# Брусника

Растет повсеместно в еловых, смешанных, сосновых лесах, среди кустарников, на торфяных болотах, часто рядом с черникой, голубикой.

Многолетний, стелющийся кустарник высотой 10—35 см. Стебли ветвистые, молодые побеги опушены, старые - голые. Листья на зиму не опадают, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу - светло-зеленые, матовые, усажены многочисленными железками.

Цветет в мае - июне, цветки беловато-розовые, собраны по 3-12 в поникающие кисти, слабого приятного запаха.

Плоды — многосемянные шаровидные ягоды, 4—6 мм в диаметре, ярко-красные, блестящие, кисло-горьковато-сладкого вкуса. Созревают в конце августа, начале сентября.

Ягоды брусники содержат сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза), следы каротина, аскорбиновую кислоту (до 20 мг%), витамин В2 (рибофлавин), углеводы, белки, органические кислоты (лимонная, бензойная, яблочная, урсоловая и др.), пектиновые, дубильные, красящие вещества, гликозид арбутин, флавоноиды, фенолокислоты, минеральные вещества (калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний), фитонциды.

В листьях брусники много витамина С (до 270 мг в 100 г), гликозида арбутин (до 9%), дубильных веществ, органических кислот (винная, галловая, урсоловая, хинная, эллаговая), кумаринов, микроэлементов, флавоноидов. Арбутина и микроэлементов содержится больше в период созревания. Гликозид арбутин в организме расщепляется на глюкозу и гидрохинон. Последний оказывает бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное действие.

В семенах имеются жиры (до 32%).

Хороший медонос.

***В питании*** используют ягоды брусники. Из них в кондитерской промышленности делают начинки для карамели, приготавливают соки, сиропы, напитки, квас, варят варенье, компоты, повидло, кисели, джем, мусс. Плоды замачивают, маринуют. Из высушенных ягод готовят кофейный напиток.

***Брусника с сахаром.*** Спелую бруснику промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, ягоды пересыпать сахарной пудрой или песком. Подать как десерт.

*200 г ягод брусники, 50 г сахарной пудры.*

***Брусника в собственном соку.*** Ягоды одинаковой спелости разделить на 10 частей. Из трех частей отжать сок, залить им оставшиеся 7 частей, нагреть до температуры 95 оС, быстро разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки - 7, литровые - 10, трехлитровые - 25 минут. Банки плотно укупорить.

***Брусника в собственном соку.*** Промытые в холодной воде ягоды засыпать в деревянную бочку, эмалированную кастрюлю или стеклянную емкость слоем в 10 см, деревянным пестиком утрамбовать их до появления сока. Так же насыпать и утрамбовать ягоды до заполнения тары. Накрыть чистой тряпкой, положить деревянный круг, на него чисто вымытый камень. Хранить в темном, прохладном месте. Использовать для приготовления напитков, киселей, гарниров и т. п.

***Брусничный сок.* 1.** Спелые ягоды размять и отжать сок. Можно посластить его 40%-ным сахарным сиропом или медом, разлить в бутылки, банки и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки - 15, литровые 20, трехлитровые - 30 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

*1 кг брусники, 400 г сахара, 600 мл воды.*

**2.** Ягоды брусники настаивать в охлажденной кипяченой воде 10—12 дней. Затем ягоды размять, отжать сок, смешать с настоем. Хранить в стеклянной посуде в темном, прохладном месте. Из ягод можно приготовить кисели, компоты, гарниры.

*1 кг ягод брусники, 2 л воды.*

***Брусничный сок с сахаром и специями.*** Спелые, хорошо промытые ягоды брусники залить охлажденной кипяченой водой, добавить 50%-ный сахарный сироп, гвоздику и настаивать 10 дней. Затем сок процедить, разлить в бутылки или банки. Хранить в темном, прохладном месте.

*1 кг ягод брусники, 250 г сахара, 2 л воды, 12 чайной ложки гвоздики.*

***Брусника в сахарном сиропе.*** Спелые ягоды брусники промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, разложить их в стеклянные бутылки или банки, залить холодным 75%-ным сахарным сиропом, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в темном, прохладном месте.

*1 кг ягод брусники, 750 г сахара, 250 мл воды.*

***Брусничный морс.*** Ягоды брусники размять, отжать сок, накрыть и выдержать в темном, прохладном месте 2 - 3 часа. Выжимки залить горячей водой, проварить 5 минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, отжатый сок, довести до кипения и настаивать 2 - 3 дня.

*200 г ягод брусники, 150 г сахара, 1 л воды.*

***Брусничный напиток со свеклой.*** Приготовить брусничный сок. Свеклу натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с брусничным, всыпать сахара, довести до кипения, охладить. Напиток разлить в бутылки, укупорить резиновой соской или корковой пробкой. Хранить в холодном месте.

*1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 3 л воды, 250 г сахара (или мед по вкусу).*

***Брусничный напиток освежающий.*** Ягоды брусники засыпать сахаром на 2 - 3 часа. Затем сироп слить, поставить в прохладное место. Выжимки проварить в воде 5 - 7 минут, процедить, добавить лимонную кислоту, соединить с охлажденным сиропом.

*300 г ягод брусники, 1 л воды, 100 г сахара, 1 г кислоты лимонной.*

***Брусничный коктейль.*** Брусничный сок, сливочное мороженое, холодное молоко тщательно взбить, разлить в фужеры, в каждый положить по 1 столовой ложке взбитых сливок.

*200 мл сока брусничного, 100 г мороженого сливочного, 300 мл молока, 100 мл сливок взбитых.*

***Брусничный компот.*** Ягоды брусники бланшировать 2 - 3 минуты, затем разложить в стерилизованные банки, залить горячим (85 - 90 °С) 45%-ным сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки 20 минут. Плотно укупорить.

*1 кг ягод брусники, 450 г сахара, 550 мл воды.*

***Брусничный чай.*** Сушеные листья брусники и чай залить кипящей водой, настаивать 10—15 минут. Затем разлить в чашки, добавить сахар или мед.

*10 г листьев брусничных, 5 г чая, 200 мл воды, сахар или мед по вкусу.*

***Брусничный кисель.*** Из ягод брусники отжать сок. Выжимки залить водой (1 стакан мезги на 5 стаканов воды), кипятить 10 минут, затем процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, разведенный водой крахмал, довести до кипения. Снять с огня и влить ранее отжатый сок

*150 г ягод брусники, 150 г сахара, 50 г крахмала картофельного, 2 г кислоты лимонной, 1 л воды.*

***Брусника с морковью и сахаром.*** Спелые ягоды брусники промыть холодной водой, пробланшировать 1 минуту, засыпать сахаром и варить 8—10 минут. Морковь натереть на крупной терке и бланшировать 10 минут, затем ввести в ягоды и варить 15 минут. Горячую массу разложить в стерилизованные банки и стерилизовать: пол-литровые банки - 15, литровые - 20 минут. Банки плотно укупорить.

***Повидло из брусники и черники.*** Ягоды брусники и черники разварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

*По 1 кг ягод брусники и черники, 1 кг сахара, 200 мл воды.*

***Брусника с яблоками.*** Ягоды брусники смешать с дольками бланшированных сладких или кисло-сладких яблок, залить горячим брусничным соком, нагреть до температуры 95 °С, быстро разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки - 15 , литровые - 20, трехлитровые - 30 минут. Банки плотно укупорить.

*1 кг ягод брусники, 500 г яблок, 800 мл сока брусничного, 300 г сахара.*

***Бруснично-яблочная приправа.*** Ягоды брусники бланшировать 2 - 3 минуты, смешать с яблочным пюре и сахаром и варить на слабом огне 25 минут. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки - 15, литровые - 20, трехлитровые - 40 минут. Банки плотно укупорить.

*1 кг ягод брусники, 1 кг пюре яблочного, 500 г сахара.*

***Брусничная начинка для ватрушек.*** Спелую, промытую холодной водой бруснику варить с сахаром до размягчения, добавить сметану и варить еще на слабом огне до загустения. Массу выложить на тарелку, охладить.

*200 г брусники, 50 г сахара, 50 г сметаны.*

***Брусничное варенье.* 1.** Промытые ягоды брусники засыпать сахаром или залить 75%-ным сахарным сиропом и варить на слабом огне до готовности.

*1 кг брусники, 750 г сахара, 250 мл воды.*

**2.** Ягоды брусники залить горячим 60%-ным сахарным сиропом, добавить мед, кусочек гвоздики, цедру лимона и варить до готовности.

*1 кг брусники, 400 мл воды, 600 г сахара, 100 г меда, гвоздика и цедра лимона по вкусу.*

***Брусничное варенье с грушами, яблоками.*** Ягоды брусники засыпать сахаром или залить 70%-ным сахарным сиропом, довести до кипения, добавить дольки груш и яблок, предварительно бланшированные 10 - 15 минут (небольшие груши можно класть целыми) и варить на слабом огне до готовности. Можно варить отдельно бруснику, яблоки, груши, затем смешать и проварить 5 минут. В конце варки при желании добавить ваниль, корицу, гвоздику.

*1 кг брусники и 800 г яблок, 500 г груш, 700 г сахара, 300 мл воды.*

***Брусника моченая.*** В кипящую воду положить сахар, соль, корицу, гвоздику, размешать, снять с огня и охладить. Ягоды брусники пробланшировать и залить приготовленным сиропом. Несколько дней выдержать их при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Использовать в качестве десерта и приправы к мясным, овощным, крупяным блюдам.

*1 кг брусники, 1 л воды, 25 г сахара, 5 г соли, 0,6 г гвоздики, 1 г корицы.*

***Брусничный суп с саго.*** Промытую бруснику залить водой, добавить корицу, лимонную цедру, варить 10 - 15 минут, затем протереть через сито. Отдельно сварить саго до прозрачности, всыпать бруснику, сахар, добавить воду, сок лимона и варить 30 минут. Подать с гренками.

