки (не толще 1 см), затем сушат при температуре 100°С 10–12 часов. После чего корни прожаривают до цвета натурального кофе (но не пережаривая) и размалывают или перетирают в ступке. Употребляют кофе или только из цикория, или в смеси с овсяным, ячменным или ржаным (на 2 части зернового кофе — 1 часть цикорного).

Салат из листьев цикория

Молодые прикорневые листья цикория используются для салатов отдельно или в смеси с другими дикоросами (снытью, крапивой, щавелем, лебедой и др.); для этой цели их промывают, ошпаривают кипятком, мелко режут и заправляют растительным маслом и уксусом.

ЩАВЕЛЬ

Многолетнее растение, к середине лета развивающее стебли до 75 см высотой, на конце которых вырастают метелки розово-зеленоватых цветов. Щавель обыкновенный растет по лугам, где нередко образует сплошные заросли, преимущественно на сырых местах, по откосам дорог, на лесных опушках. В качестве пищевого сырья пригодны преимущественно листья и молодые стебли.

Щавелевый соус

Измельчить листья щавеля, прогреть в кастрюле с небольшим количеством воды, протереть. Отдельно слегка поджарить муку на масле, развести ее водой и соединить с приготовленным щавелем. Добавить сметану по вкусу, посолить и довести до кипения. Соус вкусен к мясным и рыбным блюдам.

Щавель соленый

Промыть и высушить щавель, сложить в кадки из несмоленого дерева, пересыпая солью. Когда кадка наполнится, накрыть щавель деревянной дощечкой, прижать гнетом; когда щавелевая масса опадет, можно доложить еще свежего сверху. Хранить в холодном месте, не замораживать. Перед употреблением щавель надо вымыть, порезать, опустить в кипящую воду незадолго до готовности супа. Вместо деревянной кадки можно использовать керамику.

Щавель маринованный

Очистить, вымыть, отжать воду, мелко нарезать, сварить в эмалированной посуде до мягкости, не подливая воды (щавель сам даст сок). Когда остынет, сложить в керамический горшок, залить растительным маслом.

Щавель сушеный

Осенью собрать молодой щавель, перебрать; высушить на открытом воздухе или в теплой комнате; хранить в больших банках, коробках или ящиках, обложенных бумагой.

Запеканка из щавеля

Отварить щавель до мягкости, измельчить на мясорубке, добавить тертый сыр и растительное масло, выложить на глубокий противень ломтики обжаренного хлеба, сверху размазать слой щавелевой массы и посыпать сухарями, смешанными с сыром. Выпекать в духовке.

Слоеный пирог со щавелем и мятой

Листья щавеля и мяты промыть, пропустить в свежем виде через мясорубку. Раскатать тонкий слой дрожжевого теста и уложить на него массу. Сверху прикрыть лепешкой из теста. Затем снова выложить начинку и закрыть ее третьим слоем теста. Выпекать пирог в духовке до готовности.

Щавелевая начинка для пирожков

Отварить листья щавеля, добавить обжаренный лук, вареное и порубленное яйцо и 1 ст. ложку сметаны (на 250 г щавеля). В постные дни такую же начинку можно сделать и без яйца, а вместо сметаны добавить растительное масло. Выпекают пирожки с этой начинкой в духовке, как из кислого, так и из пресного теста.

МОЛИТВЫ ПРИ ГОЛОДЕ

Молитва ко Господу при голоде

Господи Боже наш, Боже Всемогущий, Всещедрый и Всемиловитый, в Ветхом Завете избранный народ Твой сорок лет в пустыне чудесно питавший и чрез пророка Твоего Илию во дни глада великаго муку и масло у вдовы Сарептской умноживый, в Новом же Завете пятью хлебами пять тысяч, а также семью хлебами четыре тысячи насытивый и в последующие времена по вере и молитве рабов Твоих подобные чудеса творивый! Призри ныне милостивым Твоим оком на нас, грешных рабов Твоих, умилосердись над нами и избави нас от глада, нам грозящего; сотвори по Всемогуществу Твоему: да не оскудеет потребное нам пропитание, да не погибнет безгодно живот наш.

