

владимир жданов

Зеленая аптека Заполярья





...Мне довелось обогнуть с друзьями весь Кольский полуостров на шлюпке, пересечь нашу Лапландию по рекам и озерам, прошагать сотни километров по морскому побережью, побывать и за пределами Мурманской области, ставшей родной, на Диксоне, на Чукотке. Везде старался расспрашивать старожилов, знатоков о полезных дикорастущих. И, конечно, собирая, что мог.

Летние странствия продолжались путешествием по книгам. С особым усердием разыскивал старинные издания, был не раз вознагражден, находя то, что казалось забытым, утерянным, малоизвестным. Вместе с тем, сознаю: сделано не много... Буду очень признателен за любое замечание, за каждый совет.

Душевно благодарю всех, кто мне помог, поддержал и ободрил.

Автор

ВЛАДИМИР ЖДАНОВ

зеленая аптека заполярья



МУРМАНСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

1991

**ББК 52.82
Ж 42**

Издание за счет средств автора

Научный редактор
кандидат медицинских наук **И. П. Жданов**

Художник
Татьяна Шорохова

Жданов В. П.
**Ж 42 Зеленая аптека Заполярья. — Мурманск: Кн. изд-во,
1991. — 48 с.: ил.**

О растениях Заполярья, их рациональном использовании в питании и лечебном применении. Информация о новейших научных исследованиях сочетается со старинными рецептами. Описание самых распространенных трав и ягод дополняется сообщением о двух редких ценнейших растениях — княженике и золотом корне и возможности введения их в культуру.

Для широкого круга читателей.

**Ж 4105050000-20
М150(03) 23—91
ISBN 5-85510-117-7**

**ББК 52.82
© Жданов В. П., 1991.**

Редактор *Л. Ф. Орловская*
Художественный редактор *В. С. Жарков*
Технический редактор *Л. С. Колесникова*
Корректор *С. А. Шевцова*

ИБ № 785

Сдано в набор 14.06.91. Подписано в печать 30.09.91. Формат 84x108/32.
Бумага газетная. Гарнитура гельветика. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр.-отт. 2,82. Уч.—изд. л. 2,6. Тираж 20 000 экз. Заказ 1775. Цена 3 р. 20 к.
Мурманское книжное издательство. 183626 г. Мурманск, пр. Ленина, 100.
Типография издательства Мурманского обкома КП РСФСР. 183624 г. Мурманск, ул. К. Маркса, 18.

БЛАГОСЛОВИ, МАТЬ-СЫРА ЗЕМЛЯ!



Наступает август, и битком набиты автобусы, переполнены электрички и катера — северяне устремляются в лес. Легковые машины несутся прочь из городов и поселков, пробегая ради лесных даров порою по тысяче верст от Мурманска до дальних сел Карелии. Едут в основном за грибами. Реже — за травами. А ведь целебные дикорастущие ценятся с каждым годом все выше. Не зря же требовательные скандинавы, собирая дары своих лесов, прикупают и наши, кольские. Они знают, что среди всех дикорастущих эти наиболее вкусны и целебны.

Однако многие из ценных дикорастущих так и остаются невостребованными. Приведу пример из своего опыта. В клубе здорового образа жизни "Кристалл" (ДК им. С. М. Кирова) на лекции "Целебные растения Заполярья" я пустил по рядам тоненькую ветку с розовато-лиловыми кистями, состоящими из крошечных, со спичечную головку бутончиков, и попросил назвать это растение.

Надо сказать, что народ в клубе собрался активный и любознательный, но все же лишь двое из слушателей правильно назвали растение — вереск. Свойства же его не помнил никто.

Случай этот довольно характерный. Он подтверждает то, что, попросту говоря, мы ходим... мимо клада.

Все дикорастущие растения, которые собирают жители нашего края, можно, оставив в стороне грибы, разделить на целебные и лекарственные. Деление это условное, приблизительное. Но можно все-таки, при известном упрощении, считать целебными те растения, которые требуют-

ся и больным, и здоровым. Они укрепляют наш организм. Лекарственные растения, понятно, лечат. Здоровым они ни к чему, а заболевшим необходимы. Вот, например, три популярных лекарственных растения Севера: калган — вяжущее и кровоостанавливающее средство; багульник — отхаркивающее; толокнянка — мочегонное и дезинфицирующее. Ну а к целебным можно отнести бруснику и одуванчик, рябину и березу, морошку и кипрей. Резкой границы между двумя группами растений, повторюсь, нет. Ту же бруснику, тот же одуванчик можно найти и в сборнике кулинарных советов, и в книге, собравшей рецепты научной и народной медицины.

Тема этой брошюры — целебные растения.

Рассказывая о доступных всем растениях, я делаю исключение для двух, довольно редких и особо ценных: это — золотой корень и княженика. Вы узнаете о свойствах наших дикоросов, о том, как сохранить лесные трофеи, какие способы консервации избрать, чтобы в ягодах и травах максимально сберегались витамины, ферменты и другие биологически активные вещества. Это необходимо сделать, поскольку существующие обычаи и традиции заставляют нас заботиться главным образом о том, чтобы ягоды не забродили, не прокисли. А уж сколько сохранится в банках того же витамина С — дело для большинства славных мурманских хозяек все-таки второстепенное.

Между тем, ко всему тому, что произросло не в поле, не в саду или в огороде, а в лесу, на лугу, в тундре, у нас должно быть особо бережное отношение. Ведь плоды, которые рождает сама мать-природа, намного ценнее всего того; что именуется ныне корявым словом "сельхозпродукты".

Начиная рассказ о целебных растениях, замечу, что при сборе их очень важна душевная настроенность, вера в оздоравливающие силы природы. Почитаем же наговор из древнего "Травника" (сборник "Памятники литературы Древней Руси" под редакцией академика Д. Лихачева):

"Сия книга травник... и каждую рвать или рыть с приговором, говори сие три раза:

"Господи, благослови!

И ты, мать-сыра земля, благослови сию траву сорвати.

Ты ея уродила для человеку по всякому подобию, а человеку на пользу, для того я тебя и беру.

От земли трава, от бога лекарство. Аминь".»

Не правда ли, здесь есть и былинная поэзия, и народная мудрость?

К матери-земле сборщик трав обращался как к велико-му и мудрому божеству. Преклонение перед матерью-землей было естественным. Происходило оно и в буквальном смысле этого слова. Знаток русской народной жизни Александр Афанасьев, автор сборника "Поэтические воззрения славян на природу", засвидетельствовал: "Как всеобщая кормилица, земля есть источник сил и здоровья; она же растит и целебные травы. Тот, кто приступает к собиранию лекарственных зелий и кореньев, должен пасть ничком наземь и молить мать-сыру землю, чтобы благоволила нарвать с себя всякого снадобья".

Поразительно, странно... А если задуматься, понятно и близко. Это преклонение перед матерью-землей дорого нам как прошлое, трогательное, наивное и мудре. И — как тропинка в будущее.

...Благослови, мать-сыра земля!

ВЕРЕСК ЗНАМЕНИТЫЙ И НЕИЗВЕСТНЫЙ



Веточка цветущего вереска похожа, если присмотреться, на ветку сирени с кистями и листьями, уменьшенную в десятки раз. Похожа главным образом цветом. И формою тоже несколько схожа.

В наших краях и вереск, и знаменитая мурманская заполярная сирень зацветают почти одновременно — в августе. Но если сирень, как и все цветы, быстро увядает, вереск стоит месяцами, словно только что сорванный. Если сирень радует лишь красотою — вереск награждает медовым ароматом и тонким вкусом целебного напитка. Если заполярная сирень воспета в стихах и прозе, то вереск, как ни удивительно, почти не замечается местными краеведами.

В иных краях — по-другому.

Скромный вереск, зацветающий на исходе лета, прославлен в разных странах. В Шотландии он стал национальным растением, одним из символов нации. Знаменитое стихотворение Роберта Бернса о любимой земле начинается словами "Здесь вереск цвел..."

Почитается вереск и в Англии. Вересковые холмы считаются тут прекраснейшими местами. Баллада Р. Киплинга "Вересковый мед" овеяна терпким, чуть горьковатым ароматом этого цветка.

В нашей стране вереск особенно любят на Украине и в Белоруссии. О вереске здесь сложены песни. О красоте этого растения, о его целебных свойствах рассказывают книги.

А вот у нас, повторю, на Севере, в Мурманской области и в Архангельской, вереск как бы не замечают. Автор этих

заметок тоже часто перешагивал через его кустики, не замечая их, и только в августе порою обращал внимание на розовато-лиловое цветение.

Судя по моей картотеке, вереск последние двадцать лет оставался вне поля зрения наших знатоков зеленого царства. Но стоило однажды "Полярной правде" опубликовать заметку "Вересковый чай" (о содержании ее говорит само название), как в редакцию пошли отклики. Строки из письма, опубликованного в "Полярке", с краткой подписью "В. Качмазова", стоит процитировать:

"Сама я постоянно пользуюсь этим растением уже не один год. На Севере, при длительной полярной ночи, вереск необходимо иметь в каждой семье". Далее в письме приводятся рецепты.

Вереском у нас именуют можжевельник. А настоящий вереск существует как бы без названия. Лишь однажды старушка в Сосновке, в дальнем селе Терского берега, назвала его "богородициной травкой". Она рассказала, что ее мать "эту травку заваривала и корове вымя мыла, когда трещинки появлялись".

Можно, конечно, называть можжевельник, хвойный кустарник с мелкими синими ягодами — вереском... Каждое местное наименование имеет право на жизнь. Но надобно знать и истинный вереск, низкорослый, стелющийся вечнозеленый кустарничек, напоминающий воронику. Кустарничек настолько тонкий и мелкий, что его порой называют травой. На склонах сопок, в сосновых лесах, на возвышенных островках среди болот можно встретить целые вересковые ковры.

Каждый кустик вереска тянется вверх пахучими медовыми кисточками, состоящими из мелких, меньше спичечной головки, цветков розовато-лилового цвета. Под увеличительным стеклом эти микробутоны схожи с крошечными колокольчиками.

Вереск — своего рода бессмертник. Большая Советская Энциклопедия отмечает, что его цветущие ветки используются на зимние букеты. Там же сказано, что кустарничек этот — прекрасный медонос. Годится он и для приготовления целебного чая с легким своеобразным ароматом.

Зацветает вереск одним из последних — в августе. В это время и надо срезать веточки с цветами — ему это практически не вредит. Мне приходилось собирать вересковый цвет на тех же полянах, что и год, и два назад, и никакого ущерба я не замечал. Веточки вереска сами

собою высушиваются: их можно просто-напросто поставить в вазу:

Заваривать вересковый чай тоже не сложно. Я завариваю в двухлитровом эмалиированном чайнике, заполнив его сухим вереском на четверть. Затем ставлю его на 10—15 минут в большую кастрюлю с кипящей водой. Или на электрическую конфорку, повернув переключатель на минимальное деление, дающее те же сто градусов, примерно, что и "водяная баня".

Мурманчанка В. Качмазова в местной газете предлагает свой вариант заварки: заложить полный заварной чайник сухой травы вереска с цветами. Залить кипятком, прокипятить 3—5 минут. Можно настаивать вереск и в термосе. Пьют настой с сахаром или без него (дело вкуса) при головокружении, головных болях, при болезнях печени.

Наша землячка сообщает также, что народная медицина советует купать в отваре вереска рахитичных и золотушных детей. Она пишет, что растение входит в сбор трав, употребляемый при катаре желудка, особенно при повышенной кислотности: трава вереска — 40 г, трава золототысячника — 30 г, трава зверобоя — 40 г, манго перечная — 20 г, кора крушины - 20 г. Две столовые ложки сбора на 0,5 л кипятка. Настаивать 30 минут в термосе. Процедить через марлю. Принимать в течение дня.

Другой сбор из трав применяют для успокоения нервной системы, при нервных потрясениях, при бессоннице, испуге: трава пустырника — 30 г, трава вереска — 40 г, сушеница болотная — 30 г, корень валерианы — 10 г.

