Наверное, еще с детства мы мастерили шляпы из лопухов, прятались в его зарослях, но и до сих пор многие считают лопух сорняком. А на самом деле лопух не только высоко ценится за свои лечебные свойства в народной медицине, но даже является съедобным растением!

Есть все основания предполагать, что родина лопуха - Россия. Ботаники утверждают, что до 1815 года он не был известен в Европе, а завезен был русской конницей после разгрома войск Наполеона.

Лопух - настоящий кладезь полезных веществ! Его мощные корни практически на 50% состоят из инулина, благодаря чему это просто находка для больных диабетом. Также в нем содержатся эфирное бардановое масло, протеин, витамины А, В, С, Е, Р, соли минералов, дубильные вещества, ценные кислоты.

Лопух обладает мочегонным, потогонным и слабительным свойствами, противовоспалительным действием. Ученые выявили положительные результаты применения лопуха в лечении онкологии. Уже сейчас врачи рекомендуют пить по 1 чайной ложке сока свежего лопуха 3 раза в день в течение месяца.

Корни лопуха используют для приготовления лечебных настоев и отваров. А сок из этих корешков показан для снятия алкогольного отравления. Но не меньшими целебными свойствами обладают и его листья, которые часто используются для лечения суставных заболеваний.

Лопух - это вкусный продукт питания! Во многих крестьянских хозяйствах Японии можно увидеть заботливо ухоженные грядки лопуха, используемого в пищу. Там его называют «гобо». Лопух-то лопух, да какой! У нас на слуху лох, лопух – как синонимы недалекости. А на самом деле это ботанические термины, обозначающие уважаемые плодовую и овощную культуры соответственно.

Давайте попробуем абстрагироваться от назойливого репея, репейника (а именно так у нас в народе называют лопух). Сегодня речь пойдет об особой разновидности лопуха, называемого в Японии гобо, или овощным лопухом (Arctium lappa L.). Это двулетнее растение семейства астровых (сложноцветных).

В первый год гобо формирует мощную розетку листьев и корнеплод. Причем, корнеплоды овощного лопуха – выровненные толстяки, а листья и черешки нежнее, чем у дикаря. Листья гобо опушены, поэтому перед употреблением их ошпаривают кипятком и сильно измельчают. Черешки очищают от жестких покровов, мелко нарезают и используют для приготовления супов, яичницы, омлета.

Зелень лопуха – кладезь минералов, в том числе дефицитного железа, витаминов, клетчатки. Листья как дикого, так и овощного лопуха используют в медицине для лечения ушибов, растяжения связок, ревматизме и т. п. А корни лопуха, кроме того что обладают желчегонным и мочегонным действием, усиливают выделение инулина, регулирующего уровень сахара в крови, выделение пищеварительных ферментов. Они богаты инсулином, который при термической обработке превращается во фруктозу, безопасную для больных сахарным диабетом. Кроме того, корни лопуха содержат биологически активные вещества, органические кислоты, масла, препятствующие отложению жиров, т. е. это натуральное растительное лекарство для диабетиков.

Для сахалинцев лопух такая же привычная еда, как, скажем, картошка. На балконах, в погребах рядом с квашеной капустой, ведрами брусники, банками разных солений зачастую стоят и банки с лопухом и папоротником, заготовленными на длинную вьюжную зиму. Приходилось мне пробовать и окультуренный лопух, выращенный в Японии, правда, консервированный. Был он в жестяной банке, в таких банках часто продают компоты. Это был полуфабрикат - заготовленные в собственном соку стебли изумрудного цвета. Из этого полуфабриката получили мы наше обычное сахалинское, очень вкусное блюдо. Чаще же всего готовим мы его из диких растений, благо лопух растет у нас в изобилии.

Одна из черт сахалинской растительности - гигантизм. Вот некоторые примеры: сахалинская гречиха достигает 3-4 метров, стебель медвежьей дудки вырастает не тоньше молодых деревьев, а лопух достигает высоты двух метров. Его-то мы и едим.