Благослови, Господи, хлеб наш и вся ядомая нами и умножи сия в домах наших и у всех милующих нас, питающих и благотворящих нам. Сотвори, дабы пища, аще и в малом количестве нами вкушаемая, имела достаточную питательную силу, да не ослабеет тело наше, и здоровье да сохранится, и дух да не придет в уныние. От Тебя бо помощь вси приемлем, на Тя уповаем и Тебе славу воссылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва ко Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Спорительница хлебов»

О, Пресвятая Дево Богородице, Премилостивая Владычице, Царице Небесе и земли, всякаго дома и семейства христианскаго Благоустроительнице, труждающихся благословение, нуждающихся неистощимое богатство, сирых и вдовиц и всех людей Кормительнице! Питательнице наша, рождающая

Питателя Вселенныя и Спорительнице хлебов наших, Ты, Владычице, ниспославши Твое Матернее благословение градом нашим, селам и нивам и коемуждо дому, на Тя упование имущему. Темже с благоговейным трепетом и сокрушенным сердцем смиренно молим Тя: буди и нам, грешным и недостойным рабом Твоим, мудрая Домостроительнице, житие наше добре устрояющая. Всякое же сообщество, всякий дом и семейство во благочестии и православии, единомыслии, послушании и довольстве соблюди. Нищия и неимущия пропитай, старость поддержи, младенцы воспитай, всех вразуми преискренне взывати ко Господу: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь».

Сохрани, Пречистая Мати, люди Твоя от всякия нужды, болезни, глада, губительства, града, огня, от всякаго злаго обстояния и всякаго нестроения. Обители нашей (веси), домам и семействам и всякой души христианстей и всей стране нашей исходатайствуй мир и велию милость, да славим Тя, Премилостивую Питательницу и Кормительницу нашу, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Молитва ко св. пророку Илии о защищении от голода

Во плоти Ангел, пророков основание, второй предтече пришествия Христова Илие славный, от Ангела пищу приемый и Сарептскую вдовицу во время глада препитавый, сам и нам, почитающим тя, благодатный питатель буди. Аминь.

Молитва о сохранности урожая корнеплодов

Тропарь, глас 4

И нравом причастник, и престолом наместник апостолом быв, деяние обрел еси богодухновенне, в видения восход: сего ради слово истины исправляя, и веры ради пострадал еси даже до крове, священномучениче Корнилие, моли Христа Бога, спасиися душам нашим.

Кондак, глас 4

Во святителех благочестно пожив, и мучения путь прошел, идольския угасил еси жертвы, и поборник быв Твоему стаду богомудре. Тем же ты почитающе, тайно вопием ти: от бед избави ны присно Твоими мольбами, Отче наш Корнилие.

Молитва во время голода и порчи плодов священномученику Харлампию

Перед смертью святой Харалампий молился, чтоб те, кто вспомнят его и обратятся к нему, получили через него помощь в этих бедственных обстоятельствах.

О святенная и многострадальная главо, пастырю добрый словесных овец Христовых, священномучениче Христов Харалампие, Магнисийская похвало и славо вселенная, всемирный светильниче и великий наш заступниче и помощниче в скорбех, бедах и всяких нуждах! Услыши нас грешных, к тебе прибегающих и молящихся, и избави нас от всякаго злаго обстояния. Ты бо приял еси от Господа благодать и силу велику за многия и нужная страдания твоя и терпение, еже всюду и во всем нам помогати, и наипаче идеже память твоя почитаема будет бдением, пением и усердным молением. Сицевая благодать дадеся ти, священномучениче Христов, от являшагося ти Господа Царя славы по твоему испрошению. Егда на мечное ты усечение осудиша, услышал еси превозделенный и сладчайший оный глас, глаголющий тебе: «Прииди, Харалампие, друже Мой, многия муки имене ради Моего претерпевый, и проси у Мене, еже хочещи, и Аз дам ти». Ты же, великий светильниче, рекл еси Христу Господу усты своими: «Господи мой, велико убо мне есть от Тебе, Света невечерняго, дарование сие. Аще угодно есть величеству Твоему, молю Тя, благоволи даровати мя сицевую милость Свою: да идиже положены будут мощи моя и почитаема будет память страдания моего, не будет на месте том ни глада, ни мора, или тлетворного воздуха, погубляющего плоды, но да будет паче на месте оном мир, здравие телесем и душам спасение, изобилие пшеницы, вина, и елеа и умножение скотов, яже на потребу человеком». Ты же паки, угодниче Христов Харалампие многострадальниче, глас Господен услышал еси, вещающий тебе: «буди по прошению твоему, преславный Мой воине». И абие, по глаголании сем Господнем предал еси душу свою без мечнаго посещения, и поиде во след Христа Господа со славою многою, Ангелом убо сретающим и провождающим ю до престола Господня с радостью великою. И тако приял еси венец славы от Божественных руки Его с лики святых, вечно славящих пресвятое имя Господа. И тамо, во славе небесней пребывая, призри, угодниче Божий, и

на нас грешных, молящихся тебе, и вспомяни нас пред Господем, еже даровати нам на потребу велия Его милости в безконечныя веки. Аминь.