Взять 4 столовых ложки сбора, залить одним литром кипятка. Настаивать в термосе всю ночь. Утром процедить через марлю. Принимать по 4—5 глотков через каждый час. Выпивают все в течение дня.

В народной медицине измельченные цветки вереска применялись для лечения ран, язв, ожогов и экзем.

Высоко оценивает целебные свойства вереска доктор медицинских наук Е. Солодухин. В книге "Аптека в лесу" (Москва, 1989) он пишет: "Трава вереска обладает противовоспалительным, антисептическим и слабым успокаивающим и снотворным действием. В народной медицине ее применяют при расстройстве желудка, камнях и песке в почках, ревматизме, водянке, дизентерии, неврастении, простудах, кашле, бронхитах. Настойку вереска используют при туберкулезе легких, отеках ног, при сердечных и почечных заболеваниях, а также бессоннице. Настоем промывают незаживающие раны. Иногда присыпают по-

рошком вереска раны и ожоги. В гомеопатии вереск используют при ревматизме и болезнях мочевого пузыря".

Е. Солодухин рекомендует заливать 2 чайные ложки вереска двумя стаканами кипятка, настаивать. Приготовленный настой выпивать небольшими порциями в течение суток.

Многие авторы указывают на четкое противовоспалительное действие отвара и рекомендуют применять его при мочекаменной болезни и болезни почек.

Берется двадцать граммов вереска на два стакана кипятка, настаивается 2 часа. Принимается по полстакана четыре раза в день. Этим же отваром хорошо полоскать горло при ангине, стоматите.

Сведения о вереске, растущем у нас в изобилии, мне пришлось собирать по разным изданиям, порой малодоступным. Вереск, как лекарственное растение, у нас полу забыт. А вот в европейских странах он в почете.

"В Болгарии вереск занесен в список лекарственных растений", — пишет В. Астахова в брошюре "Клады на болотах" (Москва, 1976). Болгары используют веточки с листьями и цветками как противовоспалительное и антисептическое средство при воспалении мочевых путей и, что особенно интересно, как вяжущее и закрепляющее при поносах. Применяют также при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря (камнях и песке в почках), при кашле, как потогонное средство при простуде.

Откроем книгу Марии Поляковской "Лекарственные растения", изданную в Варшаве. Вереску здесь отдано должное. Говорится, что сбор цветков и травы начинают в начале цветения. Сушат собранное в естественных затененных или в искусственно обогреваемых сушилках при температуре до 40 °С.

"Сырье, — сообщает Поляковская, — обладает мочегонным, противовоспалительным, вяжущим и антисептическим (наружным) действием. Отвары из цветков и травы применяются при хронических циститах, пиелонефrite и заболеваниях мочевого пузыря, почечных коликах, гастритах, поносах, слабом выделении желудочного сока; как вспомогательное лекарство — при ревматизме, заболеваниях печени и т. д. Отвар из вереска рекомендуется при нервном возбуждении и при бессоннице".

И специалисты-фитотерапевты, и простые любители зеленой аптеки высоко ценят книгу замечательных знатоков целебной флоры — отца и сына Носалей. Их книга "Лекарственные растения и способы их применения в народе"

— кладовая ценнейших знаний и опыта поколений. Вот строки из этого замечательного труда: "Водный настой травы вереска (40 г на 1 л воды) считают вернейшим средством при камнях в почках; им пользуются при водянке. Вереск применяют также как средство, успокаивающее нервы и действующее частично снотворно".

Вереск может, оказывается, не только лечить, но и разнообразить наш стол, добавить в наш рацион еще один деликатес. Вспомним, как много ценных веществ содержит это прекрасное и столь доступное растение!

Полезные сведения о вереске находим мы в книге В. Кощеева "Дикорастущие растения в нашем питании". Он сообщает, например, рецепт приготовления верескового сиропа. Необходимые компоненты: 20 г цветков вереска и 500 г сахара на 1 л воды. Свежие цветки залить двумя стаканами кипятка, оставить на 24 часа для настаивания, затем процедить. Настой соединить с растворенным сахаром и довести до начала кипения.

Можно приготовить также вересковый напиток с медом. Для приготовления его берется 30 г цветков вереска, 1 л воды, 60—100 г меду.

Цветки вереска кипятить 2—3 минуты, процедить, добавить мед. Перемешать до растворения меда и охладить.

Должен сказать, что описанные В. Кощеевым напитки порою несколько разочаровывают тех, кто их готовит. Аромат вереска некоторым кажется слабоватым. Но автор этой книжечки с удовольствием пьет вересковый чай, угощает им друзей и знакомых. К цветкам вереска неплохо добавить сушеные листья черники, ягоды рябины. Можно приготовить заварку в двух чайниках. В одном — вереск, в другом — обычный чай. Букет получается замечательный. Вкусовой букет. Ну, а зимний букет вереска всегда стоит у меня на книжной полке. Подойду, присмотрюсь, полюбуюсь. И открою еще раз "Книгу трав" Юрия Линника, философа и поэта.

"Последние зори белых ночей! Это ими пропитывается зацветающий вереск. ...Сила аметистового сияния вереска представляется мне загадочной. Будто свет многократно преломляется в гранях чашечки и венчика. ...Вот и погасли белые ночи. Но на скалах остались их зори. Они в цветущем вереске".

ПОКЛОНИМСЯ ИВАН-ЧАЮ



Замечательное это растение известно всем. Ни одна из трав так не украшает сопки у наших городов и поселков, обочины наших дорог, как иван-чай, иначе — кипрей. И ни одна из трав не имеет такого набора полезных свойств. Купив в магазине пучок салата, даже самого лучшего, без нитратов и пестицидов, мыносим в дом вчетверо меньше витаминов по сравнению с пучком иван-чая.

Кипрей — кладовая витаминов, минеральных солей, биологически активных веществ, поэтому он особенно полезен поздней весной и в начале лета. В эту пору кипрей восполняет нехватку в организме витамина С, каротина. В ежегоднике "Лес и человек" (Москва, 1989) говорится, что растение это содержит марганец, никель, медь, хром, бор и титан, а также большое количество железа. Там же читаем: "Недалеко то время, когда мы научимся использовать все растение, начиная от цветков и кончая корнями, заготавливать его впрок на зиму: мариновать, солить, сушить. Из молодых листьев и побегов, собранных ранней весной, можно приготовить салат, испечь пироги, пряники и галеты, заварить чай; из корней получается вкусный кофе и другие напитки, блюда и приправы".

У северян иван-чай "идет" в основном как витаминная добавка к любым блюдам. Его листья срезаются с молодых растений до цветения. Порой они кажутся слишком терпкими. В этом случае собранную зелень обваривают горячей водой. Если же листья начали грубеть, их держат несколько секунд в кипятке, затем отбрасывают на дуршлаг.

Вспомним: ученые советуют любую растительную пищу подвергать тепловой обработке как можно меньше. Итак, готовя зеленые щи или другое варево из иван-чая, искрошенные листья кладем в конце варки.

Смело добавляйте листья иван-чая в любое из первых и вторых блюд. Горка свежей весенней зелени на краю тарелки украсит еду и существенно обогатит ваш рацион.

Некоторые мурманчане консервируют, а проще сказать, солят иван-чай на зиму: режут сочную зелень, персыпают солью и плотно набивают в банки деревянным пестиком. Зимой, готовя борщ, кладут в него на четверть меньше овощей, чем обычно, а в последние минуты варки добавляют соленую приправу. Солить борщ в этом случае не надо. То же самое и с супом. Только в него соленую зелень кладут уже после приготовления. Можно в тарелки, по вкусу, так же, как петрушку или зеленый лук. Соленый иван-чай очень обогатит полезными веществами любой салат, придаст ему своеобразный привкус. Годится лесная зелень и как приправа к ухе, и как добавка ко второму блюду.

При долгом хранении зеленая засолка сверху, естественно, подсохнет. Если она хранится открытой в тепле, может и заплесневеть. Поэтому можете добавлять "лишний" иван-чай в соленую капусту. Можно — при засолке, можно — в готовую, в кислую. Это собственное изобретение автора, ни в одной из книг такого нет. Надо ли говорить, что питательная, витаминная ценность капусты с иван-чаем намного возрастет. Вкус ее мои знакомые хвалили. Капуста с иван-чаем идет в дело точно так же, как обычная. Предпочтительнее, конечно же, использовать ее без тепловой обработки, для закуски, салата.

...На солнечных склонах сопок, на припеке первые всходы иван-чая появляются в конце мая и в начале июня. Словно красновато-бурые карандашки вылезают из прогретой земли сочные стебли. Только сверху они не заостренные, а наоборот, распушенные и зеленоватые. Тугие и вместе с тем нежные побеги обламываются легко, с едва заметным хрустом. Обирать эти первые всходы как-то жалко, но жалеть их особенно нечего. Это если всход подсолнуха или огурца оборвать — он не вырастет, а иван-чай будет расти! Это чудо-растение имеет у самой поверхности мощный корень, длинный и извилистый. Сорвешь один стебель — и видишь, что рядом уже пробиваются к свету новые, едва заметные побеги. Разумеется, чтобы собирать иван-чай и другие растения, надо уйти за

несколько километров от города. Впрочем, нет худа без добра. Будет повод лишний раз выйти в лес, подышать кислородом.

Проростки кипрея вкусны. Корни, вроде, съедобны, и читать об этом мне приходилось много раз. Но вот людей, которые собирали не только вершки, но и корешки иван-чая, встретить до сих пор не пришлось. Оно и хорошо. Если мы начнем выдирать корни, — ущерб природе будет слишком велик. Вот тогда мы лишимся и витаминов, и лекарственного средства, и красоты.

Иван-чай исцеляет витаминами тело, а душу он врачует красотой. Замечательное растение, вырастая на гарях и других пустырях, украшает землю. Самое удивительное, заросли иван-чая создают своего рода микроклимат, благоприятный для того, чтобы здесь проросли, укоренились, стали расти кустарники и деревья. Замечено, что кипрей — прекрасный медонос. Только один гектар его за время долгого, полуторамесячного цветения способен дать около 1000 килограммов меду! Чтобы получить 10 центнеров пшеницы с гектара — и то надо поработать. А тут — 10 центнеров меду, ценнейшего целебного продукта! Сведения о медоносах имеют для жителей нашей области не только чисто теоретическое значение. Ведь сорок лет назад, в начале 50-х годов, на Кольской земле было несколько пасек. Заполярный мед собирали и у подножия Хибин, и возле Мурманска, и на самом севере нашей области — в Урагубе. И если кто-то из наших замечательных энтузиастов-садоводов станет еще и пчеловодом, он сможет брать от иван-чая главное его богатство — мед.

Но пока давайте собирать в лекарственных целях цветы и листья иван-чая. Растению, кстати, это практически не вредит. Иван-чай продолжает расти и цвести. Поскольку лечебное действие этого растения малоизвестно и у нас, на Кольской земле, почти не опробовано, обратимся к авторитетам. Откроем книгу Г. Свириданова "Лесной огород" (Москва, 1989). Автор этой книги утверждает, что иван-чай обладает: "...противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим, противосудорожным действием. Применяется в медицине при язве желудка и кишечника. В тибетской медицине — как жаропонижающее, от глазной боли и снотворное средство. В народной фитотерапии находит применение как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалениях носа и горла, при нарушении обмена веществ в организме. Для приготовления настоя берется две столовые ложки травы на

пол-литра воды, доводится до кипения и настаивается 30—40 минут, принимается по трети стакана 3—4 раза в день до еды.

Цветы и листья заготавливают во время цветения, сушат в тени и хранят в плотно закрытых банках, коробках".