*1 кг брусники, 10 г цедры лимонной, 1 кусочек корицы, 1 стакан саго, сахар по вкусу, сок 1 лимона, вода по вкусу.*

***Брусничный соус.*** Промытую бруснику варить 10 - 15 минут, откинуть на дуршлаг. Когда отвар стечет, бруснику протереть через сито, добавить отвар, сахар, молотую корицу, проварить 5 минут, влить разведенный холодной водой крахмал и довести до кипения.

*500 г брусники, 500 мл воды, 30 г крахмала, сахар, корица по вкусу.*

***Брусника маринованная.*** Промытую спелую бруснику разложить в стерилизованные банки, залить охлажденным маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки - 10, литровые - 15 минут. Банки укупорить.

Для маринада воду, уксус столовый, гвоздику, душистый перец, соль, довести до кипения и охладить.

*1 кг брусники, 600 мл воды, 200 г сахара, 150 мл уксуса столового, гвоздика, перец душистый, соль по вкусу.*

***Брусника маринованная с яблоками.*** Яблоки разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, пробланшировать 2 - 3 минуты, смешать с брусникой, разложить в стерилизованные банки, залить маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки - 15, литровые – 20 - 25 минут. Банки укупорить. Для маринада воду, столовый уксус, сахар, соль, душистый перец, гвоздику, корицу довести до кипения и охладить.

*1 кг брусники, 1 кг яблок, 600 мл воды, 100 мл уксуса столового, 200 г сахара, перец душистый, гвоздика, корица, соль по вкусу.*

***Брусника с хреном.*** Маринованную бруснику (см. рецепт) смешать с натертым хреном. Использовать как гарнир к мясным блюдам.

*350 г маринованной брусники, 125 г хрена тертого.*

***В народной медицине*** используют плоды и листья брусники. Они оказывают мочегонное, вяжущее, бактерицидное, легкое отхаркивающее, болеутоляющее действие, улучшают аппетит, пищеварение, обмен веществ, функции почек, печени, понижают уровень сахара и холестерина в крови, обладают противоатеросклеротическим действием, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

***Настой листьев брусники.*** 10 г листьев настаивать в 100 мл кипящей воды 2 часа, процедить. Принимать по 1 - 2 столовые ложки 3 - 4 раза в день перед едой при заболеваниях почек, печени, поносах, ночном недержании мочи, подагре, ревматизме.

***Настой плодов брусники.*** 200 г плодов залить в дуршлаге кипящей водой, а затем настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при запорах, болезнях печени, почек, колитах, гастритах.

***Отвар из плодов брусники.*** 25 г плодов брусники, 50 г зверобоя кипятить в 600 мл воды на слабом огне 10 минут, а затем настаивать 1 час. Пить по 200 мл 3 раза в день при ночном недержании мочи, начиная со второй половины дня, последнюю порцию выпить перед сном.

***Отвар из листьев брусники.*** 20 - 30 г листьев кипятить в 600 мл воды 10 минут, затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, циститах, заболеваниях почек, печени, гастритах, колитах, простуде, кашле.

***Отвар из всего растения.*** 50 г брусничника, собранного во время цветения, кипятить в 400 мл воды 20 минут, затем настаивать 4 - 6 часов и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день после еды при заболеваниях почек, гипертонической болезни, острых респираторных заболеваниях, гастритах, ревматизме, подагре.

***Напиток из брусники.*** 50 г сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 100 мл 3—4 раза в день после еды при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе, гипертонической болезни, общей слабости.

***Противопоказания*** не установлены.

***Заготавливают*** листья брусники весной (апрель - начало мая) и осенью, после созревания ягод (сентябрь - октябрь). Летние листья при сушке буреют, теряют полезные качества.

Листья аккуратно срывают, срезают или обламывают, но так, чтобы не выдернуть, не повредить корневую систему.

Повторно заготавливать листья брусники на одном и том же участке можно только через 5—10 лет. Сушить лучше в темных, хорошо проветриваемых помещениях, чтобы сохранилась зеленая окраска. Хранят сырье в тканевых или бумажных мешках. Высушенные листья кожистые, эллиптические, с завернутыми краями, сверху темно-зеленые, снизу светлее, без запаха, горьковатого вяжущего вкуса. Срок хранения до 2 лет.

Урожайность брусники достигает 200 кг с 1 га. При неправильном сборе, с большим количеством зеленых плодов, а также механическими приспособлениями, травмирующими растение, теряется две трети урожая ягод.

Бруснику можно выращивать на приусадебных участках, в огородах. Кустарники высаживают для озеленения бордюров, дорожек, садово-парковых клумб и т. д.

# Боярышник кровяно-красный

Как дикорастущее растение встречается не часто. Кустарник или дерево высотой до 4 м, изредка 10 - 12 м, с раскидистой кроной, крепкой древесиной. Молодые ветки пурпурно-коричневые, блестящие, изредка усажены толстыми, до 4 см длины колючками. Листья от 2 до 6 см, лопастные, с обеих сторон не густо опушены, летом темно-зеленые, к осени оранжево-красные.

Цветет в мае - июне, 3 - 4 дня, быстро отцветает. Цветки с белыми или слегка розовыми лепестками, собраны в щитковидные соцветия, 4 - 5 см в диаметре, терпкого, горького вкуса, неприятного запаха.

Плоды — шаровидные ягоды диаметром 8 - 10 см, кровяно-красные или оранжевые, розовые, желтые, даже черные, мясистые, с мучнистой мякотью, 3 - 4 косточками, свисают кистями на длинных ножках, съедобные, кисловатые на вкус, созревают в сентябре - октябре.

Начинает плодоносить в 10 - 15-летнем возрасте. Растение засухо- и морозоустойчивое, теневыносливое, неприхотливое к почве, живет 300 - 400 лет.

Плоды боярышника содержат витамины С, К, Е, каротин, органические кислоты, дубильные, пектиновые, красящие вещества, сорбит, эфирное и жирное масла, сапонины, углеводы, холин, ситостерины, листья - эфирное масло, органические кислоты, фитонциды, цветки - эфирное масло, сапонины, органические кислоты, флавоноиды и др.

***В хозяйственных*** целях используют древесину и корни боярышника. Из древесины изготавливают множество разнообразных предметов большой прочности, токарных изделий, рукоятки для инструментов и т. д. Из корней можно получить безвредный стойкий желтый краситель.

Лесоводы, садоводы растят боярышник как колючую декоративную ограду. Садоводы используют растение в качестве карликового подвоя, на котором прививают культурные груши.

***В питании*** употребляют созревшие плоды боярышника кровяно-красного - они утоляют голод, придают силы, повышают выносливость организма к физическим нагрузкам.

Из свежих плодов варят варенье, джем, желе, компоты, повидло и др., из высушенных — приготавливают суррогат кофе, чая, муку для выпечки хлеба.

***Подлива из боярышника.*** Спелые плоды варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг или сито. Когда вода стечет, ягоды размять, добавить сахар или мед, тщательно размешать. Подавать к блинам, запеканкам, кашам, оладьям.

*500 г плодов боярышника, 25 г сахара, 400 мл воды, мед по вкусу.*

***Боярышник с сахаром.*** Плоды бланшировать 2 - 3 минуты, протереть через сито или дуршлаг, добавить сахар, подогреть до температуры 70 - 80 С. Массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки - 20, литровые – 30 минут, затем плотно укупорить их.

*1 кг плодов боярышника, 300—500 г сахара.*

Сок из боярышника. Ягоды промыть, залить небольшим количеством воды и варить на слабом огне около 2 часов. Затем протереть их через сито, добавить в сок сахар, воду, нагреть до кипения и охладить.

*1 кг плодов боярышника, 50 г сахара, 1 л воды.*

***Напиток из боярышника с квасом.*** Спелые ягоды варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, ягоды размять, смешать с концентратом кваса, добавить кипяченую воду, мед, кубики льда.

*1 кг плодов боярышника, 100 г концентрата кваса, 800 мл воды, мед по вкусу.*

***Напиток из боярышника с овсяным отваром.*** Плоды боярышника выдержать в теплой духовке до размягчения, затем протереть их через сито, добавить отвар из овсяных хлопьев, сахар и перемешать.

Для овсяного отвара овсяные хлопья залить водой на 12 часов, затем довести до кипения, процедить через марлю или густое сито.

*1 кг плодов боярышника, 300 г хлопьев овсяных, 3 л воды, 100 г сахара.*

***Компот из боярышника.*** Зрелые плоды боярышника без семян залить 30%-ным сахарным сиропом на 8 - 10 часов. Затем сироп слить, довести до кипения. Плоды разложить в стерилизованные банки, залить кипящим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 75 °С: пол-литровые банки - 15, литровые — 20 минут. Банки плотно укупорить.

***Повидло из боярышника.*** Плоды варить в небольшом количестве воды до размягчения, протереть через сито, добавить воду, сахар, перемешать и варить на слабом огне до густоты повидла. Массу разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Хранить в темном прохладном месте.

*1 кг плодов боярышника, 500 г сахара, 250 мл воды.*

***Начинка из боярышника для пирожков.*** В пюре из боярышника добавить измельченные яблоки, сахар и варить на слабом огне 5 - 10 минут. В начинку из боярышника можно добавить орехи.

*500 г пюре из боярышника, 200—300 г яблок, 50 г сахара, 50—100 г орехов.*

***Пастила из боярышника.*** Приготовить пюре из плодов боярышника, перемешать с сахаром, разложить массу слоем в 1- 1,5 см на деревянные лотки и сушить в теплой духовке или вытопленной печке. Пастилу можно готовить без сахара.

*1 кг пюре из боярышника, 200 г сахара.*

***Боярышник засахаренный.*** Зрелые плоды боярышника обвалять в сахарной пудре или песке, разложить в стеклянную посуду. Постукивая дном банки о мягкую подстилку, плоды уплотнить, добавить еще, засыпать сахаром слоем более 5 см, накрыть марлей. Через 2 - 2,5 месяца боярышник будет готов.