Молитва о помощи в бедности святителю Спиридону Тримифунтскому

Во время голода святитель Спиридон спас одного бедняка, обратив для него жабу в слиток золота.

О Великий и пречудный святителю Христов и чудотворче Спиридоне, Керкирская похвало, всея вселенныя светильниче пресветлый, теплый к Богу молитвенниче и всем к тебе прибегающим и с верою молящимся скоропредстательный заступниче! Ты веру православную на Никейском Соборе посреде отцев преславно изъяснил еси, ты единство Святыя Троицы чудесною силою показал еси и еретиков до конца посрамил еси. Услыши нас, грешных, святителю Христов, молящихся тебе, и сильным твоим предстательством у Господа избави нас от всякаго злаго обстояния: от глада, потопа, огня и смертоносныя язвы. Ты бо во временней жизни своей от всех сих бедствий избавлял еси людей твоих: от нашествия агарян и от глада страну твою сохранил еси, царя от неисцельнаго недуга избавил и многия грешники к покаянию привел еси, мертвых преславно воскрешал еси, за святость же жития твоего Ангелы невидимо в церкви поющия и сослужащия тебе имел еси. Сице убо прослави тебе, вернаго Своего раба, Владыка Христос, яко вся тайная человеческая деяния дарова тебе разумети и обличати неправедно живущия. Многим в скудости и недостаточестве живущим ты усердно помогал еси, люди убогия изобильно во время глада напитал еси и ина многа знамения силою в тебе живущаго Духа Божия сотворил еси. Сице и нас не остави, святителю Христов, поминай нас, чад своих, у Престола Вседержителя и умоли Господа, да подаст многих наших грехов прощение, безбедное и мирное житие да дарует нам, кончины же живота непостыдныя и мирныя и блаженства вечнаго в будущем веце сподобит нас, да выну возсылаем славу и благодарение Отцу, и Сыну, и Духу Святому, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Экстремальная ситуация

Ну, во-первых, что чувствует человек, каким-либо образом чудом выбравшийся из экстремальной ситуации?

Он лежит и смотрит на это голубое, голубое небо, на белоснежные облака, с удовольствием вдыхает аромат свежего горного воздуха, чистоту которого до этого мгновенья как-то не замечал. Да и много чего чудесного он до сей минуты здесь не замечал: ни серебристого сверкания голубого льда, ни ослепительного сияния солнца, огненный диск которого застыл над бездонными пропастями скал между искрящимися шапками снежных карнизов, в каждый миг готовых ринуться вниз, образуя собою всесокрушающий смерч лавины. Но пока все выглядит застывшим и словно на века. И седые пики вершин покрывают легкие перистые облака.

И вот первая мысль: раз все это вижу, значит живой. А как же это все-таки чудесно! И наслаждаешься даром существования здесь лишь теперь, когда каким-то чудом выкарабкался из передраги, которая должна была стать последней в твоей жизни.

Смотрю вверх. Где-то почти в километре выше замечаю какую-то едва заметную черточку. Это Борис. Но почему же он не спускается? И хочется крикнуть: «Бо-ря!!!» Но, вспомнив про подобную же ситуацию из «Ну, погоди!», когда волка накрывает лавиной, сдерживаюсь.

Осматриваю себя: есть ли руки, ноги в наличии. Ноги есть — «кошки» на горных ботинках мертво впились в лед. Есть ли руки?

Тоже на месте. Обе. Только наружная их часть льдом — как корова языком слизала. Но коль кость цела, мясо нарастет. Только вот почему-то они ничего уже не чувствуют. Видать долго спасением своим наслаждался — рассентиментальничался. Вот руки и отморозил.

Голова вроде бы цела. И даже очки на ней. Ведь в противном случае всех окружающих меня красот, как следует, не разглядел бы.

Но вот разглядел, значит, даже очки целы.