Дополнительную информацию, убеждающую в том, что иван-чай помогает преодолеть болезни, дает доктор медицинских наук Е. Солодухин в своей книге "Аптека в лесу". Он рекомендует использовать эту траву при тех же диагнозах, которые мы перечислили. Автор подчеркивает, что настой иван-чая обладает и очень хорошим противовоспалительным и обволакивающим действием. Готовят настой, заваривая 10 г измельченной травы в стакане кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день. При использовании настоя в качестве обволакивающего средства его не процеживают. Траву заготавливают в период цветения, высушивают под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Сырьем служат листья и верхушки стеблей.

Директор Полярно-Альпийского ботанического сада Г. Андреев сообщает, что порошком высушенных листьев кипрея присыпают небольшие ранки. Кроме того, наш ученый пишет: "Официальная медицина признает, что препараты иван-чая обладают успокаивающими свойствами подобно валериане, а также противовоспалительными и обволакивающими свойствами, поэтому водный настой высушенных листьев рекомендуется при язвенной болезни желудка, при гастритах и колитах".

В заключение расскажу, как получить из замечательного растения чай. Оказывается, для этого надо выполнить несколько операций. Все они так или иначе воспроизводят то, что делали в старину с растением в селе Копорье, откуда вывозили пудами копорский чай. В книгах об использовании дикорастущих растений можно найти, как минимум, четыре способа приготовления копорского чая. Делается он из нежных листьев растения, собранных еще до цветения. Самый простой способ такой. Листья, насыпанные слоем в пять сантиметров, подвяливаются в течение суток. Затем их пропускают через мясорубку, получают гранулы, которые сушат и используют для заварки. И все. Как делать гранулы, какого размера, как их сушить — в книгах не объясняется. Видимо, это должен определить каждый из нас самостоятельно, методом проб и ошибок.

Еще один способ, названный "современным". Листья иван-чая закладывают на 10—12 часов в морозилку, затем прогревают, томят 30—40 минут в эмалированной посуде на малом огне. И, наконец, сушат.

Старый способ состоит в том, что подвяленные листья с усилием скручивали между ладонями, чтобы выступил сок. Потом их укладывали в деревянные корыта или ящики, накрывали мокрым холстом, ставили на ночь в остывающую печь или держали день в тепле для ферментации. Потом листья мелко резали и сушили.

Есть еще один старый рецепт приготовления копорского чая.

Подвяленные листья в закрытом глиняном горшке ставили на ночь в печку, после того как она основательно остынет. Наутро иван-чай раскладывали на досках, подсушивали в тени. Потом — резка и окончательная сушка в нежарко протопленной печи.

За неимением глиняного горшка берем эмалированную посуду, за отсутствием русской печи пользуемся духовкой. (Можно ли пользоваться газовой плитой, автор не знает. Такого опыта нет.) А в электрической духовке все получается прекрасно. Регулятор в ней следует ставить на деление больше ста градусов. Несколько часов — и листья делаются бурыми, слегка липкими. Они оседают под крышкой, испуская замечательный аромат, заполняющий всю квартиру.

Томленые, ферментированные листья иван-чая раскладываем на бумаге, на фанере. За полдня они подсыхают, делаются ломкими по краям. Окончательная сушка в духовке делает наш чай черным, очень похожим на обычный.

В книгах и статьях пишут, что "по цвету, вкусу и аромату копорский чай не уступает обычному". Что касается цвета — да, цвет прекрасный, янтарный. А вот вкус и аромат — это, как говорится, на любителя. Некоторые говорят, что копорский чай имеет излишнюю терпкость. Другим как раз нравится этот вяжущий, с едва уловимой горчинкой букет. Есть такие любители копорского чая, которые считают, что он, конечно же, и вкуснее, и полезнее грузинского.

Что ж, пейте на здоровье!

ЦЕЛЕБНАЯ ЯГОДА — ЧЕРНИКА



В одной из европейских стран создано общество, которое борется за то, чтобы прекраснейшую из ягод — землянику ни в коем случае не перерабатывали, не делали из нее джемы и конфитюры, а ели только в натуральном виде, и притом — натощак. Только так можно извлечь все тонкие целебные компоненты, всю огромную оздоровляющую силу этой чудесной ягоды.

То же самое можно сказать и о наших северных ягодах. О морошке, о бруснике и голубике, и, конечно же, о нежной, вкусной, целебной чернике.

Вернувшись домой из леса, ни в коем случае не перерабатывайте всех принесенных ягод. Часть их надо оставить в холодильнике до следующего черничного похода, чтобы каждый день вкушать целебный деликатес.

Знаете, каков состав черники? Пожалуйста: от 5 до 20 процентов тростникового сахара, около 7 процентов дубильных веществ, пектиновые вещества. Кроме того, лимонная, яблочная, молочная, щавелевая, хинная и янтарная кислоты, красно-фиолетового цвета пигмент антоциан и, конечно же, витамин С. Все перечисленные малоизвестные и вовсе неизвестные нам вещества чрезвычайно полезны.

Больше всего витаминов и других ценных веществ сохраняется в чернике, как и в других ягодах, если заготавливать их на зиму без тепловой обработки. Протертая с сахаром, в прохладном месте она может сохраняться всю зиму. Знатоки советуют брать на килограмм черники около полутора килограммов сахарного песку. Ягоды пе-

ремешать с сахарным песком и пропустить через мясорубку. И банки, и мясорубку надо ошпарить кипятком или простерилизовать. На три части ягод можно взять всего лишь одну часть песку. Но тогда хранить банки надо в прохладном месте.

Чернику в сахаре целиком можно заготовить и так. Сначала перемешать поосторожнее килограмм целых ягод и семьсот граммов песку. Когда наверх выступит сироп, досыпать еще сахарного песку. И добавлять, чтобы он всегда был на поверхности сухим.

Особое внимание уделим чернике безо всяких добавок. Помня о целебной силе чудесной ягоды, займемся сушкой. Ведь сушеная черника — и ценнейший оздоровительный продукт питания, и лекарственное сырье.

Чернику сначала провяливают на воздухе. Затем, рассыпав тонким слоем, ягоды сушат при температуре 60—70 градусов. Если в духовке или в русской печи будет жарче, ягоды пригорят и спекутся. Если температура будет ниже — ягоды закиснут. Правильно высушенные ягоды сильно сморщенны, жестки, но не тверды. Они не пачкают руки, а сжатые — не слипаются в комки.

Среди способов заготовки черники на зиму без сахара есть и такой.

Ягоды моются, подсушиваются и засыпаются в банки или молочные бутылки, тщательно простерилизованные и еще горячие. Сразу же заливаются водой и закупориваются. Банки — закатываются. На бутылки надеваются пластиковые крышки или резиновые детские соски, которые тоже нужно простерилизовать. Если после охлаждения пластмасса или резина несколько втянутся внутрь, значит, мы закупорили ягоды герметично и можем хранить их в прохладном месте до весны.

В известной у нас книге В. Логинова "Домашнее консервирование" дается такой оригинальный рецепт: "Спелые, только что собранные ягоды перебирают, насыпают в сухие, предварительно вымытые и прокаленные в духовке бутылки (потряхивая посуду, чтобы черника укладывалась плотно). Бутылку укупоривают прокипяченными пробками и заливают горлышки сургучом или смолкой. Хранят в сухом и прохладном месте".

"Смолка" — это смесь из 70 г битума, 25 г воска, 5 г парафина. Ее расплавляют, но не доводят до кипения. Можно и просто окунуть закупоренную бутылку в расплавленный битум.

Хорошо, если в доме будет черничное варенье. Еще лучше, если черника будет пастеризована и закатана

в банки, или просто закрыта крышками. По мнению авторов, очень хорош такой способ.

Черника пересыпается небольшим количеством сахара, граммов 100—150 на килограмм. Потом ставится в духовку и прогревается до тех пор, пока поднимется до краев кастрюли (эмалированной, конечно) и запенится. К этому времени у вас уже простерилизованы стеклянные банки и крышки к ним, жестяные или специальные полиэтиленовые, те, что размягчаются в кипятке. В банки, вынутые из кипящей воды, наливается черничный конфитюр, только что извлеченный из духовки. Закрыть стерилизованной крышкой, и — можно ставить на полку.

О целебных качествах черники можно рассказывать много. Вспомним, что эта ягода предупреждает авитаминоз, снабжает наш организм важнейшими микроэлементами. Пишут, что черника служит профилактическим средством против глазных заболеваний и даже улучшает зрение. Сообщается, что во время войны чернику включали в рацион летчиков. Как раз для повышения остроты зрения: Входит черника в меню наших и американских космонавтов. Авторы популярных статей любят повторять фразу: "Дом, где едят чернику, обходится без врача". В этом суждении есть преувеличение, но не столь уж большое.

Откроем сборник "Лекарственные растения", изданный Саратовским университетом: "В народной медицине черника является популярнейшим средством. Ягоды черники, особенно свежие, регулируют перистальтику кишечника. Хороший результат отмечают как при поносах, так и при хронических запорах. Ягоды черники употребляются также и при катарах кишечника и желудка с пониженной кислотностью, камнях в почках, подагре, ревматизме, кровотечениях, воспалениях полости рта и горла, чешуйчатом лишае".

Знатоки народной медицины советуют есть чернику помногу, натощак, недели три подряд, а можно и целый месяц — от созревания до заморозков. И — не только для общего оздоровления. Они отмечают хорошие результаты лечения подагры, ревматизма, нарушения обмена веществ, когда лекарством служит свежая черника, употребляемая в больших количествах.

...Авторам справочника Саратовского университета вторит И. Литвина в книге "Три пользы", изданной в 1989 году:

"В сезон, когда поспевает черника, нужно стараться есть ее как можно больше и насытить на зиму. Рецепт для

восстановления зрения: 1 ст. ложку сухой черники залить с вечера холодной водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Через 30 минут можно завтракать".

Хорошо известно, что черника обладает вяжущим действием, помогая при поносах и других расстройствах кишечника. Зная об этом, ее порою опасаются есть люди, страдающие запорами. Им очень важно узнать, что все авторы, изучавшие чернику, указывают на ее регулирующее действие. Та же И. Литвина пишет, что черника, излечивая понос, "в то же время лечит и хронические запоры, приводя в норму перистальтику". Она же приводит рецепт болгарских травников, рекомендующих при поносах принимать 50—100 г свежих ягод в день или пить настой из измельченных сухих: 4 чайные ложки на 1 стакан холодной воды, настаивать 8 часов. Это — суточная доза. Ее надо выпить за день, за 3—4 раза, разбавляя настой кипятком.

Высоко ценят чернику украинские знатоки народной медицины. В книге "Лекарственные растения и их применение в народе" они отмечают, что если эту замечательную ягоду есть помногу, можно вылечить ревматизм, подагру и болезни, связанные с обменом веществ, а также улучшить функции желудка и кишечника.

В состав черники входит редкое органическое соединение — янтарная кислота. В печати появились сообщения о том, что это вещество способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов, профилактике атеросклероза и даже лечению полиартрита.

Никаких сведений о том, что черника может быть вредна, противопоказана, в десятках просмотренных книг и публикаций прессы мне не встретилось. И только в "Справочнике по лекарственным растениям" (Москва, 1989) попалось сдержанное предостережение. По мнению ряда авторов, ограничений к употреблению черники не отмечается. Однако опыт применения этих ягод в гастроэнтерологической практике показал, что " злоупотребление черникой может вызвать ухудшение самочувствия при вялой перистальтике кишечника, дискинезии желчных путей по гипонетическому типу при дуоденостазах".

Вы заметили: не употребление черники, а именно злоупотребление.

Черничный сок, так же как и отвар сушеных ягод, — целебное средство. Это — прекрасное витаминное полоскание, особенно для детей при воспалении слизистой оболочки десен и полости рта, зева и горлани. Эти сведе-

ния взяты из популярной, выдержанной несколько изданий книги Л. Скляревского и А. Губанова "Лекарственные растения в быту". Там же есть и такое занятное сообщение: "Вкусное черничное вино обладает лечебно-диетическими свойствами".