***Джем из боярышника с солодом.*** Плоды боярышника варить в воде до размягчения, откинуть на дуршлаг, протереть, добавить сахар, солод, воду и варить на слабом огне до густоты джема, периодически помешивая. В конце варки ввести лимонную кислоту.

*1 кг пюре из боярышника, 500 г солода, 500 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды.*

***Джем из боярышника с яблоками.*** Плоды боярышника потушить в небольшом количестве воды на слабом огне или в духовке 50 минут, протереть через сито, перемешать с яблочным пюре, сахаром и варить до консистенции джема.

*7 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахара, 1 л воды.*

***Конфеты из боярышника.*** Пюре из плодов боярышника тщательно перемешать с крахмалом и сахаром, разложить на деревянной доске слоем 1- 2 см, нарезать кусочками различной формы. Каждый кусочек обсыпать сахарной пудрой, подсушить на воздухе, сложить в стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

*1 кг пюре из боярышника, 400 г сахара, 100 г крахмала, 50 г пудры сахарной.*

***Желе из боярышника.*** Плоды боярышника разварить в воде, отжать, добавить сахар и варить на слабом огне, пока не останется две трети первоначального объема. Горячую массу разлить в стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С: пол-литровые банки - 15, литровые - 20 минут. Банки плотно укупорить.

*1 кг плодов боярышника, 1 кг сахара.*

***Пюре из боярышника.*** Спелые плоды боярышника промыть холодной водой, сварить в воде до размягчения и протереть через сито. Горячую массу разложить в стерилизованные банки. Хранить в темном, прохладном месте.

*1 кг плодов боярышника, 200—400 мл воды.*

***Варенье из боярышника.*** Плоды боярышника залить сахарным сиропом и варить на слабом огне до готовности. В конце варки можно добавить лимонную кислоту.

*1 кг плодов боярышника, 1 кг сахара, 1 г лимонной кислоты.*

***В народной медицине*** используют цветки, листья, плоды, кору молодых веток боярышника. Препараты из них понижают кровяное давление, улучшают работу сердца, нормализуют его ритм, коронарное и мозговое кровообращение, сон, оказывают терапевтическое действие при приливах крови к голове, атеросклерозе.

***Настой цветков боярышника.*** 50 г цветков настаивать в 600 мл кипящей воды 30 минут, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, головокружении, учащенном сердцебиении.

***Настой плодов боярышника.*** 25 г плодов настаивать в 200 мл кипящей воды 4 часа в термосе, затем процедить. Пить по 50 мл 3 - 4 раза в день перед едой при бессоннице, общей слабости, гипертонической болезни.

***Настой цветков боярышника и других трав.*** По 25 г цветков боярышника и травы сушеницы измельчить, тщательно перемешать. 25 г смеси настаивать в 200 мл кипящей воды 2 часа. Процедить и пить по 50 мл 2 - 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, воспалении почек, мочевого пузыря, болях в области сердца.

***Чай с боярышником.*** Цветки и плоды боярышника, плоды и листья черной смородины, плоды шиповника, плоды и листья земляники взять в равных количествах, измельчить, тщательно перемешать. Заварить как чай. Пить по 150—200 мл 3 раза в день при головокружении, гипертонической болезни, атеросклерозе, бессоннице, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.

Боярышник входит в состав препарата «Кардиовален», в сердечные и почечные сборы.

***Противопоказания***: тяжелые расстройства сердечной деятельности, почек.

***Заготавливать*** боярышник можно только по разрешению лесоводов, садоводов, местных аптек, заготовительных организаций.

Цветки собирают в начале цветения, когда они еще не все распустились, после высыхания росы. Раскладывают их на подстилки тонким слоем и сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, на сквозняке, периодически переворачивая.

Высушенные соцветия или цветки желтовато-белые, чашечки зеленоватые, слабого своеобразного запаха, горьковатого вкуса.

Плоды боярышника собирают созревшими в сентябре - октябре, сушат на воздухе или в духовке, сушилках, печах при температуре не выше 50 °С. Высушенные плоды морщинистые, твердые, темно-красные или буровато-оранжевые, иногда с сахаристым белесоватым налетом, слабого запаха, горького или слегка кисловато-сладковатого вкуса.

Размножается растение семенами, корневыми отпрысками, черенками. Приживается хорошо, ухода не требует.

Хранят сырье в фанерных ящиках, выложенных внутри плотной бумагой.

Срок хранения цветков до 2 лет, плодов - до 8 лет.

# Барбарис обыкновенный

Растет повсеместно на лесных опушках, среди кустарников, в поймах рек, оврагах, культивируется в парках, садах, вдоль дорог как декоративное растение.

Многолетний, ветвистый, колючий кустарник, светолюбивый, устойчивый к засухам и морозам, нетребовательный к почвам, высотой до 2,5—3 м.

Корень мощный, корневище деревянистое, ползучее.

Ветви прямостоячие с многочисленными трех-пятираздельными колючками, длиной до 2 см. В их пазухах развиваются почки, из которых растут укороченные веточки с пучком листьев. Кора молодых ветвей желтовато-сероватая или желтовато-пурпурная, перезимовавших - серая. Древесина плотная, лимонно-желтого цвета.

Листья летом светло-зеленые, осенью пурпурные, темно-красные, выделяются яркой окраской на фоне пожелтевших листьев лиственниц и зелени хвойных деревьев. Молодые листья приятного кисловатого вкуса.

Цветет в мае - июне. Цветки обоеполые, мелкие, колокольчатые, светло-желтые, собраны по 15—20 в простые соцветия в виде кистей длиной до 6 см, неприятного своеобразного запаха.

Плоды — мелкие продолговатые ягоды, длиной до 1,2 см, красного цвета, кислые. Созревают в сентябре — октябре. Зрелые плоды съедобные, незрелые — ядовитые.

Хороший медонос — мед особого вкуса, обладает целебными свойствами.

Плоды барбариса содержат сахара, каротин, витамины К, С (до 172 мг %), лимонную, яблочную, винную кислоты, алкалоиды (берберин и др.), дубильные, пектиновые, красящие вещества, минеральные соли. В листьях найдены витамины С, Е, яблочная кислота, каротин, филохинон, дубильные и смолистые вещества, эфирное масло, в коре ветвей — алкалоиды, дубильные, красящие, смолистые вещества, в корнях — алкалоиды берберин, берберрубин, леонтин и др.

***В хозяйственных целях*** используют твердую желтую древесину барбариса для изготовления сувениров, мелких поделок. Из зрелых плодов с квасцами можно приготовить краситель для бумаги, льна, шерсти; из корней - желтый краситель для кож и шерсти.

Следует помнить, что на барбарисе обыкновенном гнездится линейная ржавчина злаков — опасное грибковое заболевание. Это ограничивает его внедрение в качестве садовой культуры, особенно вблизи посевных полей.

***В питании*** используют зрелые плоды и молодые листья. Из плодов варят варенье, желе, мармелад, пастилу, готовят сироп, сок, лимонады, напитки, конфеты, приправы к мясным, рыбным блюдам, их солят, маринуют. Свежими и высушенными плодами подкисляют борщи, супы, подливы.

Из молодых листьев приготавливают салаты, щи, борщи.

***Барбарис с сахаром.*** Для длительного хранения плоды барбариса засыпать сахаром в соотношении 1:1. Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

***Сок из плодов барбариса.*** Из спелых плодов барбариса отжать сок, добавить сахар по вкусу, закупорить в бутылках или банках и пастеризовать. Пить как витаминный напиток.

***Сироп из плодов барбариса.*** Спелые плоды растереть с сахаром, отжать сок, добавить сахар, кипятить несколько минут, затем разлить в стеклянные банки и пастеризовать. Банки укупорить.

*1 л сока из плодов барбариса, 1 кг сахара.*

***Напиток из листьев барбариса.*** Листья варить в воде 5 минут, процедить, добавить сахар или мед. Пить как витаминный напиток.

*100 г листьев барбариса, 1 л воды, сахар по вкусу.*

***Желе из барбариса.*** Спелые плоды варить в небольшом количестве воды 10 минут, процедить, отжать сок, добавить сахар и кипятить на слабом огне до консистенции желе.

*1 кг плодов барбариса, 200 мл воды, 1 кг сахара.*

***Мармелад из барбариса.*** Спелые плоды разварить в воде, откинуть на сито. После того как вода стечет, добавить сахар, перемешать и уваривать на слабом огне до однородной густой массы. Мармелад подсушить на воздухе, нарезать кусочками, посыпать сахаром.

*1 кг плодов барбариса, 200 мл воды, 750 г сахара.*

***Пастила из барбариса.*** Плоды сварить в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Отвар смешать с половиной нормы сахара, взбить, добавить оставшийся сахар, опять взбить и варить на слабом огне до консистенции пастилы. Затем переложить ее в формочки, поставить в теплую духовку для подсыхания, посыпать сахарной пудрой.

*1 кг плодов барбариса, 300 мл воды, 800 г сахара, 30 г сахарной пудры.*

***Варенье из барбариса.*** **1.** Плоды залить теплой водой на 8 - 10 часов, затем отцедить, удалить косточки (можно не удалять) и опустить в сахарный сироп. Варить на слабом огне до готовности.

*1 кг плодов барбариса, 1,5 кг сахара, 400—600 мл воды.*

**2.** Плоды залить сахарным сиропом. Через сутки сироп слить, закипятить, охладить и вновь залить им плоды на сутки. На третий день добавить 200 - 300 г сахара и варить до готовности.

*1 кг плодов барбариса, 750 г сахара, 250 мл воды.*

***Барбарис соленый.*** Плоды вместе с небольшими веточками промыть, сложить в банки или бочки, залить рассолом поваренной соли, накрыть крышками. Хранить в прохладном, темном месте. При образовании плесени рассол слить и залить свежим. Использовать для гарнира к мясным, рыбным блюдам.

*1 кг плодов барбариса, 1 л воды, 100 г соли.*

***В народной медицине*** используют плоды, листья, кору, корни, цветки барбариса как жаропонижающее, желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, вяжущее, закрепляющее, кровоостанавливающее, понижающее кровяное давление, укрепляющее сердечную мышцу, уменьшающее боли средство. ***Настой коры барбариса.*** 25 г коры настаивать в 400 мл кипятка 4 часа в термосе. Затем процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение 4 - 6 недель при гепатитах, холециститах, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря.