Поднимаюсь, если это можно поименовать подниманием — при вертикальном положении тела руки упираются в склон. То есть угол горочки, с которой только что со свистом спустился, где-то порядка 70°. И как же удалось при этом уцелеть?

Борису Кошелеву, специализирующемуся по штурму горных вершин в одиночку, моя помощь потребовалась после того, как две попытки преодолеть ледник северного склона Шино оказались неудачными. Причем, повторная попытка, на этом же склоне, чуть не оказалась для него фатальной. Кошки и ледоруб соскользнули и он пролетел вниз по льду где-то порядка 20 м. Однако ж, повезло — на пути попала трещина. За нее он и сумел зацепиться в последний момент.

Стало понятно, что на этом склоне без страховки делать нечего — нужен напарник. Взял меня.

И вот, мы на вершине. Цель достигнута. Под нами Кавказ. Вот они, как на ладони: Куро, Кайджана, Казбек. Невообразимыми оттенками радуги переплетено сияние солнца и льда, скал и серебрящегося снега, голубого неба и...

Только теперь становится очевидным — на нас стремительно надвигается зона облачности. Потому — не время праздновать. Нужно спешить вниз.

И вот выходим на ледник, прошлым летом чуть не погубивший Бориса.

А существует такой метод спуска. Ложишься животом на склон и втыкаешь в корочку льда клювик ледоруба (с одной стороны у него лопаточка, чтобы во льду ступени рубить, а с другой клювик в виде конуса кирки, с зазубринами на конце). Вынимаешь кошки из снега. Затем клювик, воткнутый в ледяную корку, покрывающую слой снега надо льдом, потихоньку вынимаешь, и начинается движение вниз. Но когда скорость возрастает, вновь втыкаешь клювик и начинаешь торможение. Таким образом, прорезается в корке льда борозда. И чтобы спускающийся следом альпинист не попал в нее, расходимся на достаточное расстояние, чтобы этого не случилось.

Разошлись друг от друга подальше, начали движение. Все идет хорошо. Только вот почему-то меня стало заносить в сторону Бори. Остановиться бы и пробивать ступени, чтобы уйти от его пробитой в корочке льда колеи подальше.

Но опасности не заметил. И вот, скорость движения вдруг резко увеличивается, приближаясь к скорости падения. Что произошло, понять не могу и несусь вниз, как падаю, прямо на Боря!

Он лишь в последний момент успевает отскочить с моей дороги.

Что делать? Скорость все нарастает. Что попал в чужую колею, сообразить не успеваю. В мозгу только пролетает: полоса рыхлого снега?

Пробую остановиться по-другому. Верхнюю часть ледоруба, с клювиком и лопаткой, зажимаю под мышкой и на всей скорости (а она, может быть, была в тот момент уже за полторы сотни) втыкаю его в лед.

Удар. Меня подбрасывает, делаю сальто, но падаю, как кошка, снова на живот. Боря кричит:

— Клювиком!!! Тормози клювиком!!!

А у меня, коль клювиком когда-то не вышло, мысль попытаться остановиться появляется иная: уже не под резким углом опираюсь на штырь, но так, чтобы от резкого торможения не подбросило после удара острием пики о лед.

Меня кидает из стороны в сторону, ледоруб вот-вот вырвется из рук, но скорость хоть и не увеличивается, но и не спадает. Так, чувствую, долго не выдержу. Притом опасность

совершить какое-либо роковое движение только нарастает. Ведь здесь достаточно как-нибудь неловко лишь чем-нибудь зацепиться, чтобы придать движению крутящий момент. А тогда — конец. У закрутившегося на скорости тела отскакивает голова, рука...

Потому решаю попытаться остановиться так, как уже пробовал в начале.

Резкий удар, меня бросает, проделываю вновь сальто и вновь опускаюсь на живот. Скорость немного сбросил, но все равно она остается за сотню.

Проделываю это еще раз, затем еще, еще, еще...

И, в процессе одного из последних своих этих сальто-мортале, замечаю, что экспериментировать с торможением мне остается не так уж и много: через сотню-другую метров поджидают острые выступы скал, которые разорвут мое тело в куски. А дальше предстоит лишь свободный полет этих разделанных на куски частей тела в пропасть.

Потому собираю оставшиеся силы в кулак и проделываю все то же, но уже понимаю, что в последний раз. Удар...

Тишина и темнота. Где нахожусь? Уже, наверное, там?..