Рецепта этого целебного напитка уважаемые авторы, к сожалению, не сообщили.

И еще один народный рецепт.

Наружно для лечения экзем, кожных сыпей, некротических язв, обожженных поверхностей тела применяют сваренные свежие ягоды. Их варят недолго, наносят толстым слоем на пораженные места, обкладывают марлей и обвязывают. Процедура эта повторяется ежедневно. Подсохшую марлю рекомендуется отмачивать теплой чистой сывороткой от молока.

Завершим наш неполный обзор целебных свойств черники сведениями об использовании ее листьев. В них вместе с другими биологически активными веществами содержится гликозид миритиллин, который вызывает снижение содержания сахара в крови и моче. Поэтому при сахарном диабете рекомендуется чай из листьев черники, которых требуется около 10 граммов на стакан кипятка. Специалисты рационального питания советуют здоровым людям также включать в рацион отвар черничного листа, содержащий дубильные вещества, органические кислоты, эфирные масла и витамин С.

Знаменитый В. Михайлов, автор многих книг и статей о научном питании, настойчиво рекомендует летом, после выхода в лес, приносить пару горстей стебельков черники с листьями. Помыть их, мелко нарезать и заварить с обычным чаем. На одну чайную ложку заварки — столовую ложку черничных листьев. Заваривать как обычно, только настаивать немного подольше.

Этот напиток по предложению В. Михайлова называется "чайный бальзам". Из своего опыта могу добавить, что лучше заварить чай отдельно, в обычном чайнике. Черничные листья — отдельно, в эмалированном кофейнике или в закрытой большой кружке, в кастрюле. Подержать черничный отвар несколько минут на слабом огне, потом дать ему настояться. Тогда настой будет и ароматнее, и вкуснее.

МОРОШКА В РОДНИКОВОЙ ВОДЕ



0

том, как важно сохранить витамины при заготовке ягод, говорится много. Но делается для этого слишком мало, даже в том случае, когда существуют простые способы, стариные рецепты хранения ягод.

Характерный, красноречивый тому пример — морошка. Каждая ягода ее — это своего рода оздоровительная таблетка, созданная самой природой. Она содержит: глюкозу, фруктозу, каротин, пектиновые, дубильные вещества, лимонную и яблочную кислоты, аскорбиновую кислоту (витамин С), магний, кальций, натрий, хром, медь, алюминий, кремний...

Морошка — отменно вкусна. (Не зря ее так любил Пушкин.) Морошка прекрасно сохраняется, надо только знать способы хранения.

С понятным старанием собирают мурманчане морошку, прекрасную, нежную ягоду, наполненную целебным соком. Что же потом делают с ней наши милые хозяйки? Конечно, варят варенье. Вкусное, ароматное варенье. Прекрасное варенье. Только витамин С, увы, в нем почти полностью разрушен.

Но есть, оказывается, стариинный способ сохранить морошку без сахара, без варки, безо всякой тепловой обработки.

Прежде, лет двадцать назад, я для сохранности засыпал морошку сахарным песком — довольно безобидным консервантом. Было и вкусно, и, как говорится, "витаминно". Но неприглядно и нерационально. Ягоды совершенно теряли форму и цвет. Семечки и пленка всплывали кверху

серой массой, довольно неаппетитной. Вот сок — иное дело. Сок собирался внизу приятный, густой, ароматный, как диковинный сорт меда.

Но моченая морошка, такая, как ели в старину, лучше. Ведь хранится она в собственном соку. Она все же вкуснее, нежнее засыпанной сахаром. И — красивее. А главное — полезней. Как пишут ученые, этот наш деликатес сохраняет до 85 процентов витаминов. Для того, чтобы сохранить чудо-ягоду в натуральном виде, надо засыпать ее в стеклянные банки и поставить сначала в теплое место дня на три. Потом — на холод. Морошка, уплотнившись, слипнется в единую массу. Но начинаешь выкладывать морошку и видишь, что формы ни одна ягодка не теряет. И цвета — тоже. Напротив, получает ровную окраску нежного янтарного цвета.

Морошка, оседая в первые дни после сбора, в тепле консервирует сама себя своим соком. Досыпаешь банку доверху спелыми, давшими сок ягодами (не забудем про "гнет" — маленький деревянный кружок), и ставишь на хранение в прохладное место. Идеально, если в холодильник. Неплохо, если в погреб. Именно так делают в моей Сосновке. Однако о погребе городскому жителю приходится лишь мечтать. Ну а холодильники у неленивых мурманчан в грибную и ягодную пору заполняются до отказа. Туда не то что трехлитровую емкость, а маленькую баночку из-под майонеза трудно поставить.

Тем, у кого есть балкон или лоджия, легче. У них до середины сентября (порою и до конца первого осеннего месяца) банки могут стоять на воздухе. Потом, когда ударят морозы, приходится что-то придумывать. Помню, как в поисках прохладного места я разместил морошку между оконными стеклами, расфасовав ее в узкие болгарские банки. А поместить там же для контроля уличный термометр не догадался. И в один прекрасный день морошка замерзла.

Неудача с хранением морошки между стеклами натолкнула меня на мысль сделать на зиму своего рода холодильную камеру на подоконнике. Потребовался мне для этого только полиэтилен, канцелярские кнопки и уличный термометр. Банки сохраняются под прозрачным фартуком, который задерживает холодный воздух, идущий от окна, и не пускает теплый.

Изготовление такого временного холодильника — дело нескольких минут. Вырезаешь полотнище полиэтилена шириной с полметра и длиной во весь подоконник. Крепишь

полиэтиленовую полоску над банками к раме сбоку, попрек вертикальной стойки, потом загибаешь ее до стекла и протягиваешь до другой стойки, снова крепишь. Сверху пленку можно приклеить липкой лентой, но это не обязательно. Понятно, что кнопки прижимают полиэтилен и сбоку, и снизу. Температура в емкости под полиэтиленом зависит от уплотнения. Если щель не заклеена, то при сильном морозе, градусов в 20—30, морошка может все-таки замерзнуть. Поэтому стоит истратить рубль на уличный термометр, положить его под пленку. Если температура в домашнем холодильнике приближается к нулю, можно вынуть нижние кнопки, отогнуть немного пленку. Так можно всю зиму поддерживать на подоконнике температуру от 5 до 10 °С.

Прекрасно сохраняется и спелая морошка, залитая родниковой водой. Сделайте хотя бы на пробу, не пожалеете. Сам я делаю таким способом лишь одну банку по той причине, что хранить в холодильнике вместе с морошкой воду нет смысла. Впрочем, и эту воду, слитую с ягод, чуть кисловатую, с приятным привкусом, можно использовать как легкий напиток.

Зная, как интересуются многие читатели старинными рецептами, выписываю из книги академика Н. Озерецковского "Описание Колы и Архангельска" замечательные строки о морошке:

"...Она и приятное, и здоровое составляет явство и круглый год безвредно сохраняется, когда, насыпав єю бочонки, подольют водою, в которой варена была негодная для прока морошка, и сверх прибавят в бочонки по малому количеству французской водки. ...Коляне подряжаются ставить ягоду сию к императорскому двору. Бочонки и французскую водку получают они от казны".

Вот вам и плановая организация заготовок.

Наши предки, поморы, прекрасно понимали великую пользу морошки. Это подтверждает выпущенный в конце прошлого века "Атлас Архангельской губернии", где в разделе "Звериные промыслы" говорится: "В пищу промышленников запасается: ржаная и ячменная мука для хлебов, разные крупы и пшено для каши, толокно, мед сырой, масло постное и коровье, соленая треска и палтусина, небольшим количеством соленая говядина, основные шишки, топленое молоко в бочках, которое по архангельскому наречию называется каднене, паче же всего морошка, которая, как и молоко, почитается за наилучшее предохранительное средство от цинги".

Самый древний способ хранения морошки приведен, видимо, в книге Иоганна Шеффера, написавшем о Лапландии 300 лет назад. Перевод ее до сих пор в нашей стране не издан. Но в Апатитах, в Музее-архиве Географического общества СССР есть ее рукопись. В ней говорится, что саамы варят морошку на медленном огне. Полученным соком, добавив немного соли, заливают спелые ягоды. Если эту смесь залить в берестяной сосуд и закопать в землю, то морошка сохраняется до весны свежая, словно только что собранная.

В наши дни обнаружены многие целительные свойства морошки. Врач Э. Сапожникова, например, исследовавшая воздействие замечательной ягоды, отмечает, что содержащийся в ней каротин, витамины С и Е препятствуют развитию атеросклероза. Она советует при пониженной кислотности запивать пищу соком морошки, разведя 2 столовые ложки его в 1/4 стакана воды. Доктор отмечает, что содержащиеся в морошке пектины и дубильные вещества при расстройствах желудка образуют защитную пленку на слизистой оболочке пищеварительного тракта и препятствуют всасыванию в кровь вредных веществ.

Сок и ягоды обладают мочегонным и потогонным эффектом, способствуют выведению избытков солей. Зрелые плоды как легкое мочегонное полезны при заболеваниях почек, сердца, печени и при гипертонической болезни.

Листья и корни морошки медициной не изучены, хотя широко применяются в народе. Настой из листьев и чашечек цветков морошки используется как мочегонное, а также вяжущее средство при расстройствах желудка. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают 4 часа и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день.

Некоторые авторы расширяют "диапазон" болезней, по сравнению с тем, который перечисляет врач Э. Сапожникова. Доктор медицинских наук К. Солодухин в книге "Аптека в лесу" сообщает, что листья морошки "обладают ранозаживляющим, противовоспалительным и мочегонным действием. Их используют при поносах, водянке, внутренних кровотечениях, цистите, подагре, при нарушении обмена веществ".

Дозировка предлагается традиционная: 2 чайные ложки измельченных листьев настаивают в стакане кипятка. Целебное питье готовится на один день и принимается в четыре приема.

Многие жители нашей области считают, что лечебным действием обладают чашелистики морошки. Отвар их

— это и ароматный чай, и хорошее потогонное средство. Его у нас пьют при простудах. Надо заметить, что сведений о применении этого снадобья от ОРЗ автору не удалось найти в литературе. Но в газете подобные отзывы встречались не раз. Например, в заметке известного любителя природы В. Егоренкова "Ах, морошка!" читаем: "Чашелистики — прекрасное средство от простудных заболеваний".

Краевед из Териберки В. Демичев предлагает использовать и листья чудо-ягоды. Он пишет: "Вкусен и целителен напиток из листьев брусники и морошки. Надо их в одинаковых пропорциях замочить на один час в холодной воде. Затем прокипятить в течение 6—7 минут на слабом огне, процедить.

Прекрасный напиток получается из листьев морошки! На каждый стакан напитка берут столовую ложку сухих листьев, настаивают 10—15 минут, процеживают и пьют с вареньем из рябины, морошки, черники".

Нашу морошку охотно покупают в Финляндию и в Норвегию. Известно, что в этих странах всегда можно купить и землянику, и любые экзотические фрукты. У наших северных соседей немало своей морошки. Но все дикорастущие, и особенно целебные растения заполярных лесов и тундры, у них ценятся столь высоко, что они стараются приобрести и кольские ягоды. При этом морошку наши зарубежные соседи приобретают не в виде варенья, а только моченую, натуральную или мороженую. Морошку, как и другие ягоды, стараются есть натощак, давать ее детям не после еды, а до нее. Вот такая она наша ягода — "кислая-сладкая ягода морошка".

ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ — ВОРОНИКА



Когда гости из Финляндии, из северной ее губернии — Лапландии, посетили наш краеведческий музей, я, используя паузу, поинтересовался, какая ягода у них самая ценная. И узнал, что если у нас выше всего ценится брусника, то у соседей — морошка. Но и брусника, и черника считаются ценными ягодами. И вороника — тоже.

Поскольку у нас воронику не собирают, пришлось переспросить: "Вороника?!" Да, именно она. Из нее делают джем, конфитюр. Но главное, из вороники вырабатывают сок и запатентованное оздоровительное средство — эликсир, который выводит из организма соли тяжелых металлов.