***Настой листьев барбариса.*** 25 г листьев барбариса настаивать в 200 мл кипятка 1 час в термосе. Затем процедить и пить по 1 столовой ложке 4 - 5 раз в день в течение 2 - 4 недель как противовоспалительное и желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря.

***Отвар из корней и коры барбариса.*** 10 г коры и 15 г корней барбариса залить 300 мл холодной воды и варить на водяной бане 30 минут. Затем охладить, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 50 мл 3 раза в день при желчнокаменной болезни, лихорадке, послеродовых маточных кровотечениях как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Этим отваром можно промывать кровоточащие раны, язвы, воспалившуюся слизистую оболочку глаз.

***Отвар из цветков барбариса.*** 25 г цветков барбариса кипятить на слабом огне в 300 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 чайные ложки 2 - 3 раза в день при болях в области сердца, гипертонической болезни, гепатохолецистите, лихорадке.

***Настой плодов*** (1:10) принимать для улучшения аппетита, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, для утоления жажды у лихорадящих больных, как противосклеротическое средство и для укрепления капилляров кровеносных сосудов.

***Противопоказания:*** беременность.

***Заготовка.*** Листья барбариса заготавливают в мае - июне, в период цветения. Их срезают ножницами или обрывают, защищая руки от колючек брезентовыми перчатками или рукавицами. Сушат сырье, раскладывая тонким слоем на ткани или бумаге под навесом, на чердаках с железной крышей. Высушенные листья сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, тонкие, ломкие, скрученные, своеобразного запаха, слабокислого вкуса. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях на полках. Срок хранения не установлен.

Корни заготавливают осенью, в октябре - ноябре, или весной, в апреле. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, отрезают мелкие корешки, подсушивают на воздухе, затем разрезают на куски до 2 см. Сушат под навесом, на чердаках, в сушилке или духовке при температуре 45 - 50 °С 4 - 5 дней. Высушенные корни продольно-морщинистые, внутри лимонно-желтые, снаружи буроватые, слабого запаха, горького вкуса.

У корней диаметром более 6 см используют только кору с небольшим количеством сердцевины. Упаковывают их в мешки. Срок хранения не установлен.

Кору заготавливают в апреле - мае с молодых веток во время сокодвижения. Ветки надрезают кольцеобразно на расстоянии 10 - 15 см, делают продольные разрезы и снимают кору. Сушат так же, как корни. Высушенное сырье имеет вид трубок или желобков, на внутренней поверхности с небольшими остатками древесины. Цвет коры внутри желтовато-серый, снаружи - серый или буровато-желтый. Запах слабый, специфический, вкус горький. Срок хранения не установлен.

Плоды собирают созревшими, поздней осенью, после первых заморозков. Сушат на солнце, чердаках, под навесом, в духовках, теплых печах.

Барбарис ценен как пищевое и лекарственное растение. Из него получают препарат берберин, используемый в медицине при лечении гипертонической болезни, неврозов сердца, заболеваний печени и желчного пузыря.

Чтобы сохранить природные заросли барбариса, корни выкапывают только с одной стороны куста, оставляя нетронутой остальную часть корневой системы.

Повторные заготовки корней на одном месте допускаются не раньше, чем через 5—10 лет.

# Ежевика сизая

Растет повсеместно, особенно в южных районах, по берегам рек и болот, на лесных опушках, разводится в садах, приусадебных участках.

Многолетний полукустарник с дуговидно изогнутыми побегами до 1,5 м длины, которые усажены шипами, покрыты сизым налетом. На первом году стебли растут, становятся прочными, деревянистыми, на втором на них появляются цветки, созревают плоды, вырастают новые стебли, стелющиеся по земле, некоторые из них укореняются. Старые стебли после этого отмирают.

Листья сверху зеленые, снизу посветлее, опушенные, усажены шипиками.

Цветет все лето, начиная с мая. Цветки белые, крупные, до 2 см в диаметре, собраны в небольшие щитковидные кисти, располагающиеся на концах ветвей.

Плоды - сложные многосемянки, плотно прирастают к цветоложу и отрываются вместе с ним, черные, красные, желтые с сизоватым налетом, сочные, мясистые, сладкие или кисло-сладкие, ароматные.

Созревают не одновременно, поэтому за лето их собирают несколько раз.

Плоды ежевики содержат сахара, органические кислоты, пектины, танины, ароматические, азотистые, красящие вещества, флавоноиды, соли калия, марганца, меди, витамины А, группы В, С, Е, каротиноиды. В семенах найдено жирное масло, в корнях - дубильные вещества, танин, в листьях - флавоны, органические кислоты, дубильные вещества.

Отличный медонос.

***В хозяйственных целях*** из сушеных плодов ежевики получают фиолетовый краситель, высаживают для закрепления балок, склонов, оврагов, используют для селекции зимостойких сортов малины.

***В питании*** используют ягоды и листья ежевики. Из ягод варят варенье, джем, компот, пастилу, делают начинки в пироги, салаты. Из листьев приготавливают суррогат чая.

***Салат с ежевикой.*** Ягоды ежевики разрезать пополам, яблоки измельчить на терке, крыжовник или виноград очистить от косточек, смородину от черешков, сливы разрезать на 4 части. Все сложить слоями в салатницу и заправить сметанным соусом с сахаром или ягодным соком.

*400 г ежевики, 200 г слив, 200 г красной смородины, 150 г крыжовника или винограда, 150 г яблок, 400 г соуса сметанного или сиропа ягодного.*

***Компот из ежевики.*** Ягоды разложить в стерилизованные банки, залить горячим сахарным сиропом, накрыть крышками, и стерилизовать: пол-литровые - 15, литровые - 20 минут. Банки укупорить.

*1 кг ежевики, 300 - 400 г сахара, 1 л воды.*

***Кисель из ежевики.*** Ягоды протереть через сито, ввести их в кипящий сладкий раствор крахмала, хорошо размешать, довести до кипения.

*200 г ягод, сахар и крахмал по вкусу, 500 мл воды.*

***Желе из ежевики.*** Ягоды нагреть до температуры 90 °С, размять, отжать сок, добавить лимонный сок, растворенный желатин, сахар и варить на слабом огне до густоты желе.

*1 кг ягод, 500 г сахара, сок из 12 лимона, 60 г желатина.*

***Мармелад из ежевики.*** Ягоды нагреть, размять, отжать сок и кипятить на слабом огне до выпаривания половины первоначального объема, добавить сахар и варить до необходимой консистенции. Мармелад разрезать на кусочки и подсушить на пергаментной бумаге.

*1 кг ягод, 350 г сахара.*

***Пастила из ежевики.*** Ягоды хорошо пропарить в духовке, протереть через сито, смешать с сахаром и варить на слабом огне до густоты желе. Массу разлить в формочки, запечь в духовке, затем охладить, посыпать сахаром или сахарной пудрой.

*1 кг ежевики, 500 г сахара.*

***Варенье из ежевики.*** **1.** Плоды перебрать, удалить плодоножки, залить сахарным сиропом на 4 - 6 часов. Затем сироп слить, довести до кипения, охладить, положить в него ягоды и варить на слабом огне до готовности.

*1 кг ежевики, 1 кг сахара, 300 мл воды.*

**2.** Ягоды ежевики перебрать, слегка сполоснуть холодной водой, засыпать сахаром и поставить в прохладное место на 10 - 12 часов. Затем варить на сильном огне 20 минут, разложить в горячие банки и выдержать их в горячей воде 2 часа.

*1 кг ежевики, 1 кг сахара.*

***Сироп из ежевики.*** Спелые ягоды ежевики перебрать, отжать сок, добавить воду, сахар, проварить 5 - 10 минут, разлить в стеклянные банки и укупорить. Хранить в холодном месте.

*1 кг ежевики, 500 г сахара, 200 мл воды.*

***Напиток из ежевики с желтком.*** Взбить желтки, добавить сироп из ежевики, апельсиновый или мандариновый сок, охлажденную кипяченую воду, пищевой лед, хорошо перемешать и процедить в стаканы или чашки. Употребить сразу после приготовления.

*250 мл сиропа из ежевики, 100 мл сока апельсинового или мандаринового, 4 желтка яичных, 400 мл воды, пищевой лед.*

***Коктейль с ежевикой.*** Сок из ежевики, желтки, охлажденное кипяченое молоко и мед взбить в миксере, добавить кубики пищевого льда.

*200 мл сиропа из ежевики, 400 мл молока, 3 желтка яичных, 1 столовая ложка меда, пищевой лед.*

***В народной медицине*** используют ягоды, листья, корни ежевики. Зрелые ягоды утоляют жажду, оказывают жаропонижающее, потогонное, общеукрепляющее, успокаивающее действие. Незрелые - усиливают функции желудка, кишечника. Листья оказывают антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное, ранозаживляющее действие, корни - вяжущее, кровоостанавливающее, а сок из корней - мочегонное действие.

***Настой листьев ежевики.*** 20 г листьев настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отеках, гипертонической болезни, атеросклерозе.

***Настой листьев и цветков ежевики.*** 10 г листьев и цветков настаивать в 500 мл кипятка 4 часа. Пить по 100 мл перед едой при гастритах, поносах.

***Настой сбора.*** 10 г листьев ежевики, 15 г травы зверобоя, 10 г цветков белой акации настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 50 мл горячим 3 раза в день за 15 минут до еды при малокровии, общей слабости, плохом аппетите.

***Отвар из листьев и цветков ежевики.*** 10 г листьев и цветков кипятить в 200 мл воды 15 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при поносах.

***Отвар из корней ежевики.*** 100 г корней кипятить в 500 мл воды до уменьшения первоначального объема наполовину, затем процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день при заболеваниях желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы.

Свежие ягоды ежевики есть при гастритах, колитах, поносах, простудных заболеваниях.