Открываю глаза: голубое небо. Ага, раз смотрю, значит, должно быть, живой. Причем, рвануло видать так, что потерял сознание. Но, удивительное дело, — вновь приземлился на живот и, причем, именно «кошками» воткнулся в лед.

Но где же ледоруб?

Поднимаю глаза. Он находится 20-ю м выше, намертво вонзившись в лед. То есть последний кувырок, уже без сознания, произошел где-то с высоты шестиэтажного дома. Но скорость этим последним толчком, сконцентрировавшись в последнюю секунду, оказалась сброшена на столько, что удар кошек о лед уже смог окончательно завершить этот неповторимый никакими воздушными акробатами смертельный номер.

Вот один из примеров выхода из экстремальной ситуации. Здесь, правда, никого не пришлось спускать десяток километров на спине по Кистинскому ущелью до станции ГСС. Но бывают и иные случаи, когда остаться в живых после катастрофы — это еще не значит выжить. Рассмотрим и их.

Итак, попали вы в какую-либо передрагу: спаслись с тонущего корабля, остались в живых при совершении вынужденной посадки самолета или вертолета, заблудились в тайге и т.д. Вариантов попасть в подобную ситуацию не счесть.

Но что, прежде всего, следует в таком случае делать?

Самое главное — это вспомнить фразу степного жителя, зафиксированную Иосифом Барбаро: «А разве кто-нибудь умирает от того, что не ест?»

Вообще-то бывает, что *кто-нибудь* и *умирает*. Но если не ест более полутора-двух месяцев. Ведь случаев, когда люди проводили в море более месяца и остались живыми — сколько угодно.

Но умереть можно и за сутки. Множество раз почти сразу после гибели судна находили шлюпки с мертвыми людьми. И все почему?

Люди раскисали, не веря в возможность спастись. А потому уже к вечеру падало кровяное давление и хотелось лишь спать. Они засыпали и более уже не просыпались никогда.

Потому, если вы в лодке, требуется напрячь все усилия, чтобы не расслабляться. Если есть весла — гребите. Если их нет — отжимайтесь от днища, приседайте и т.д.

И вот еще. Не должна смолкать молитва. О душе думать, понятно дело, следует вообще-то всегда. Но вот уж перед вполне возможной неотвратимостью смерти — в особенности. Потому, если здесь при кратковременном пребывании на земле спастись все равно, как ни пытаетесь, вам не удастся, то должны в это время работать на много большее: спасти свою душу для жизни в вечности. Ведь в данной ситуации самой судьбой времени вам отпущено куда как много более чем было некогда предоставлено, например, несчастной Дездемоне, которую удушил Отелло лишь поинтересовавшись,

молилась ли она на ночь. Потому не упускайте возможность, раз она вам дарована, превзойти в данном вопросе хотя бы того, у кого перед смертью ее не имелось вовсе.

Но и чисто в материальном плане вы получите в это время просто колоссальную поддержку. Со стороны она выглядит произошедшей буквально из ничего. Но мы уже разбирали, что она исходит из Субстанции нематериальной — из СЛОВА. Слова молитвы, которая, как нами уже отмечено, заменяет не только потребность ко сну, но, если читается на выдохе, и потребность в пище. Нам тому пример Серафим Саровский. Ведь он жил годами, лишь иногда питаясь малым количеством сныти, исключительно за счет молитвы.

Потому главное — это не раскисать. Иначе смерть наступит очень быстрая и очень безславная. Но творить молитву — наипервейший ваш способ не только заслужить Жизнь после своей все же гибели, но и продолжение жизни еще и здесь — на земле. Ведь у вас в запасе, в таком случае, ну уж никак не менее 40 дней.

А вот случай про экстремальную ситуацию уже из зимней истории. Маленький мальчишка упал в глубокий овраг. Его ночью искали, но найти так и не смогли. Нашли утром — живым. И все потому, что он, каждый раз падая обратно, всю ночь упорно карабкался на кручу. То есть был постоянно в движении, а потому и не замерз.

Случай зимою же иной. Мы все прекрасно помним рассказ о спасении летчика Маресьева, который был сбит и очутился в лесу с простреленными ногами. Идти он не мог, а потому полз. Причем, несколько недель кряду, претерпевая страшную боль, которую он испытывал при каждом своем движении. Но упорное продолжение этого движения, в конечном итоге, и спасло ему жизнь.