...Отправляясь в августе в привычные грибные странствия, отмеривая благодатные километры по лесам и тундре, нет-нет да и остановлюсь возле кочки, усыпанной черным жемчугом — вороникой, наберу горсть ягод и жую, утоляя жажду водянистым соком. Прохладным, кисловатым и чуть сладковатым, "не лишенным приятности". Проглотив целебную влагу, долго жую грубоватую кожицу и жесткие, мелкие семечки вороники. Это самая полезная из "жвачек", ценная не только для зубов, десен, которым хронически не хватает нагрузки, но и для кишечника. Эта растительная клетчатка почти не переваривается и все же оказывает целительное действие.

Собираю воронику и улыбаюсь, вспомнив, как запрещал когда-то своим дочкам рвать и пробовать эти черные ягоды. Ведь меня предупредили знакомые, что это "волчьи ягоды".

Заблуждение предостерегавших меня добрых людей, недавно поселившихся в Заполярье, понятно: воронику никто не собирает, значит, она ядовита.

Почему же мы так ленивы и нелюбопытны, что не знаем свойств даже самой обильно растущей у нас ягоды? А если и знаем, почему не разъясним ребятишкам, которым хронически не хватает витаминов, а главное, их родителям, что вороника вовсе не вредна?! Напротив, ягода эта ценна и целебна.

Кандидат биологических наук Г. Свиридонов в книге "Лесной огород" пишет про воронику: "Народы Севера высоко ценят ее ягоды". Увы, уважаемый ученый ошибается, выдает желаемое за действительное, а прошлое — за настоящее. Замечу, что и на Таймыре, и на Чукотке, где мне приходилось бывать, воронику никто не собирает. У ненцев и коми, приехавших с Печоры и Ямала, вороника тоже не в почете. Вот раньше — да. В давние времена эту ягоду ценили.

Замечательный русский ученый академик С. Крашенинников в своей книге "Описание земли Камчатки" (1755) отметил, что "водяника от цинги немалое лекарство. Морошку, голубику, клюкву и водянику запасают с великой ревностью".

Коренные жители Кольского полуострова — саамы тоже испокон веков заготавливали на зиму вместе с другими ягодами воронику. Собирали они ее, судя по некоторым свидетельствам, со старанием, "с великой ревностью". Замороженная вороника отлично сохранялась до весны. Саамы ели ее с мясом, с рыбой, а порою и просто так. Поморы тоже не пренебрегали черной ягодой, даже шаньги с вороникой пекли. Нынче, как ни расспрашивал во время поездок по краю, ни на Терском берегу, ни в Ловозере так и не нашел людей, которые знали бы старые секреты приготовления черной ягоды. Да что там кулинарные хитрости! Не довелось мне встретить пока никого, кто собирал бы эти ягоды для простой добавки в суп или уху, как это было в прежние времена. Знать-то знают, но как будто стесняются дедовской нехитрой и дешевой еды.

Вспомнилось лишь одно приятное исключение. В знаменитой своими ветрами Гремихе славная женщина Александра Степановна Логинова, коми по национальности, когда я завел речь о воронице, достала из холодильника довольно-таки большой полиэтиленовый мешочек с этой ягодой:

— Вот, собираю по привычке, ем помаленьку. Молодые-то не хотят, не очень-то им нравится.

— А не портится у вас вороника в полиэтилене?

— Да что ей сделается! Хоть всю зиму ее так держи — и не закиснет, и не высохнет. А сколько бы у нас в области ее можно заготавливать — тонны.

Слова Александры Степановны нужно уточнить. Запасы вороники составляют на Кольской земле не просто тонны, а тысячи тонн.

Эти сведения: "Урожайность ягод в тундрах Европейского Севера колеблется от 0,2 до 2,5 т с 1 га" — из справочника "Лесные ягоды", выпущенного издательством "Лесная промышленность". Авторы — известные знатоки дикорастущих А. Кощеев и Ю. Смирняков. Справочнику этому нельзя не верить. Но когда представишь сколько вороники можно собрать с гектара, это кажется невероятным. Очертим мысленно квадрат сто на сто метров в нашей лесотундре, где буровато-зеленые клочки кажутся прикрытыми ковриками, сотканными из черных бусин. Представим, что какая-то бригада заготовителей собрала всю воронику с этого участка, который не намного больше стадиона. Пусть урожайность ягод оказалась не максимальной, не две с половиной тонны, а одна. Все равно мы увидим, что для этого урожая вороники с гектара понадобится целая сотня больших двенадцатилитровых ведер. Ну а если прочесать полосу в десять километров длиной и шириной в сто метров, то есть ровно один квадратный километр? Тогда к одной тонне надо приписать еще два нуля. Двести тонн с десятикилометровой полосы! На четырех "КамАЗах" не увезти! Сто тонн — с узкого тундрового поля длиною только в десять верст. По-моему, здесь вполне уместно слово "только", потому что расстояния в Кольской тундре и лесотундре измеряются сотнями километров. Ну да бог с нею, двухсоттонной горой вороники, собранной с квадратного километра. Пусть будет хоть в десять раз меньше, все равно есть что собирать.

Перевозить воронику очень легко. Бочки или другая влагонепроницаемая тара тут не обязательны. Сыпь, вали в любой ящик — не подавится, не потечет. Храниться вороника может безо всякой переработки. Заливай водой, держи в любом прохладном месте и используй по потребности. Изо всех ягод, видимо, одна только вороника может храниться безо всякой обработки и безо всяких добавок всю зиму. Надо лишь подсушить ее, а потом плотно закрыть в бутылях или банках.

Обладает вороника еще одним замечательным, можно сказать, уникальным свойством — ее можно собирать

и весной. Черная ягода, перезимовав, не осыпается, остается на кустиках. Но сохраняются ли после зимовки в ней какие-то витамины? "Да, — утверждает справочник, — ягоды созревают в августе и сохраняются на растениях всю зиму и весну следующего года без каких-либо качественных изменений".

Знатоки насчитывают восемнадцать способов использования вороники! Прежде чем выбрать наиболее подходящие из них, обратимся к книге прошлого века "Описание Колы и Астрахани" академика Н. Озерецковского. Издана она была в Петербурге в 1804 году. Однако написана книга по результатам поездки 1771 года. Путешествие это Николай Озерецковский совершил еще двадцатилетним студентом. Книгу замечательного ученого мне удалось прочитать в публичной библиотеке имени Салтыкова-Щедрина в Ленинграде, в особой комнате, куда приносит библиотекарь самые ценные издания прошлых веков. Я ожидал, что это будет тяжелый фолиант, переплетенный в кожу, с золотым тиснением. Однако произведение оказалось небольшой книжечкой в мягком переплете из пепельного тонкого картона. Листы ее были толстыми, шероховатыми, с очень четкой, несмотря на эту шероховатость, печатью. От времени эта старинная бумага вовсе не пожелтела, а только самую малость посерела, словно пепел времени лег на ее страницы. Сколько же в этой книге можно прочесть интересного! И о китах, которые в Кольской губе "разгуливают в великом множестве", и о том, как коляне "у дворов своих вытаскивают из губы полные сельдей неводы", о кольском животноводстве и земледелии. Надо же — в Данию репу из Колы возили. А морошку коляне отправляли к императорскому двору. Написал Озерецковский и о воронике: "Другое растение, коего ягоды так же снедны, есть водяника, вороника или сцыха: которая растет по Лапландским горам маленькими кустарничками в великом изобилии. Черные круглые ея ягоды, величиною с большую горошину, наполнены приятным соком, по которому названо растение водяницею, а по цвету вороницею. Но в Коле обыкновенно называют оное сцыхой, по действию ягод, которые сильно гонят мочу, когда в довольно количестве употреблены бывают... Ягоды сии не столь питательное, сколь лекарственное производят действие, и превеликую пользу делают тем, у которых нечисты мочевые проходы. Ими одними совершенно вылечился один из моих гребцов, который в городе Архангельске впал в худую болезнь от любовной неосторожности".

Надеюсь, что после такой рекламы вороника привлечет, наконец, внимание заполярных медиков. Тем более, что современные авторы тоже отмечают высокую целебную ценность отвергаемого нынче на Севере растения. Тоже А. Кощеев и Ю. Смирняков, к примеру, пишут: "Ягоды водяники... успокаивают нервную систему, улучшают обмен веществ, снимают переутомление и головную боль, их также используют как противоцинковое и мочегонное средство. Едят свежими, с молоком и простоквашей, готовят из них варенье, напитки, мармелад, используют в качестве приправы к блюдам из рыбы и мяса".

Но, может быть, в справочнике издательства "Лесная промышленность" есть своего рода ведомственное преувеличение? Откроем для контроля и расширения информации книгу В. Рубцова "Зеленая аптека". Автор ее, сообщив, что вороника богата витамином С, каротином, дубильными веществами, добавляет, что среди многих веществ она содержит важный для нашего организма микроэлемент — марганец.

Казалось бы, что нам этот непонятный марганец, для чего? Но ведь нынче, когда питаемся мы слишком однообразно, в нашем рационе зачастую не хватает именно какой-то малой малости. А вороника дарит нам целый букет веществ, которые укрепляют здоровых, добавляют им сил и бодрости, а порою лечат болезни. В книге "Зеленая аптека" вполне определенно говорится, что вороника "издавна известна в народе как средство, которое действует успокаивающе на нервную систему. Ее применяют при эпилепсии, нервных расстройствах, гипертонии, бессоннице, головной боли, при нарушенном обмене веществ. В Забайкалье настой водяники используют при параличах. Жители арктического побережья употребляют ее при переутомлении, головной боли. Тибетская медицина рекомендует водянику для лечения сибирской язвы". Рассказав о целебных свойствах вороники, автор книги "Зеленая аптека" почему-то не дает ни способов употребления вороники, ни, тем более, дозировки. Лишь информирует нас: "С лекарственной целью используют всю надземную часть растения, ее срезают во время цветения и образования плодов, очищают от примесей и сушат в тени на свежем воздухе или в теплом, проветриваемом помещении".

Мурманчане, пренебрегающие пока вороникой, постепенно меняют свое отношение к ней. Этому во многом способствуют публикации газет. Такие, как, например, ста-

тья В. Базанова в "Полярной правде", в которой он пишет: "Несправедливо забыта наша вороника. Медведь ее просто обожает и, видно, знает за что. Но мы-то тоже знаем ее пользу: по содержанию аскорбиновой кислоты вороника превосходит чернику, бруснику, клюкву, голубику в несколько раз. Даже в лимоне ее на 10 граммов плода — 50 миллиграммов, а в воронике — 70. Суточная же норма для человека — 100 миллиграммов.

Воронику следует пропустить через мясорубку, она наполовину вытечет соком. Его стоит добавлять в различные компоты, как бы подливая аскорбиновую кислоту".

Есть знатоки, вроде мурманского художника В. Чернова или пенсионера В. Пастухова, которые умеют готовить из вороники не только сок, но и вино. Они считают его целебным. В основном же мурманчане, которые собирают воронику, чаще всего делают из нее сок. Его можно добавлять в кисель, в компот, в чай, который приобретает замечательный вишневый цвет. Отмечу, что полезен не только сок вороники, но и оболочка, и семена (так называемые балластные вещества), хотя они практически не перевариваются в организме. Однако растительная клетчатка как губка собирает многие вредные вещества, очищает организм. Вот почему в цивилизованных странах добавляют отруби во многие сорта хлеба, печенья, даже в торты. Эти грубые частицы, кусочки, оболочки зерна, тоже не перевариваются желудочно-кишечным трактом человека, оказывают, тем не менее, свое оздоровительное воздействие.

Остается сожалеть, что ни предприятия, ни кооперативы не занялись переработкой вороники и перемалыванием твердой части ягод, которую можно с пользой добавлять, скажем, в варенье или повидло для пирогов. Так, кстати, делают в Финляндии, так поступают и некоторые из наших земляков.