***Противопоказания*** не установлены.

***Заготавливают*** листья, корни, ягоды ежевики. Листья собирают во время цветения, молодые побеги с листьями — весной, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают весной или осенью, сушат в сушилках.

Ягоды собирают по мере созревания, сушат вначале на солнце, затем в сушилках, духовках, печах, начиная с температуры 70 - 75 °С и заканчивая при 45 - 50 °С. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Срок хранения ягод — 1 год, корней — 3 года.

# Костяника каменистая

Растет повсеместно на умеренно влажных мшистых почвах, среди кустарников, в лиственных, хвойных, смешанных лесах, на лесных открытых полянах образует заросли.

Многолетнее травянистое растение высотой 10 - 30 см. От корневищ отходят прямостоячие цветоносные стебли и стелющиеся побеги, покрытые волосками и шипиками. Листья длинночерешковые, покрыты жесткими волосками, к сухой погоде сворачиваются в трубочки, к дождю расправляются.

Цветет в мае - июне. Цветки белые, на верхушке стеблей собраны по 3 - 10 в щитковидные соцветия.

Плоды - крупная, сборная костянка, состоящая из 2 - 6 сочных плодиков, с крупной косточкой, ярко-красная, приятного кислого вкуса.

Плоды содержат дубильные, пектиновые вещества, витамин С, сахар, органические кислоты, листья - витамин С, трава - алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, рутин.

***В питании*** используют ягоды костяники. Из них варят варенье, желе, кисели, сиропы, приготавливают сок, лимонад, морс, квас. Из высушенных, размолотых семян делают вкусные приправы к мясным и рыбным блюдам.

***Сок из костяники.*** **1.** Ягоды перебрать, промыть холодной водой, растереть, сложить в стеклянную или эмалированную посуду и поставить в холодное место на двое суток, затем сок слить (ягоды не отжимать), процедить, разлить в стеклянную посуду, закупорить. Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления киселей, компотов, мусса, желе, кваса, сиропа.

**2.** Ягоды с плодоножками промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, залить их кипятком, дать остыть, затем протереть через сито, отжать сок, добавить сахар, размешать, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки, бутылки и закупорить. Хранить в прохладном месте.

*1 кг костяники, 500 г сахара, 1 л воды.*

***Желе из костяники.*** Ягоды залить холодной водой, варить на слабом огне до тех пор, пока они не лопнут, процедить. В сок положить сахар и уварить его до консистенции желе. Горячим разложить в стерилизованные банки и укупорить.

*200 мл сока костяники, 300 г сахара.*

***Кисель из костяники.*** Ягоды костяники растереть деревянным пестиком, залить водой, проварить 5 минут, затем протереть через дуршлаг или сито. В отвар положить сахар, размешать, довести до кипения, влить разведенный в холодной воде крахмал.

*200 г костяники, 100 г сахара, 400 мл воды, 20 г крахмала.*

***Костяника с сахаром или медом.*** Ягоды костяники обсыпать сахаром или смешать с медом, выдержать 5 - 10 минут.

*200 г костяники, 50 г сахара или 30 г меда.*

***Компот из костяники с яблоками.*** Яблоки нарезать дольками, добавить костянику, залить сахарным сиропом, довести до кипения, дать постоять 3 - 4 часа, затем вновь довести до кипения, разлить в подготовленные банки и пастеризовать: пол-литровые банки – 10 - 15, литровые - 20 минут.

*1 кг костяники, 1 кг яблок, 650 г сахара, 300 мл воды.*

***Варенье из костяники.*** Ягоды засыпать сахаром на 4 - 6 часов, затем варить, постоянно помешивая, до готовности.

*1 кг костяники, 1 кг сахара.*

***Повидло из костяники.*** Ягоды залить водой, довести до кипения, протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

*1 кг костяники, 200 мл воды, 1 кг сахара.*

На зиму ягоды засыпать сахаром, хранить в прохладном месте.

***В народной медицине*** используют ягоды, траву, корневище костяники. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают противовоспалительное, противоглистное, противоцинготное действие. Трава с корневищами уничтожает перхоть на голове, способствует росту волос.

***Настой костяники.*** 20 г цветков и листьев костяники настаивать в 200 мл кипятка 4 часа. Пить по 50 мл 3 - 4 раза в день при гастритах, колитах, бронхитах, геморрое.

***Отвар из костяники.*** 10 г травы кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, холециститах. Отвар из костяники. 50 г травы варить в 2 л кипятка 20 минут, настаивать 1 час. Мыть голову при перхоти, выпадении волос.

***Сок из ягод костяники*** пить по 25 мл 3 - 4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, простуде, бронхитах.

***Противопоказания*** не установлены.

***Заготавливают*** траву во время цветения, корни - осенью. Траву сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни сушат в печах, духовках.

Срок хранения травы - 1 год, корней - 2 года.

# Калина обыкновенная

Калина растет повсеместно в лесах, вдоль водоемов, в садах, на приусадебных участках. В мире насчитывается около 125 видов калины, в нашей стране растет 10, из них самая распространенная калина обыкновенная.

Ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой 3 - 4 м. Ствол и крупные ветви покрыты морщинистой, буроватой, усеянной коричневыми бородавками корой. Листья сверху почти голые, снизу пушистые, летом зеленые, осенью пурпурные, красные.

Цветет в мае - июне. Цветки белые или бело-розовые, ароматные, собраны в щитковидные соцветия.

Плоды - ярко-красные ягоды, внутри с одной косточкой. На одной кисти бывает 80 - 100 плодов. Созревают в августе - сентябре. Калина плодоносит на 3 - 4-м году, размножается семенами, отводками, пневой порослью.

Плоды содержат дубильные, красящие, пектиновые вещества, сахар, органические кислоты, крахмал, витамины С, Р, флавоноиды. В коре найдены смолы, флавоноиды, изовалериановая кислота, ее эфиры, органические кислоты, дубильные, вяжущие, красящие вещества, горький гликозид, сахар, кальций, ванадий, витамины С, К, эфирное масло, в семенах - жирное масло, витамин С, в цветках - флавоноиды, эфирное масло, витамин С, органические кислоты, фитонциды, в листьях - урсоловая кислота, гликозид арбутин.

Хороший медонос.

***В хозяйственных целях*** используют древесину, кору, молодые ветви, плоды калины.

Из древесины калины народные умельцы изготавливают различные мелкие поделки. Из гибких, легко гнущихся молодых ветвей плетут корзины, декоративные вазочки и др. Из плодов готовят красный краситель, из коры - черный. Садоводы высаживают калину в парках для живых изгородей и как декоративное растение.

***В питании*** используют плоды калины. Следует помнить, что свежие, рано сорванные плоды могут вызвать рвоту. Горечь в плодах исчезает после 5-минутного бланширования в 2 - 2,5%-ном растворе соли или после тепловой обработки в закрытой посуде.

Из плодов калины готовят мармелад, пастилу, начинки для конфет, соки, желе. Из них варят варенье, кисели, повидло, джем, делают начинки для пирогов, пекут лепешки.

***Калина с сахаром.*** Плоды смешать с сахаром, разложить в банки и пастеризовать при температуре 95 °С: пол-литровые банки - 20, литровые - 35 минут. Банки укупорить.

*1 кг калины, 1 кг сахара.*

***Калина в сахаре.*** Плоды калины пересыпать сахарной пудрой с крахмалом и сушить на воздухе при комнатной температуре 12 - 14 часов.

*1 кг калины, 200 г пудры сахарной, 5 г крахмала.*

***Калина в сахарном сиропе.*** В стерилизованные стеклянные банки уложить плоды калины, залить 40%-ным сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки - 15, литровые - 30 минут. Банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

*1 кг калины, 400 г сахара, 600 мл воды.*

***Сок из калины.*** **1.** Плоды калины размять, отжать сок. В мезгу налить кипящую воду, проварить 10 - 15 минут, отвар слить, соединить с соком. По вкусу добавить сахар или мед. Хранить в холодном месте. 1 кг калины, 250 мл воды, сахар или мед по вкусу. Сок из калины обладает хорошими желирующими свойствами, поэтому его смешивают с другими фруктовыми, ягодными соками, не обладающими желирующими свойствами, для приготовления мармелада, пастилы. Калиновым соком подкрашивают пищевые продукты.

**2.** Плоды калины бланшировать в кипящей воде 5 минут, засыпать. сахаром, выдержать 10 - 15 дней. Образовавшийся сок слить, плоды отжать. Хранить в холодном месте.

*1 кг калины, 1 кг сахара.*

***Сироп из калины.*** Сок калины смешать с сахаром, довести до кипения, снять пену, добавить лимонную кислоту, проварить 5 минут, затем процедить через марлю, разлить в стерилизованные бутылки и закупорить.

*1 л сока из калины, 2 кг сахара, 10 г кислоты лимонной.*

***Морс из калины.*** Сок из калины развести охлажденной кипяченой водой, добавить сахар или мед и настаивать в прохладном месте 5 часов.

*250 мл сока из калины, 1 л воды, 100 г сахара или 150 г меда.*

***Желе из калины.*** Плоды калины бланшировать 3 - 5 минут, положить в кастрюлю, залить водой, варить до размягчения, протереть через сито. Пюре смешать с сахаром, варить на слабом огне 45 - 50 минут, разложить в горячие банки, закупорить.

*1 кг калины, 400 мл воды, 1,2 кг сахара.*

***Повидло из калины.*** Желе из калины уваривать 10 - 15 минут, добавить сахар, размешать до полного растворения и сварить до готовности (готовое повидло уваривается на 1/3 первоначального объема). Повидло разложить в стеклянные банки, закупорить крышками.

*1 кг желе, 250 г сахара.*

***Кисель из калины.*** Сок калины развести водой, нагреть, добавить сахар, разведенный крахмал и довести до кипения.

*50 мл сока из калины, 1 л воды, сахар, крахмал по вкусу.*

***Пастила из калины.*** Плоды калины бланшировать 3 - 5 минут, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, добавить воду, проварить на слабом огне до размягчения плодов, протереть через сито, смешать с сахаром и варить до тестообразной консистенции. Массу переложить в деревянные лотки, подсушить в теплой духовке и нарезать.