Мы не будем здесь перечислять условия, в которых выжить зимой является просто невозможным. Ведь окажись любой пусть самый закаленный человек в лесу в домашних тапочках, жизнь его ограничится тем моментом, когда он устанет интенсивно двигаться, преодолевая сугробы.

Понятно, окажись у него в руках спички, история может иметь и продолжение. И длительность ее зависит от наличия у него: теплой одежды или топора, или иных каких оказавшихся под рукой в наличии необходимых в данной ситуации предметов. Палатка, например, или спальник. Или заправленный горючим примус.

Однако ж без знания, чем в это время питаться, обойтись, согласитесь, сложновато будет.

У нас же, ознакомленных с основными правилами питания на подножном корме, особых проблем с поиском пищи в диком лесу не предвидится: деревья на дрова, а их кору — в пищу. Плюс к тому — свежие побеги и цветочные завязи сосен и елей, почки березы. Таким образом, если попали в экстремальную ситуацию даже в самое не лучшее для того время, не стоит отчаиваться, ведь даже зимний лес нас вполне способен прокормить.

А весной в лесу перебиться на подножном корме и еще проще. Здесь добавится березовый или кленовый сок, только что показавшаяся из-под снега кислица. В полях можно питаться корнями лопуха и иван-чая, одуванчика и цикория. Чуть позже можно принимать в пищу только что распутившиеся листья липы и березы. К тому времени из земли покажутся ростки крапивы и сныти, подорожника и иван-чая. Все они также прекрасно подойдут вам для поддержания организма в рабочем состоянии.

К лету ко всему уже указанному прибавляются ягоды и грибы. Так что уж в этот период умереть в лесу от голода было бы ну совершенно непростительно.

Осенью же, в добавление к грибам, появляются ягоды: рябины, калины, черемухи. Вновь становятся съедобными корни: лопуха и одуванчика, иван-чая и цикория. Так что и в этот период лес просто ломится от припасов своей никакими катаклизмами не подлежащей уничтожению кладовой. Ведь даже самое страшное бедствие для леса, чем, несомненно, является лесной пожар, на следующий же год превращает ставшую казалось бы кладбищем местность в самое настоящее поле, самой же природой засеянное съедобными растениями. Это иван-чай. Растение, у которого в пищу идет вообще все: и

корни, и листва, и соцветия. Но и новый лес на погорелках сам же возрастает. Оглянуться не успеешь, а на выжженной три-пять лет назад поляне уже поднимаются ввысь молоденькие деревца. А еще лет через пятнадцать поляна превращается в лес. И так до бесконечности.

Но и лесные плоды, которые способны пропитать нас зимой и летом, осенью и весной, — всегда будут произрастать сами, ожидая лишь нашего желания в критической ситуации употребить их в пищу. И нам следует лишь знать: какие и когда из них собирать и каким методом приготавливать для приема в пищу. Так что как можно более полное знание нашей родной природы — полей и лесов — лежит в основе нашей вселенской неистребимости. И с этими знаниями нам никакие катаклизмы не страшны: мать природа наша Русская и накормит нас, и напоит, и согреет, и спать уложит. Нам остается лишь одно — не сходить с пути, который предназначен тем людям, которые являются продолжателями строительства величайшей метакультуры на планете — Русского Православия.

Оглавление

Вода.....	63
Хлеб.....	64
Правила приготовления пищи.....	66
Дикорастущие съедобные растения.....	66
Береза.....	69
Борщевик.....	70
Дуб.....	71
Зверобой.....	72
Иван-чай (кипрей).....	73
Калина.....	75
Камыш озерный (рогоз).....	75
Кислица (заячья капуста).....	76
Клевер.....	77
Крапива двудомная.....	78
Крыжовник.....	81
Кора.....	81
Лебеда (марь).....	82
Лопух-репейник.....	86
Малина.....	88
Мать-и-мачеха.....	88
Медуница.....	89
Можжевельник обыкновенный.....	89
Мокрица.....	90
Одуванчик.....	90
Пастушья сумка.....	92
Подорожник.....	93
Полынь.....	94
Пырей ползучий.....	94
Рябина красная.....	94
Ряска малая.....	95
Сныть.....	96
Сосна.....	97
Тысячелистник.....	98

Хвощ полевой.....	98
Цикорий обыкновенный.....	99
Щавель.....	99
Молитвы при голоде.....	101
Экстремальная ситуация.....	103
Библиография.....	106