Поделюсь простейшими способами переработки этой ценной ягоды.

Сок и варенье из вороники. Ягода проворачивается на мясорубке. Из образовавшейся жидкой кашицы отжимается сок. Хранить его следует в прохладном месте. В сок добавляется по вкусу сахар. Из оставшейся массы варится варенье, в которое добавляется черника или самые дешевые яблоки, нарезанные помельче.

Джем из вороники. Промытые ягоды варятся до размягчения, вода сливаются, ягоды протираются через крупное сито. Кашицу следует отделить, а протертую массу перемешать с сахаром и уварить до нужной густоты. Во

время варки добавить 1 г лимонной кислоты на 1 кг джема.

Пастила из вороники. Взять 1 кг выжимок из ягод и 1 кг сахара, добавить 1 стакан яблочного сока с ванильным сахаром и варить до получения густой массы, которую вылить на листы фанеры, подсушить в нежаркой духовке или в печи, разрезать на дольки ножом.

...Как-то в старой книге встретилась мне легенда о том, что среди зерен пресноводного жемчуга, добываемого в северных реках, попадаются изредка особенно ценные перлы — черные жемчужины. Легенда — легендой, но есть на Севере и иной черный жемчуг, рассыпанный по лесам и тундре, по сопкам и болотам, замечательная ягода — вороника.

ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ НА ГРЯДКЕ



В последние годы в прессе и в литературе все чаще появляются сообщения о замечательных целебных свойствах родиолы розовой — золотого корня. Пишут, что это растение аналогично знаменитому женьшеню. Что оно излечивает болезни, укрепляет здоровье, продлевает молодость. Авторы, обладающие учеными степенями, решительно заявляют, что родиола розовая не просто подобна по своему действию женьшению, но и превосходит его. Целебная сила его столь велика, что энтузиасты не жалеют сил и времени, чтобы выращивать его и в Подмосковье, и в Белоруссии, и в других районах. Есть удачные опыты и у нас.

Жителям Кольского полуострова, как говорится, сам бог велел выращивать родиолу розовую. Ведь наша область является одним из тех немногих мест страны, где золотой корень встречается в естественных условиях. Здешние земли, стало быть, более благоприятны для культивирования ценнейшего растения, чем в центральных районах страны. И целебная сила родиолы розовой в родных ее краях намного больше, чем в чужих землях.

Родиола розовая — растение многолетнее. Весною его мощные корни образуют над землей крошечные зеленые кочанчики, затем выпускают негустым пучком стебли с мясистыми листочками, округлыми с края и клиновидными у основания. Цветет золотой корень в июле—августе. На вершине стебля образуется желтая шапка около трех сантиметров в диаметре.

Родиола розовая в условиях культуры устойчива. Раз-

множается вегетативно, но возможно и воспроизведение семенами.

Эти сведения, очень важные для наших владельцев садово-огородных участков, взяты из выпущенной в 1979 году книги "Редкие и нуждающиеся в охране животные и растения Мурманской области".

К великому сожалению, издание не сопровождалось принятием властями области какого-то решения об ответственности за сбор, заготовку занесенных в Красную книгу растений. А золотой корень относится к самым редким представителям Кольской земли, однако и он хищнически уничтожается.

В одном из флотских гарнизонов за золотым корнем специально посыпали катера и боты. Поскольку заготовить родиолы велели побольше и поскорее, матросы и мичманы сдирали торфянную подушку, которая нарастала столетиями. Куски дерновины крошили на части, разбрасывали. Гранитные уступы, на которых наросли зеленые островки, становились голыми. В каменных щелях, которые великолдушина природа постепенно заполнила почвой и засадила чудесными растениями, зияли черные дыры...

Нечто подобное продолжается и сегодня. Строгая ответственность поможет сберечь растения.

Другой путь спасения золотого корня, над которым нависла угроза, — его разведение. Читатель, конечно же, запомнил слова из Красной книги о том, что "родиола розовая в условиях культуры устойчива". Мне довелось убедиться в этом на своем небольшом, но довольно показательном опыте.

Найдя в тундре богатую "планацию" золотого корня, я выкопал малую толику растений там, где они росли гуще. Потом сажал в разных местах. Прекрасно росла родиола в Гремихе, поселке с суровым арктическим климатом. Почти без ухода прижился корень в Мурманске — в скверике перед моим домом. Поливаю в сухую погоду, выпалываю иногда траву, и растет моя родиола уже много лет. Может быть, думал я, почва у меня какая-то особая? Отвез несколько корешков на станцию юных натуралистов. И там растение стало расти, цвести, размножаться. В Сосновке, самом дальнем восточном селе Терского берега, попросил я своих добрых знакомых Юлиных и Елисеевых посадить наш северный женьшень.

Один огород выбрали в низине, у ручья, другой — на самом высоком месте — над морем. Посадили мелкие корешки у забора и забыли про них. Приехал я через два

года и увидел, что родиола прижилась и разрослась безо всякого ухода, даже без прополки. Удивительное по жизнестойкости растение хорошо чувствовало себя и на влажном берегу ручья, и на сухом песчаном бугре.

И откуда это удивительное растение вытягивает соки? Где добывает питательные вещества, чтобы накопить их в огромном корне, чтобы за короткое лето выгонять драгоценные мощные стебли? И каким образом, из каких источников собирается в этих подземных побегах разветвленного, деревянистого корневища такой набор целительных веществ? Словно из самого воздуха этими сочными листьями собирает он какие-то флюиды.

Получается, что экстремальные условия могут пробудить в живом организме поразительные чудодейственные силы.

Изучив книгу доктора медицинских наук М. Саратикова "Золотой корень и другие источники", мы усвоим, что растение используется в медицине при упадке сил, при старческой и половой слабости, при всех формах туберкулеза, селикастмы, воспалении легких, дизентерии, гастрите, при язве желудка, 12-перстной кишки, при болезнях печени, почек и мочевого пузыря, в том числе и при воспалении этих органов, при неврозах, гиптонии, вегето-сосудистой дистонии.

Экстракт, иначе вытяжка родиолы розовой, — общеукрепляющее, тонизирующее лекарственное средство. Это — адаптоген, то есть растение, повышающее защитные силы организма, безвредный биологический стимулятор, очень полезный практически здоровым людям при переутомлении, а также при напряженной работе, требующей высокой физической или умственной активности.

Экстракт родиолы применяется не только при болезнях, часть из которых перечислена выше, но и при физическом и умственном истощении, в период выздоровления.

Курс оздоровления — 2—3 недели. Затем непременно делается перерыв не менее месяца. Принимать экстракт надо 2—3 раза в день, до еды за 20—30 минут, желательно в первой половине дня.

Дозировка от 6—8 до 20—30 капель, в зависимости от веса тела, восприимчивости, от заболевания. Рекомендуют начинать с нескольких капель, увеличивая дозу до 20—30 капель. Лучше всего накапать экстракт в стакан воды.

Собирают золотой корень после цветения, подсушивают. Затем, порезав, высушивают при 55—60 градусах. Настаивают в 40-процентном водном растворе спирта, т. е.

водке. Соотношение дается разное: 1:5, 1:7 г и даже 50 г сухого золотого корня на 0,5 литра водки, т. е. 1:10. Знатоки народной медицины советуют после того, как сплит экстракт (настойка, лекарство), заливать оставшийся корень водкой. Она ароматизируется и приобретает некоторые целебные свойства.

Противопоказания — повышенная раздражительность и гипертонический криз. Требуется осторожность в дозировке экстракта при повышенном давлении.

Изготовить экстракт родиолы розовой довольно сложно — надо точно соблюдать и сроки заготовки корня, и режим его сушки с точностью до градуса, и правила хранения.

Отсылаю тех, кто заинтересуется культивированием родиолы розовой, к соответствующей публикации журнала "Приусадебное хозяйство" № 3 за 1987 год, где описаны агротехнические приемы выращивания растения из семян.

У меня первый раз из мелких семечек родиолы вообще ничего не выросло. Стыдно сказать, но, делая посадку весною, я, выражаясь языком агротехники, "не подверг семенной материал стратификации", проще говоря, не проморозил семечки. А вот посадки, сделанные осенью, давали неплохие результаты.

И все-таки не каждый владелец садово-огородного участка сумеет вырастить золотой корень из семечек. Поэтому в Минской области, где многие дачники с успехом культивируют родиолу, большим спросом пользуется выращенная в кооперативах рассада. Плата немалая — пять рублей маленький корешок. Однако родиола розовая — растение столь ценное и желанное, что рассаду могут приобрести далеко не все желающие.

Если выращивать родиолу у нас, в условиях, близких к природным, целебная сила его, повторяю, будет намного выше, чем в Подмосковье и в Белоруссии.

Посадочный материал может продать желающим колхоз "Беломорский рыбак" в Чаваньге (адрес: 184714, Мурманская область, Терский район, с. Чаваньга, колхоз "Беломорский рыбак", правление), что начал работу по выращиванию из семян рассады и уже принимает заявки от граждан и организаций. Люди, взявшись в колхозе за культивирование золотого корня, в том числе и автор этих строк, считают, что их работа поможет обеспечить северян ценнейшим лекарственным сырьем и сохранит страдающее от браконьеров замечательное растение.



КТО НАЙДЕТ КНЯЖЕНИКУ?

О

дин из моих друзей, знаток природы, два лета подряд сулил мне:

— Найду, непременно найду! Хоть несколько ягод, а привезу, посмотришь, что за княженика. А главное — попробуешь, посмотреть и в книжке можно.

Но подходило к концу лето, а мой друг говорил с огорчением:

— Не нашел! Понимаешь, опять не нашел. И цвела неплохо, а ничего не уродилось, ни ягодки! Это же надо, как мы природу губим!

Друг мой, конечно, преувеличивает! Но боюсь, что в главной своей тревоге он прав. Вот и княженика, пишут, произрастала от Лапландии до Нижнего Новгорода. В Вологодской области она была хотя и редкой, но все же довольно известной ягодой. Василий Белов в своей замечательной книге "Лад", заканчивая главу о лесных дарах, с грустью замечает, что самой вкусной из ягод в вологодских краях считалась ныне исчезнувшая княженика.

Но не сборщики же погубили дивную ягоду? Может быть, писатель, идеализируя воспоминания детства, без достаточных оснований называет княженику "самой вкусной из ягод".

Почему исчезла чудесная ягода, писатель не объясняет. Ведь леса на Вологодчине есть, брусника или голубика осталась. Одним сбором ее нельзя было вывести. Ведь ягоду рвут отнюдь не с корнем. Может быть, княженика, ягода самая нежная, первой не выдержала загрязнения? Первой погибла из-за отравления воздуха и воды? Как бы то ни было, ее исчезновение — один из сигналов тревоги, один из признаков надвигающегося бедствия.

Раньше княженику собирали весьма усердно, а она не переводилась. Заготавливали ее для тонкого, самого дорого варенья, для изысканного вина. Упоминание о нем мне удалось найти в одном из старых справочников, в энциклопедическом словаре Ф. Павленкова 1910 года: "Мамура, земляная малина, поленика, красная морошка... Ягоды очень вкусны. Из них приготавляется наливка мамуровка".

Приведем еще свидетельство Ф. Чумакова, автора книги "Лесное лукошко":

"Благоухающая ягода княженика обладает чрезвычайно сладким, приятным вкусом и необыкновенным ароматом, за что ее называют полярным ананасом".

Где растет княженика? Эта экзотическая ягода пока сохраняется в наших краях, упрощенно говоря, по всему Кольскому полуострову. Приходилось встречать ее алые цветочки и на Туломском шоссе, на склоне сопки — прямо над асфальтом, и на морском берегу, и в покрытой ковром лесотундре — в районе села Сосновка... Кстати, и сосновцы мне говорили: "Земляника не уродилась. Ни ягодки". Настоящая земляника там не водится, но некоторые из тамошних жителей так нарекли всю ту же загадочную и невезучую княженику.