*1 кг калины, 800 г сахара, 200 мл воды.*

***Мусс из калины.*** В доведенный до кипения растворенный желатин влить сок из калины, добавить сахар, охладить до температуры 35 °С и быстро взбить до образования пышной массы. Разлить в вазочки.

*200 мл сока из калины, 200 г сахара, 1 л воды, 30 г желатина.*

***Подлива из калины.*** Сок из калины смешать с порошком из плодов можжевельника, довести до кипения и охладить. Подать к мясным блюдам.

*200 г сока из калины, 10 г порошка из плодов можжевельника.*

***В народной медицине*** используют плоды и кору калины. Плоды усиливают работу сердца, оказывают вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее, желчегонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, язв, останавливают кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кора калины улучшает функции желудка, кишечника, понижает кровяное давление, оказывает противоспазматическое, успокаивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое действие, тонизирует, повышает трудоспособность.

***Настой плодов калины.*** 20 г плодов растереть, настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 2 - 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе, сосудистых спазмах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простуде. Наружно настой можно использовать при носовых кровотечениях (тампоны, смоченные настоем, ввести в полость носа), для смазывания кожи при сыпях, золотухе.

***Настой плодов калины.*** 40 г плодов калины растереть, настаивать в 200 мл горячего меда. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день после еды при гипертонической болезни, кашле, бронхиальной астме.

***Настой коры калины.*** 10 г коры калины настаивать в 250 мл кипятка в термосе 4 - 6 часов, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, судорогах, бессоннице, неврозах, маточных и геморроидальных кровотечениях. Наружно использовать для ванн при золотухе.

***Отвар из коры калины.*** 7 - 10 г коры кипятить в 250 мл воды 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, бессоннице, неврозах. Наружно использовать для ванн при золотухе, гнойничковых поражениях кожи. Сок из плодов калины пить по 50 мл 2 - 3 раза в день при бронхиальной астме, гипертонической болезни, болях в области сердца, печени, полоскать полость рта и горла при ангинах, заболеваниях десен, протирать кожу лица при сыпях, угрях.

***Противопоказания*:** повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию, беременность.

***Заготавливают*** калину по разрешению лесничества и заготовительных пунктов. Кору собирают только со срубленных деревьев ранней весной, в апреле - мае, во время сокодвижения, когда она хорошо снимается с древесины, разрезают на куски 10 - 20 см, раскладывают тонким слоем на подстилки и сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, периодически переворачивая.

Высушенные куски коры, свернутые в трубки, толщиной около 2 мм, неприятного запаха, горького вяжущего вкуса, при сгибании ломаются, а не гнутся.

Плоды собирают вполне созревшими в сентябре - октябре или после первых заморозков. Срезают целые кисти вместе с плодоножками, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре 60 °С, обмолачивают, очищают от посторонних примесей и плодоножек.

Высушенные плоды оранжево-красные или темно-красные, округлые, сплюснутые, морщинистые, слабого запаха. Хранить в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения плодов не установлен, коры - до 4 лет.

# Клюква болотная

Растет повсеместно на заболоченных, хвойных, мшистых, торфяных болотах.

Многолетний, морозоустойчивый, влаголюбивый, вечнозеленый, стелющийся полукустарник. Побеги тонкие, длиной до 75 см, приподнимающиеся.

Листья мелкие, блестящие, сверху ярко-зеленые, снизу сероватые с выступающими жилками, покрыты восковым налетом, на зиму не опадают.

Цветет в мае. Цветки темно-розовые, собраны по 1 - 4 на концах ветвей. Ягоды созревают в сентябре - октябре, круглые, сочные, красные, кисло-сладкие, многосемянные, размером 10 - 18 мм.

Ягоды содержат органические кислоты, глюкозу, фруктозу, витамин С, К, азотистые, красящие, пектиновые и дубильные вещества, фитонциды, железо, марганец, йод, серебро, барий, свинец, флавоноиды, фенолокислоты, тритерпеноиды.

Ягоды клюквы сохраняются месяцами, не теряя вкусовых качеств и биологически активных веществ. Собирать их можно в три срока: в сентябре, ноябре - с наступлением морозов и ранней весной.

***В питании*** используют ягоды. Из них приготавливают соки, сиропы, морс, квас, варенье, кисели, джем, повидло, делают начинки для конфет и пирогов. Клюкву едят с сахаром, засахаривают в сахарной пудре, кладут в капусту при солении.

***Клюква натуральная.*** Ягоды разложить в стерилизованные банки, залить кипятком, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90°С: пол-литровые банки - 10, литровые - 15 минут. Банки укупорить. Использовать для приготовления варенья, киселя и т. п.

***Клюква с сахаром.*** **1.** Ягоды клюквы бланшировать в течение 3 - 4 минут, затем протереть через сито или дуршлаг. Пюре смешать с сахаром, подогреть до температуры 90 °С, разложить в горячие стерилизованные банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки - 20, литровые – 25 - 30 минут. Банки укупорить.

*1 кг клюквы, 1 кг сахара.*

**2.** Клюкву протереть через сито или пропустить через мясорубку с сахаром. Массу разложить в банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

*1 кг клюквы, 1 кг сахара.*

***Клюквенный сок.*** **1.** Из ягод отжать сок, добавить сахар или сироп, разложить в банки и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки - 5 - 10, литровые – 15 - 20 минут.

*1 л сока клюквенного, 500 г сахара.*

**2.** Ягоды клюквы размять, выдержать в комнате 15 дней. Когда масса перебродит, отжать сок, тщательно профильтровать, довести до кипения, затем разлить в стерилизованные банки и пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки – 5 - 10, литровые - 20 минут. Хранить в холодном месте.

***Клюквенный сироп.*** Ягоды, собранные после заморозков, выдержать в теплой духовке или печке в глиняном горшочке 6 часов. Затем откинуть на сито (ягоды не выжимать). Сок соединить с сахарным сиропом, проварить на слабом огне 3 - 5 минут, снимая пену. Остывший сироп разлить в бутылки или банки, укупорить. Хранить в прохладном месте.

*1 л сока клюквенного, 1 кг сахара, 300 мл воды.*

***Клюква в собственном соку.*** Клюкву смешать с соком, подогреть до температуры 95 °С, разложить в стерилизованные банки и пастеризовать: пол-литровые банки - 5, литровые - 20 минут. Банки укупорить.

*700 г клюквы, 300 мл сока.*

***Клюквенный морс.*** Сок из ягод поставить на холод. Мезгу залить кипящей водой, нагреть до кипения, процедить, немного охладить, влить сок, добавить по вкусу мед, сахар, ксилит.

***Клюквенный компот.*** Клюкву разложить в стерилизованные банки, залить горячим 50%-ним сахарным сиропом и пастеризовать при температуре 90 °С: пол-литровые банки - 10, литровые - 20 минут. Банки укупорить.

*1 кг клюквы, 500 г сахара, 500 мл воды.*

***Клюквенно - картофельный напиток.*** Клюквенный сок или отвар из мезги охладить, добавить свежеотжатый сок из картофеля и сахар.

*1 л сока клюквенного, 100 мл сока картофельного, 400 г сахара.*

***Пастила из клюквы.*** Ягоды залить водой, сварить на слабом огне до размягчения, тщательно растереть, перемешать с сахаром и уварить до консистенции пастилы.

*1 кг клюквы, 1 кг сахара, 250 мл воды.*

***Мусс из клюквы.*** Клюкву размять, залить кипяченой водой, отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 5 минут, затем процедить. В отвар медленно всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, довести до кипения. Влить охлажденный сок, взбивать, пока масса не увеличится вдвое. Поставить на холод.

*200 г клюквы, 200 г сахара, 75 г крупы манной, 600 мл воды.*

***Желе из клюквы с кефиром.*** Из клюквы отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить. В отвар добавить сахар, влить разведенный в холодной воде желатин, довести до кипения, немного охладить. Влить кефир и сок, перемешать и разлить в чашки.

*100 г клюквы, 50 г сахара, 200 мл кефира, 5 г желатина, 300 мл воды.*

***Варенье из клюквы.*** Ягоды бланшировать 3 - 4 минуты, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, залить их горячим сахарным сиропом на 8 - 10 часов, затем сварить до готовности. Можно из половины сахара приготовить 50%-ный сироп, залить им ягоды на 12 часов. Затем добавить вторую половину сахара и варить до готовности.

*1 кг клюквы, 1,5 кг сахара.*

***Варенье из клюквы с яблоками.*** Бланшированные ягоды залить половиной нормы сахарного сиропа на 10 часов, затем добавить оставшийся сироп и варить на слабом огне. За 15 минут до готовности положить очищенные бланшированные дольки яблок. В конце приготовления можно добавить ванилин, корицу, лимонную кислоту.

*1 кг клюквы, 500 г яблок, 750 г сахара, 750 мл воды.*

***Варенье из клюквы с грецкими орехами.*** Ядра орехов кипятить 30 минут, затем залить сахарным сиропом, положить клюкву и варить на слабом огне до готовности.

*1 кг клюквы, 200 г орехов, 700 г сахара, 300 мл воды.*

***Варенье из клюквы с брусникой.*** Клюкву бланшировать 2 - 3 минуты, добавить бруснику, залить горячим сахарным сиропом и варить до готовности. Варенье будет вкуснее, если клюкву после бланширования выдержать в сахарном сиропе 10 - 12 часов, а затем варить с брусникой до готовности.

*500 г клюквы, 500 г брусники, 1,5 кг сахара, 500 мл воды.*

***Суп из клюквы.*** Ягоды размять, залить водой, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Затем процедить, в отвар добавить сахар, ломтики очищенных яблок, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения и охладить. Перед подачей на стол заправить сметаной или сливками.

*100 г клюквы, 500 мл воды, 150 г яблок, 5 г крахмала, 150 мл сливок (или сметаны).*

***Клюква моченая.*** Клюкву насыпать в бочку, стеклянную или эмалированную посуду, залить охлажденной кипяченой водой или отваром, добавить антоновские яблоки, сахар, соль, перец, гвоздику, лавровый лист, выдержать в комнате 7 дней, пока не закончится брожение. Затем накрыть и хранить на холоде. Использовать как гарнир к мясным, рыбным блюдам, для винегретов, салатов.

*1 кг клюквы, 50 г сахара, 1 л воды, 200 г яблок, специи по вкусу.*

***В народной медицине*** клюкву используют с древних времен. По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей клюква одна из самых полезных дикорастущих ягод. Ягоды оказывают противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее действие, повышают эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров, улучшают аппетит, усвояемость пищи, выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы, деятельность кишечника.

***Ягоды*** широко применяют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, воспалении поджелудочной железы, ожирении, при назначении бессолевой диеты. Они усиливают действие антибиотиков и других лекарств при циститах, нефритах, гинекологических воспалительных заболеваниях, предохраняют от образования камней в почках.

***Ягоды с листьями*** улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли, изжогу.

***Сироп, сок, морс*** утоляют жажду, способствуют понижению температуры, оказывают мочегонное, бактерицидное действие, улучшают сон, функции желез внутренней секреции, уменьшают головные боли, усталость, придают бодрость, улучшают общее состояние.

***Клюквенный сок*** очищает гнойные раны, язвы, ожоги, ускоряет их заживление.

***Мазь из клюквы*** уменьшает боли, воспалительный процесс при болезнях кожи.

***Сироп, сок, морс клюквенные***, смешанные с сахаром или разведенные водой, пить по 50—100 мл перед едой при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, повышенной жажде, ожирении.

***Сок клюквенный с медом*** пить по 50—100 мл при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях.

***Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком*** (1:1), пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах с запорами, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

***Настой ягод и листьев клюквы.*** По 10 г ягод и листьев настаивать в 200 мл кипятка 4 часа в термосе, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ.

***Противопоказания:*** острые воспалительные заболевания желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

***Заготавливать*** ягоды можно не раньше 5 - 10 сентября, созревшими, твердыми. Недозревшие ягоды сохраняются плохо, теряют органические кислоты, сахара и другие полезные вещества.

Ягоды, собранные осенью, заливают холодной водой. При наступлении заморозков воду сливают, замораживают и хранят в бочках, ящиках, корзинах на холоде.

Ягоды, собранные поздней осенью, при наступлении заморозков более вкусные, сочные, кислые. Их хранят также в замороженном виде, при оттаивании они быстро портятся. Ягоды, собранные весной из-под снега, хранятся недолго. Необходимо бережно относиться к растению, обрывать ягоды только руками. Промышленные приспособления - гребенчатые совки - повреждают молодые побеги, что в дальнейшем значительно снижает урожайность.

Принимаются меры по культивированию клюквы. Разводится она черенками и семенами.

Срок хранения ягод - до 9 месяцев.

# Крапива двудомная

Растет повсеместно - у заборов, на огородах, в лесах, по сорным местам, около водоемов, на полянах, среди кустарников. Трудно искоренима. В лесу соседствует с малиной. Имеется около 50 видов крапивы, в нашей стране - 10 видов. Наиболее распространена и изучена крапива двудомная.

Многолетнее двудомное, жгучее, морозо- и засухоустойчивое, неприхотливое к почве растение высотой 50 - 170 см. Стебли прямостоячие, четырехгранные, бороздчатые. Корневище длинное, ползучее, с подземными побегами и тонкими узловатыми корнями.

Листья супротивные, длиной 8 - 17 см, шириной 2 - 8 см, яйцевидно-ланцетные, края крупнозубчатые. Стебли и листья густо покрыты короткими и длинными жгучими, обжигающими кожу волосками.

Цветет с июня до осени. Цветки однополые, мелкие, зеленые, собраны в ветвистые соцветия: женские с 1 пестиком в поникающих сережках, мужские с 4 тычинками в прямостоячих колосьях. Опыляются при помощи ветра.

Плоды - мелкие, яйцевидные, желтовато-серые орешки. Созревают в июле - октябре.

Свежие листья содержат витамин С (вдвое больше, чем в плодах черной смородины), каротин (больше, чем в моркови, щавеле), витамины группы В, К, муравьиную кислоту, обуславливающую жгучесть крапивы, другие органические кислоты, дубильные вещества, крахмал, хлорофилл, камедь, гликозиды, сахар, ситостерин, соли железа, кальция и др.

Белков в свежей крапиве до 3%, в сушеной до 20% (значительно больше, чем в капусте, моркови, салате).

В семенах много белка, жира, углеводов. Крапиву называют «растительным мясом», по питательной ценности она не уступает бобовым растениям.

***В хозяйственных целях*** используют листья, корни, стебли крапивы. Из листьев получают хлорофилл, зеленый краситель для парфюмерной, фармацевтической и пищевой промышленности, из корней - желтый и коричневый красители. Из лубяных волокон крапивы изготавливают веревки, канаты, мешковину, паруса, рыболовные снасти, ковры, ткани для одежды.

Листья предохраняют от гниения быстро портящиеся продукты. В них тщательно заворачивают мясо, дичь, рыбу.

***В питании*** крапиву использовали еще в древние времена. С ранней весны до глубокой осени она служит питательной добавкой в пищу. Из нее приготавливают закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, напитки и т.д.

Крапиву лучше употреблять в свежем виде, не подвергая тепловой обработке.

Для удовлетворения суточной потребности в витаминах достаточно для салата 75 - 100 г, для супа 150 - 250 г крапивы. Крапиву надо предварительно тщательно промыть холодной водой, бланшировать 2 - 3 минуты (воду можно подсолить).

Для сохранения натурального зеленого цвета листья и молодые веточки положить в уксус на 2 - 3 минуты, затем ополоснуть холодной водой.

***Порошок из крапивы.*** Высушенные побеги и молодые листья смолоть. Хранить в стеклянной посуде, бумажных пакетах. Можно смешать крапиву с порошком борщевика, тмина, медуницы, подорожника, укропа, перца красного, душистого и горького. Использовать порошок для закусок, первых и вторых блюд.

*200 г порошка крапивы, 40 г тмина, 10 г медуницы, 20 г подорожника, 30 г укропа, перец по вкусу.*

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

***Бутерброды с крапивой.***

**1.** Ломтики черного или белого хлеба смазать крапивным маслом, посыпать зеленью мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея, укропа.

**2.** Ломтики черного или белого хлеба обильно смазать крапивным маслом, сверху положить ломтик сыра или кружочки сваренного вкрутую яйца, мяса, рыбы, посыпать зеленью петрушки и укропа.

**3.** На ломтики черного хлеба положить кусочки соленого сала, окорока, колбасы, покрыть бланшированными веточками крапивы или крапивой, растолченной и смешанной с хреном или горчицей.

**4.** Ломтики черного хлеба смазать крапивным маслом, сверху положить кусочек сладкого перца, огурца, помидора, веточку петрушки, укропа и зеленого лука.

***Салат по-белорусски.*** Квашеную капусту нашинковать, добавить бланшированную измельченную крапиву, перемешать. Заправить растительным маслом или сметаной.

*100 г капусты, 75 г крапивы, 25 г масла растительного (или сметаны.)*

***Салат из крапивы и других трав.*** Листья крапивы, одуванчика, лебеды выдержать в подсоленной воде 20 минут или бланшировать 2 - 3 минуты, откинуть на дуршлаг. Затем нарезать, добавить тертую морковь, сок лимона или столовый уксус. Все тщательно перемешать, посолить, заправить растительным маслом, или сметаной, или простоквашей, или майонезом.

*70 г крапивы, по 50 г одуванчика и лебеды, 50 г моркови, 25 г масла растительного (или сметаны, или простокваши, или майонеза), 25 г сока лимона (или уксуса столового), соль.*

***Салат из крапивы с яйцом и хреном.*** Листья крапивы бланшировать, нарезать, добавить сваренное вкрутую яйцо, тертый хрен, посолить. Заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом, или томатным соусом.

*100 г крапивы, 20 г хрена, 1 яйцо, 25 г сметаны (или масла растительного, или майонеза, или соуса томатного), соль.*

***Салат из крапивы с мясом.*** Бланшированные листья крапивы крупно нарезать, добавить квашеную капусту, кусочки вареного мяса, измельченное сваренное вкрутую яйцо. Заправить сметаной или майонезом.

*70 г крапивы, 100 г капусты квашеной, 150 г мяса, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза).*

***Суп с крапивой.*** В подсоленной воде или мясном бульоне сварить нарезанные картофель, морковь, корень петрушки. В конце варки положить измельченную крапиву, пассерованную морковь с луком, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

*500 мл бульона, 100 г крапивы, 100 г моркови, 25 г лука репчатого, 25 г сметаны, 20 г корня петрушки, 150 г картофеля, соль, зелень укропа и петрушки.*

***Суп диетический с крапивой.*** Картофельное пюре развести горячим молоком, добавить отвар из овсяных хлопьев, порошок крапивы, соль и довести до кипения. Подать с гренками или пирожками.

*200 г пюре картофельного, 500 мл отвара овсяного, 200 мл молока, 40 г порошка крапивы.*

***Окрошка с крапивой.*** Для приготовления окрошки можно использовать колбасу, сосиски, ветчину, вареную говядину, нежирную свинину. Ломтики мясных изделий, нарезанные отварной картофель, зеленый лук, крапиву, растертую с солью, сваренные вкрутую яйца перемешать, залить хлебным квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

*1 л кваса хлебного, 150 г изделий мясных, 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г крапивы, 25 г лука зеленого, 100 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.*

***Щи с крапивой.*** Бланшированные и протертые через сито листья крапивы опустить в кипяток или мясной бульон, добавить измельченный щавель, пассерованную с луком и мукой морковь, посолить и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить кружочки сваренного вкрутую яйца и сметану.