Невезучая она не только потому, что исчезает, но и потому, что ее обходят вниманием наши ученые и другие специалисты. А эта ягода поистине лесная княжна. И надо бы бить тревогу о ее судьбе, и как минимум — собрать полные данные о ней. Авторитеты, среди которых можно назвать знаменитого И. Мичурина, считали, что княженика может быть введена в культуру. Существует книга "Поляника и ее введение в культуру". Автор — Е. Чернова (из Мурманской научной библиотеки — поразительный случай — книга похищена. Опять невезение?).

"Очень неприхотливое растение, — пишет А. Кощеев в книге "Лесные ягоды", — легко приживается, что делает его перспективным для введения в культуру... Урожайность достигает 500 кг с 1 га".

Но что же наши северные авторы, наши ученые? По-моему, ничего. В интересных брошюрах, дающих рекомендации северным садоводам, я не встретил упоминания о княженике. Так, может быть, эта ягода более характерна для Архангельской области, коли сведения приходится искать в книжках наших соседей? Нет, тот же А. Кощеев сообщает, что растет она в тундре и лесотундре "по окраинам торфяных болот, сырым лугам, на заболоченных гарях, в заболоченных лесах".

Может расти княженика, по-моему, и на относительно сухих местах. На садовом участке С. П. Локко в поселке Верхнетуломском эта ягода прижилась. Но урожая почти не дает. Правда, Свен Петрович пока еще не начал ухаживать за ней. Руки не дошли за множеством других дел и забот. Так что, может быть, другие наши огородники и садоводы смогут похвастаться урожаем. А рассадой Свен Петрович поделится.

У меня княженика благополучно перезимовала под снегом, цвела, хотя и не густо. Но ягод не дала. Так что словам о неприхотливости княженики верить можно, мне кажется, лишь наполовину. Неприхотлива в том смысле, что выживает, не погибает после пересадки. Ну, а урожай деликатесной ягоды на собственном огороде — дело, конечно, сложное. Что ж, тем выше будет ценность результата.

В нашей области я так и не нашел людей, которые сумели вырастить ягоды княженики, хотя просил их через газету откликнуться. А вот в Подмосковье, там, где условия для возделывания этой ягоды далеки от естественных, есть обнадеживающие опыты. О своей работе, например, написала А. Фролова в журнале "Приусадебное хозяйство" (№ 4, 1989 год). Она рассказала, что княженика у нее дает отпрыски, сильно разрастается, дружно цветет, но урожай дает небольшой. Ягоды очень вкусны:

"За последнее время выявлено, что на повышение урожайности княженики влияет микориза. Это подтверждает и мой опыт. Высаживаю я княженику на солнечном месте, богатом гумусом, хорошо удобряю почву, составленную из перепревшего навоза, компоста, полученного из перезревших листьев и травы с добавлением песка. (Все в равных количествах.) Из минеральных удобрений добавляю суперфосфат и сульфат калия, соответственно 100 и 40 г на 1 м². Поляника хорошо развивается на легкой почве, если поддерживать ее умеренную влажность".

...А можно ли принести из тундры кустики княженики? Конечно, нельзя, если вы встретили всего три-четыре растения. Ну, а если попалась полянка, где кустики княженики растут многими десятками? Здравый смысл говорит, что кусочек дернины в ладонь можно вырезать без ущерба природе.

А где увидеть изображение княженики? Это совсем несложно. Нужно заглянуть в последнее издание Большой Советской Энциклопедии. Правда, нужный рисунок, не зная ориентиров, трудно отыскать. Поэтому запишите: том 26, страница 304, статья "Тундра". На таблице, иллюстрирующей ее, рядом с нашей брусникой и вороникой, морошкой и голубикой — княженика.

РЕЦЕПТЫ ОТОВСЮДУ



Среди богатых витаминами растений, о которых хорошо знают жители нашей области, но которыми часто пренебрегают, — рябина. Понятно, что ягоды ее в черте города и у дорог рвать нельзя — они накапливают в себе свинец и другие вредные вещества. Однако встретив рябину осенью и в лесу, мурманчанин, скорее всего, пройдет мимо, даже если совсем нетрудно сорвать нижние кисти, оставив верхние птицам. Несложно и высушить рябину. Способ сушки приведен в книге В. Логинова "Домашнее консервирование": "Ягоды отделяют от гроздей, моют, опускают на 2—3 минуты в кипяток, охлаждают в холодной проточной воде, отбрасывают на решето, чтобы она стекла, и ставят в духовку (с прикрытой дверцей), нагретую до 70 °С.

Сушат рябину осмотрительно: из-за обилия сахара ягоды на сильном огне чернеют и пригорают, оставаясь в середине совершенно сырьими. Подгорелые ягоды будут горчить в настоях и заварках..."

Витаминный напиток можно получить, настоив в термосе сушеные ягоды рябины. Если термоса нет — кипятить десять минут, а потом настаивать сутки. И добавлять этот отвар или настой к обычному чаю или — к травному.

Высушенную рябину можно молоть на кофемолке. Получается оранжево-желтый порошок с кисловатым, терпким вкусом. Применение его универсально — и в чай, и как добавка к мясным блюдам, к овощным, даже в салат и кашу.

Если мы обогатим свой рацион рябиной, то добавим в стакан или в тарелку целый букет полезнейших веществ.

Ведь терпкие ягоды содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамин Р, органические кислоты, сахар, дубильные вещества, эфирное масло, поливитамины.

Рябина — поливитаминное средство. Как указывают авторы книги "Аптека у нас дома" С. Андреев и В. Баранов, в народной медицине рябиновый настой применяется внутрь в качестве мочегонного и кровоостанавливающего средства. Есть сведения, что рябина полезна при атеросклерозе, гипертонии. Мария Поляковская в книге "Лекарственные растения", выпущенной в Варшаве, советует применять рябину "при поносах", подагре, заболеваниях почек, печени и желчного пузыря, а также при недостатке в организме витаминов А и С.

Есть несколько способов варки, точнее, консервирования рябины с сахаром. Известно, что в любом варенье и в повидле витаминов остается очень мало. Но многие полезные вещества, те же микроэлементы, сохраняются. Стало быть, можно консервировать ее с неполезным сахаром. Однако талонного сладкого пайка на все наши летние заготовки никак не хватает. Но, может быть, в магазине есть яблочный сок? Если есть, испробуем оригинальный способ консервирования рябины. Ягоды моют, бланшируют 5 минут. Можно — целыми кистями. Затем складывают в горячие простилизованные банки, заливают кипящим яблочным соком и закатывают или закрывают в стерильные банки. Терпкость рябины при такой консервации смягчается. Ягода годится в таком виде и как приправа, и как самостоятельное блюдо. Сок в этом случае приобретает приятный рябиновый привкус.

Чтобы приготовить повидло из рябины, ягоды надо распарить до размягчения, протереть через сито, добавить сахарный песок и уварить до нужной густоты. На килограмм ягод — 50 г сахарного песку.

Из рябины можно сделать цукаты. Для этого надо сварить густой сироп (1 кг сахара на 300 г воды) и сразу залить им промытые ягоды. А потом три раза прокипятить, делая интервалы в целые сутки. На четвертый день — покипятить на медленном огне 40 минут, слить сироп, охладить, подсушить. Сушить цукаты можно на воздухе, но если хотите побыстрее — можно и в слабо нагретой приоткрытой духовке.

Можно сварить и рябиновый компот. Тогда сахара потребуется гораздо меньше — 300 г на литр воды. Гроздья рябины выкладывают в стерильные банки и заливаются кипящим сиропом. Потом банки надо 10—20 минут (в зави-

симости от размера) кипятить в тазу или иной большой емкости с водою. Закатать, закрыть специальной полиэтиленовой крышкой, размягченной перед консервированием в кипятке, или герметически закупорить иным способом.

Варенье из рябины — дело небыстро. Ягоды надо залить холодным сиропом и выдержать сутки. Затем сироп слить и прокипятить. Естественно, без ягод. Охладить, снова залить рябину на сутки. А после этого варить при слабом кипении. Пропорции таковы: 1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Тот же В. Михайлов в одной из своих статей приводит оригинальный рецепт рябиново-чесночной засолки. Для нее требуется 5 стаканов ягод, 2 головки чесноку, 1 столовая ложка соли. Рябина пропускается вместе с чесноком через мясорубку, перемешивается с солью. Хранится в холодном месте в стеклянных банках, закрытых крышками.

Самую любимую из наших ягод, бруснику, заготавливать несложно. Простейший способ — мочить. Сложно, но доступно самим умелым хозяйствам приготовление из брусники мармелада, пасты. Можно делать из красной ягоды джем, компот, варенье, пюре, можно пастеризовать ее с сахаром. Но по твердому нашему убеждению, самое лучшее, что можно придумать, — это самое простое, надежное и рациональное — моченая брусника. И витамины сохраняются, и очень вкусно. Можно добавлять к любому блюду. Если кто-то хочет подать моченую бруснику к чаю, можно подсластить ее за несколько часов до чаепития.

Заливают бруснику прокипяченным и охлажденным сиропом или же обыкновенной кипяченой остуженной водой. Знатоки предлагают три рецепта сиропа. На литр воды 200 граммов сахара и 20 — соли или 50 граммов сахара и 5 граммов соли. Можно и без соли, взяв на литр 20—30 граммов сахара.

Среди старинных способов хранения брусники есть предельно простой и почему-то забытый — в своем соку. Часть брусники давим, затем насыпаем в банку целых ягод слоем около 10 см, заливаем давлеными и так далее.

Можно, оказывается, бруснику парить. Промытые ягоды укладывают в кастрюлю и ставят в негорячую (40—50°) духовку. Как только они набухнут (не следует допускать, чтоб лопнули!), кастрюлю вынимают из духовки и ставят на холод. Пареная брусника может храниться очень долго, но витамины в ней разрушаются.

...Когда мы говорим о растениях заполярных лесов и тундры, богатых витаминами, то обычно вспоминаем

в основном про ягоды. Но ведь ими очень богаты и многие наши травы. Кроме витаминов, они содержат массу очень важных в нашем рационе микроэлементов, ферментов и других биологически активных веществ. Однако людей, которые активно используют разнообразие зеленой кладовой, в наших краях очень мало. В лучшем случае мурманчане приносят из лесу лишь щавель. Тем ценнее опыт мурманчанина А. Нестерова, знатока природы, который в своих публикациях настойчиво советует обогащать свой стол в начале лета, когда витаминов мало, блюдами полевого хвоща, крапивы. (А также иван-чая, о чем рассказано отдельно.)

Таких любителей трав у нас немного. Хирург из Североморска Виктор Марьянович Стрелецкий каждую весну угождает друзей деликатесной поджаркой из побегов молодого папоротника, маринует их про запас.

Однажды мне довелось познакомиться с доктором технической службы полковником Владимиром Петровичем Насоновым, который, полуушутя, жаловался:

— Мало кто меня понимает! Все говорят: "Зачем ты только эту траву ешь?"

Дело в том, что Владимир Петрович считает: надо есть как можно больше трав и притом в натуральном виде. Полковник делает из весенних трав замечательные салаты. В его арсенале, кроме тех растений, что мы уже вспомнили, одуванчик, подорожник, клевер, сныть, борщевик, дудник...

— В этих травах, — говорит Насонов, — никаких нитратов и другой химии нет. А полезных веществ в них раз в сорок больше, чем в покупном салате или в петрушке с укропом.

Давайте вспомним историю. В деревнях, где жило в старину основное население страны, весною и в начале лета вовсю шли в дело и крапива, и щавель, и всякие травы. А дети ели и почки, и молодые листочки — почти все, что начало зеленеть. Этим они восполняли недостаток витаминов. Да и питательных веществ получали немало. В детстве у деревенских мальчишек были большие животы. Но с возрастом пузо у парня втягивалось, грудь расправлялась, и получался богатырь.