*500 мл бульона, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 150 г крапивы, 50 г щавеля, 1 яйцо, 50 г сметаны, 20 г муки, соль.*

***Щи с крапивой по-белорусски.*** В подсоленном мясном бульоне или воде сварить квашеную капусту, добавить вареный картофель, листья крапивы, поджаренный с салом лук. Перед подачей на стол заправить сметаной.

*500 мл бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г крапивы, 150 г картофеля, 50 г лука репчатого, 25 г сала, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.*

***Пюре картофельное с крапивой.*** В картофельное пюре добавить пюре из крапивы, заправить маслом или сметаной.

*400 г пюре картофельного, 100 г пюре крапивного, масло (или сметана) по вкусу.*

***Пюре из крапивы с тыквой.*** Тыкву и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сметану, сливочное масло, соль. Массу выложить в сковородку или форму, посыпать сухарями, запечь в духовке. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир, запивать молоком.

*500 г тыквы, 150—200 г крапивы, 100 г сметаны, 50 г масла сливочного, 1 яйцо, 25 г сухарей панировочных, соль.*

***Икра из крапивы и свеклы.*** Отварную свеклу и бланшированную крапиву пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, перец, соль, заправить растительным маслом, или сметаной, или майонезом. Использовать для бутербродов, гарниров.

*200 г крапивы, 200 г свеклы, 50 г растительного масла (сметаны или майонеза), 50 г лука репчатого, перец, соль по вкусу.*

***Омлет с крапивой.*** Ломтики колбасы поджарить на сале или масле, добавить мелко нарезанную крапиву, залить подсоленной яично-молочной смесью и запечь.

*50 г колбасы, 1 яйцо, 20 г сала, 50 мл молока, 30 г крапивы, соль.*

***Начинка из крапивы для пирожков.*** Молодые бланшированные листья крапивы измельчить, смешать с вареным рисом, сваренными вкрутую яйцами, пассерованным луком, посолить.

*200 г крапивы, 50 г риса, 2 яйца, 30 г лука репчатого, 30 г масла растительного, соль.*

***Котлеты рыбные диетические с крапивой.*** Рыбный фарш смешать с бланшированной измельченной крапивой или крапивным порошком, добавить яйцо, нарезанный лук, перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в муке или сухарях и жарить на растительном масле или приготовить на пару.

*200 г фарша рыбного, 50 г крапивы, 50 г лука, 1 яйцо, 25 г сухарей панировочных, 25 г масла растительного, перец, соль.*

***Котлеты мясные с крапивой.*** Мясной фарш смешать с бланшированной измельченной крапивой, размоченным в молоке или воде белым хлебом, добавить яйцо, мелко измельченный лук, черный перец, соль, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

*200 г фарша, 100 г крапивы, 75 г хлеба, 25 г лука репчатого, 1 яйцо, 100 мл молока, 30 г сухарей, 50 г масла растительного, специи по вкусу.*

Порошок и сок из крапивы используют при приготовлении различных мучных изделий, сластей. Их кладут в тесто, начинки для пирожков, конфет, в мармелад, желе, варенье, джем, пастилу и т. д. Порошок применяют при выпечке пряников, добавляют в тесто для клецек, в фарш для вареников.

***Булочки с крапивой.*** Кислое тесто разделать на порции для булочек, раскатать, в центр каждой положить начинку из джема с крапивой, края соединить. Булочку смазать яичным белком или сахарным раствором и выпечь в духовке или печке.

Для кислого теста дрожжи растереть с сахаром, добавить теплое молоко, размягченное масло, соль и, постепенно подсыпая муку, замесить тесто (хорошо вымешанное тесто легко отстает от рук и стенок посуды). Накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема.

На булочку весом 50 г необходимо: *1-2 чайные ложки джема, 10 г порошка из крапивы.*

Для теста: *200 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 25 г дрожжей, 75 г масла сливочного, 450 г муки, 1/2 чайной ложки соли.*

***Пряники мятные с крапивой.*** Густое кислое тесто (см. предыдущий рецепт) раскатать, вырезать пряники, в середину каждого положить начинку из джема, крапивы, мятных капель, покрыть раствором глазури и выпечь в духовке.

Для начинки: *100 г джема, 10 г порошка из крапивы, мятные капли по вкусу.*

Для теста: *200 мл молока, 1 столовая лужка сахара, 25 г дрожжей, 75 г масла сливочного, 450 г муки, 12 чайной ложки соли.*

***Мармелад с крапивой.*** Желатин растворить в кипяченой теплой воде, смешать с сахаром, соком из крапивы, разлить в вазочки или тарелки, охладить, разрезать на куски 3x3 см и посыпать сахарной пудрой. Подать к чаю, кофе.

*50 г желатина, 200 мл воды, 100 г сахара, 20 г сока из крапивы, 25 г пудры сахарной.*

Напитки приготавливают из концентрированного или разведенного сока и порошка из крапивы. Их смешивают с водой, квасом, ягодными, фруктовыми, овощными, травяными соками, сиропами.

***Сок из крапивы концентрированный.*** Молодые листья крапивы тщательно промыть теплой водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, крапиву пропустить через мясорубку, отжать сок (можно выжимать сок через соковыжималку). Хранить в холодильнике несколько дней. Для более длительного хранения сок нужно пастеризовать и закупорить крышками.

***Сок из крапивы разведенный.*** Концентрированный сок из крапивы развести кипяченой водой в соотношении 1:1, разлить в стерилизованные бутылки, банки, пастеризовать при температуре 70°С и укупорить. Хранить в прохладном месте.

***Сироп из крапивы.*** Листья крапивы пропустить через мясорубку, развести водой, добавить сахар или мед, довести до кипения, процедить, охладить, разлить в стеклянные банки, пастеризовать при температуре 70°С и укупорить. Хранить в прохладном месте.

*1 кг крапивы, 500 г сахара или 200 г меда, 1 л воды.*

***Морс с крапивой.*** Сок из ягод, фруктов или овощей развести кипяченой водой, добавить крапивный сок, сахар и размешать.

*200 мл сока ягодного, 25 мл сока крапивного, 100 мл воды, сахар или мед по вкусу.*

***Коктейль с крапивным соком.*** Клюкву размять деревянным пестиком, отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, процедить. Отвар соединить с соком. Из натертой на мелкой терке моркови отжать сок, смешать его с клюквенным, добавить крапивный сок, сахар, размешать и охладить.

*По 100 мл сока клюквенного и морковного, 50 мл сока крапивного, сахар по вкусу.*

***Напиток из молока с крапивным соком.*** В молоко добавить мед, разведенный водой крапивный сок и размешать.

*200 мл молока, 50 мл сока крапивы, 100 мл воды, мед по вкусу.*

***Коктейль с крапивой.*** В охлажденную кипяченую воду добавить сок крапивы, подорожника, апельсиновый, сахар и размешать.

*200 мл воды, 25 мл сока крапивы, 25 мл сока подорожника, 50 мл сока апельсинового, сахар по вкусу.*

***Смешанный сок с крапивой.*** В березовый сок добавить сок крапивы, клюквы, смородины, сахар или мед и размешать.

*200 мл сока березового, 25 мл сока крапивного, по 50 мл сока клюквы и смородины, сахар, мед по вкусу.*

***Квашеные листья крапивы.*** Листья промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать, сложить в стеклянные банки, пересыпая солью.

*1 кг крапивы, 50 г соли.*

***Для оздоровления*** крапиву используют с древних времен. Она оказывает бактерицидное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное действие. Улучшает деятельность сердца, желудка, кишечника, печени, почек, состав крови, повышает содержание в ней эритроцитов, гемоглобина. Нормализует обмен веществ, содержание сахара в крови, повышает свертываемость крови, увеличивает количество молока у кормящих женщин.

***Сок свежей крапивы*** улучшает обмен веществ, усиливает пищеварение, активизирует функции почек, увеличивает выделение шлаков.

***Настой листьев крапивы.*** 25 г листьев настаивать в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 - 6 раз в день перед едой при болезнях печени, почек, легких, желудка, атеросклерозе, малокровии. Наружно втирать в кожу головы для усиления роста волос 1 - 2 раза в неделю. Из настоя делать ванны при золотухе, ревматизме, подагре, им промывать раны, язвы.

***Отвар из корней крапивы.*** 20 г корней и корневищ отварить в 200 мл сахарного сиропа или меда 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5 - 6 раз в день при желчнокаменной болезни, малокровии, гастритах, колитах, кашле, мочекаменной болезни.

***Сок из крапивы.*** Сок из свежих молодых листьев крапивы принимать по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день перед едой при желчно- и мочекаменной болезни, по 1 чайной ложке 4 - 5 раз в день при внутренних кровотечениях. Соком промывать кровоточащие, гноящиеся раны, язвы, свищи, пролежни.

***Отвар из семян крапивы.*** 25 г семян кипятить в 200 мл воды 10 минут, настаивать 1 час, затем процедить, добавить мед или сахар по вкусу. Пить на ночь при кашле, бессоннице.

***Свежие листья*** крапивы и порошок из них прикладывать к гноящимся, долго не заживающим кровоточащим ранам, язвам, свищам.

***Противопоказания*** не установлены.

***Заготавливают*** листья крапивы во время цветения. Сушат в тени, под навесом, на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении. Высушенные листья слабого запаха, горьковатого вкуса. Хранят в рогожных мешках.

Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, сушат в сушилках, духовках. Срок хранения листьев - 2 года, корней - до 3 лет.

# Список литературы

Акопов И. Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения - Ташкент, 1987.

Алексейчик Н.И., Санько В.А. Природы щедрые дары. - Минск, 1992.

Алексейчик Н. И., Санько В. А. Вкусно, питательно, дешево. - Минск, 1993.

Болотникова В. А. и др. Белорусская кухня. - Минск, 1984.

Колдаев В. Н. Заготовка дикорастущих пищевых продуктов. - Минск, 1984.

Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. - М., 1980.

ЛипканГ.Н. Применение плодово-ягодных растений в медицине. - Киев, 1988.

Петрова В. П. Дикорастущие плоды и ягоды. - М., 1987.