...Из тех трав, которые считает очень ценными полковник Насонов, обратим внимание на одуванчик и борщевик. Оба эти растения и ценные, и доступны. Одуванчик, кстати, специально разводят на огороде во Франции и в Швейцарии. С ним не могут сравниться никакие зеленые овощи

по содержанию легко усваиваемых солей железа, фосфора, кальция. В зеленых листьях содержатся витамины С, Е, каротин, углеводы и другие полезные вещества. Молодые побеги одуванчика надо подержать 20—30 минут в соленой воде, чтобы удалить горечь. После этого можно класть в супы и щи, употреблять как приправу к салатам.

Можно дать рецепт более питательной и вкусной закуски из одуванчика:

Отмоченные в соленой воде, отжатые и подсушенные листья одуванчика измельчить. Добавить зеленого лука из расчета одну часть на две части одуванчиков. Перемешать, заправить маслом, солью, уксусом. Положить сверху разрезанные вареные яйца. Можно посыпать укропом и петрушкой.

К сожалению, вдали от домов и дорог найти одуванчик трудновато. А собирать его в черте больших поселков, а тем более городов и на обочинах дорог никак нельзя. Получается, что нам надо, как французам, разводить одуванчик на огородах и дачах. И полезно, и красиво.

Что касается борщевика, то его совсем нетрудно увидеть в наших краях по берегам ручьев. Растет он на влажных склонах сопок, где подтекает почвенная вода, по краям болот. Борщевик — зонтичное растение, которое вырастает выше человеческого роста, высоко поднимая шапки белых цветов, принимающих форму зонтов. Листья его несколько напоминают листья смородины, только увеличенные до размеров ладони и сочные. Ствол трубчатый, шероховатый. В книге Г. Свириданова "Лесной огород" находим рецепт салата из борщевика: "Листья его надо отварить 3—5 минут, нарезать. Взять на 200 граммов столько же вареного картофеля, 50 граммов зеленого лука. Растительное масло, специи, можно и уксус — по вкусу".

На борщевик несколько походит дудник — другое крупное зонтичное растение, цветущее белыми цветами. Дудник, в отличие от борщевика, имеет гладкий ствол, пустой внутри. Очистив со стеблей дудника жесткую кожицу, можно есть их, как морковь. Это тоже внесет в наше питание разнообразие, обогатит рацион. Между прочим, знатоки считают, что отварные бутоны цветов дудника — нежное, изысканное блюдо.

...В этой брошюре не рассказывается о грибах. Сделаем исключение лишь для одного из них, включенного во все справочники лекарственных растений, для гриба чага. Многие знатоки природы Севера справедливо считают, что это удивительное растение обладает не только лечебным,

но и сильным тонизирующим, укрепляющим действием. Именно это свойство гриба чаги отмечает среди главных его достоинств наше главное справочное издание — Большая Советская Энциклопедия.

"Чага, березовый черный гриб из семейства трутовиковых, развивается в виде нароста главным образом — берез. Экстракт чаги, бефунгин, используется для лечения некоторых болезней желудка и кишечника, как общеукрепляющее, и как симптоматичное средство, улучшающее в ряде случаев самочувствие больных, страдающих злокачественными опухолями".

Чага оказывает тонизирующее действие, увеличивает сопротивляемость организма. Это отмечают С. Андреев и В. Баринов, авторы книги "Аптека у нас дома".

Таковы научные выводы. Об опыте применения чаги, накопленном многими поколениями, можно узнать из справочника "Лекарственные растения в народной и научной медицине" (издательство Саратовского университета):

"В народной медицине настой и отвар березового гриба также издавна применяется для лечения злокачественных опухолей".

В этой же книге говорится, что чага издавна применялась при язвенной болезни, при заболеваниях желудка, сопровождающихся пониженной его секрецией.

Вырастает чага на березах, но встречается изредка на рябинах и на осинах. От других наростов на деревьях, от капа, чагу отличить легко. Во-первых, поверхность ее расщекавшаяся, изрытая. У капа — гладкая. Во-вторых, внутренняя часть чаги бурая, темно-коричневая и почти черная. Кап же по всей толще — древесина, отличающаяся от ствола лишь плотностью да изгибом волокон.

Не спутаем мы чагу и с трутовиком, паразитирующим на березе. Этот гриб имеет обычно копытообразную форму. Снизу поверхность его плоская, чуть бархатистая.

Срубив чагу топором или спилив ее, ясно различим три слоя. Наружный твердый, черного цвета. Внутренний, врастаящий в дерево слой — желтовато-бурый, рыхлый. Он отбрасывается. Средний, самый широкий слой, твердый, коричневого цвета является главным лекарственным сырьем. Вкус его горьковатый, запаха нет.

Мне приходилось знать мурманчан, считавших, что никаких хлопот с чагой быть не может: "Приношу, кладу на полку. Гриб этот никогда не портится. Когда надо, накрошу ножом в кружку, вскипячу, дам настояться. Пью, как чай. И сразу себя чувствую бодрее".

Можно поверить, что и в таком варианте чага приносит пользу. Но для того чтобы не обесценить целебный дар природы, извлечь всю его оздоравливающую силу, нельзя хранить чагу без предварительной сушки. И сушить при температуре не выше 50 °С, порубив на крупные куски. (Срок хранения по одним источникам от 4 до 6 месяцев, по другим — до двух лет. Стало быть, чем раньше пустить в дело, тем лучше.)

Березовый гриб требует весьма деликатного обращения. Не надо, к примеру, заваривать его кипятком! Принимая его, надо соблюдать строгий режим литания. Поэтому следует со вниманием и доверием прочитать строгие рекомендации упомянутой уже книги о народной медицине:

“Настой из чаги можно приготовить в домашних условиях. Для этого высушенный березовый гриб заливают кипяченой водой и настаивают 4 часа, затем размоченные куски чаги пропускают через мясорубку или растирают на терке. На каждую часть измельченной чаги прибавляют 5 частей кипяченой воды (температура не выше 50 °С) и настаивают 48 часов, затем жидкость сливают, остаток отжимают и к полученному настою добавляют тот, в котором чага размокала вначале. Приготовленный настой может храниться 4 дня, с учетом этого его и следует готовить. Назначают 3 стакана в сутки перед едой ежедневно. При опухолях в малом тазу рекомендуется делать клизмы (по 50—100 мл настоя). При употреблении настоя назначается молочно-растительная диета. При лечении чагой запрещается употребление консервов, колбас, острых приправ”.

...Специалисты все настойчивее советуют обогащать наше меню молодыми зелеными листьями кустарников и деревьев. Даже горстка этой первой дикорастущей зелени может весною дать нам как раз те вещества, которых так не хватает организму и которые в прежние времена, естественно, появлялись на столе вместе с первой зеленью с огорода и луга. Но рекомендации ученых пока не убеждают и не увлекают.

Кого, к примеру, заинтересует ранней весной береза? Лишь больших знатоков и энтузиастов. Пример их сегодня особенно важен.

Однажды весной, в конце мая, когда снег еще лежал пятнами, встретил я во время пробежки за городом человека пенсионного возраста, одетого по-походному, бодро идущего в сторону леса. Я спросил, что делать в лесу, когда там еще ничего не взошло, а лед уже ослаб и рыбачить опасно.

Оказалось, что Валентин Васильевич Пастухов, так звали энтузиаста, "интересуется березой". Так он сам сказал.

— За березовой чагой идете? — предположил я.

— И за ней. Между прочим, чага нужна не только для лечения опухоли. Это отличный тонизирующий чай. Но сегодня я в основном за березовыми почками иду.

— А как их используют?

Можно и на водке настоять, и отвар сделать.

— И для чего такое средство?

— От нескольких болезней. Можно лечить раны, которые плохо заживают, даже экземы. Внутрь можно применять при отеках. И даже при язве желудка может помочь.

— Ну а береза не страдает?

— Так я же почки с нижних веток срезаю. Дерево вверх от этого еще лучше растет. Между прочим, я не только почки, но и маленькие ветки срезаю. Каждый раз приношу весною пучок, ставлю на окно, чтобы листья распустились.

— Для красоты?

— Красота красотой, а в молодых листьях тоже своя ценность есть. И сосновые почки тоже обладают целебными свойствами.

Пришлось мне дома заглянуть в справочник "Лекарственные растения в научной и народной медицине". Оказывается, березовые листья содержат каротин и аскорбиновую кислоту, обладают бактерицидными свойствами. Есть в них и биологически активные вещества. Нет, не зря специалисты советуют добавлять их в весенние салаты.

"Ценнейшим лекарственным растением" называют самое обычное наше дерево, сосну, авторы книги "Аптека у нас дома". Они сообщают, что в сосновых иглах содержатся витамины С, К и провитамин А. Советуют готовить из свежей (только из свежей!) хвои витаминные настои. Иглы заливают горячей водой (одна часть хвои и пять частей воды), кипятят 20—40 минут и охлаждают. Принимают по полстакана в день. Для улучшения вкуса в настой добавляют немного лимонной кислоты или сахара.

Вряд ли найдется много желающих употреблять хвойный отвар. Те, кому приходилось пить его во время войны, чтобы избежать цинги, вспоминают, что вкус у него весьма неприятный. А вот сосновые почки, прекрасное средство для ингаляции (для дыхания над паром), могут использовать многие. Настой из сосновых почек применяется при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

Почки сосны собирают в пору их набухания, в мае. Разумеется, с маленьких сосенок почки срезать не стоит. Брать их следует с нижних веток больших деревьев, тогда и вреда не будет. Сушат сосновые почки в комнате, рассыпав на бумаге. В духовке сушить нельзя — испарятся смола и другие полезные вещества.

...На луговинах возле рек, на опушках леса мы нередко встречаем красный луговой клевер. Это — прекрасное кормовое растение, хороший медонос. Но мало кто знает, что оно не только может обогатить наш рацион, но обладает целебными свойствами. Справочник, выпущенный Саратовским университетом "Лекарственные растения в научной и народной медицине" информирует, что "цветы клевера содержат витамин С, каротин, эфирное масло, гликозиды, трифолин и изотрифолин, жирные масла". Собирают головки клевера, точнее соцветия клевера, вместе с верхними листьями, сушат в тени, измельчают. Делают отвар или заваривают как чай: 1—2 столовые ложки на стакан воды. При циститах, воспалениях мочевого пузыря принимают по столовой ложке через 2—4 часа при обильном питье и строгой диете, исключающей острые блюда. Пьют отвар при анемиях, гиповитаминозе С. Доза — 2 столовые ложки 2—3 раза в день.

И только что собранный, и сушеный клевер пропагандисты натурального питания настойчиво советуют добавлять в пищу. Весной и летом — мелко нарезанный, зимой — истолченный. Головки клевера с листьями сушат сначала в тени, потом в духовке. Полученный порошок (до столовой ложки на тарелку) можно добавить в конце варки в суп.

О пользе клевера рассказывал в своих лекциях приезжавший в Мурманск знаменитый учитель здоровья Михаил Котляров. Надо же, еще об одном полезном растении Кольской земли любители природы узнали не от своего, а от приезжего энтузиаста.

Нет, не скучна, богата наша северная, заполярная природа. И надо решительнее, смелее, неотступнее бороться за ее чистоту, за сохранность тех сокровищ, которые даровала нам родная земля!

...Господи, благослови!
И ты, мать сыра земля,
БЛАГОСЛОВИ
СНЮ ТРАКУ СОРКАТИ.
Ты ся уродила
для человека
по всякому подобию,
а человеку на пользу.
для того я тесь и беру.
От земли трава,
от Бога лекарство...



**ШЕЛБНЫЕ РАСТЕНИЯ
для питания и
оздоровления**

**СЕВЕРНЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ,
доступные всем,
необходимые
каждому**

**ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ
без потерь
с минимальными затратами**

**ДРЕВНИЕ
наговоры
старинные
рецепты**

**царская ягода -
и чайника**

**заполярный женьшень
на вашей грядке**