Природа нашего края щедра на "дикоросы", а вот чтобы вырастить обыкновенные культурные овощи, приходится затрачивать много сил, здесь природа свою щедрость не проявляет, а, кажется, так и ставит палки в колеса. Лето может быть неблагоприятным для выращивания помидоров, огурцов, лука, но для гиганта-лопуха любое лето - урожайное. Дождливое оно, солнечное или туманное - лопух обязательно упрется в небо своим зонтом.

Растет он по берегам мелких речушек, которых в наших лесах очень много. Собираем мы его, как правило, в начале лета, хотя делать это можно в любое время. Срезают дудки, что потолще, их не моют и не чистят, а лишь разрезают, укладывают в бочку или какую-либо другую емкость и обильно пересыпают солью, а сверху ставят гнет. На следующее утро гнет снимают. В процессе хранения лопух может почернеть, но у меня он остается приятно-зеленый, видимо, потому, что храню я его в светонепроницаемой емкости. А вообще-то, цвет особого значения не имеет.

Для приготовления блюд лопух вымачивают. Для этого достают его из рассола, промывают и заливают холодной водой. Время от времени воду меняют. Вымоченный лопух кладут в холодную воду и варят. Пробуют его в процессе варки вилкой, как картошку. Готовый лопух не должен быть твердым и хрустящим. После варки лопух чистят (вареный он чистится очень легко) и затем режут. Режут все по-разному, не рекомендуется мельчить или нарезать кружочками, лучше - палочками размером с детский мизинчик. Нарезанный лопух перекладывают на сковороду, добавляют припущенный на растительном масле белый репчатый лук, по вкусу соевый соус, соль, кунжутное семя, красный перец, чеснок и приправу адино-мото японского, корейского или китайского производства (употребляем мы ее почти ежедневно). Тушить долго не надо, просто хорошо разогреть и снять с огня.

Готовится лопух исключительно на растительном масле. Добавление кунжутного семени обогащает блюдо кальцием, поскольку кунжут - чемпион среди пищевых продуктов по содержанию кальция. Семя же делает блюдо более энергоемким, как вообще любое семя. Не так вкусно это блюдо и без чеснока, о котором можно говорить много. Отметим лишь то, что есть в нем германий, элемент исключительно редко присутствующий в продуктах, который отвечает за эластичность клапанов в кровеносных сосудах.

Впервые пробовать лопух или папоротник нужно с рисом. Только так по достоинству оценишь это блюдо. Лопух и рис - идеальное сочетание. Сварен рис должен быть по-восточному, на воде без добавления соли, после варки его не промывают и во время варки не мешают. Хорош лопух и с хлебом, картофелем или как салат к любому блюду.

Недавно с оказией отправила сестре в Москву лопух нового урожая. Сестра, уезжая на Большую землю, после окончания срока службы ее мужа в армии, набрала с собой мотки морской капусты, сухой папоротник и необходимые к ним приправы. Говорила, что без этого уже не сможет. Позже в письме она сообщила: "... был день рождения, я приготовила шикарный стол, а гости остались равнодушны к сахалинским деликатесам". Почему так вышло, мне понятно. Во-первых, лопух и папоротник, как квашеная капуста, соленая рыба, моченая ягода, сушеные грибы, - еда зимняя; дело же происходило летом. Во-вторых, пробовать эти деликатесы лучше там, где их выращивают. Полагаю, что и калмыцкий чай, чтобы он был вкусен, нужно пробовать в калмыцких степях, а не в Москве - иначе его не оценишь. Моя свекровь, японка, не раз повторяла: "Чтобы поесть суси, богатые американцы летают в Японию". Я не верила, а она убеждала: настоящие суси - только на японской земле. Теперь я ей верю.

Корейцы, как и японцы, употребляют больше "дикоросов", чем русские. Корея насчитывает у себя около 300 съедобных дикорастущих видов. А что мы собираем в лесу? Ягоды, грибы, орехи, черемшу. Пожалуй, и все. А они? Вспомним их традиционные блюда, и нам все станет ясно: узорчатое печенье из клейкого риса с сосновой пыльцой, толченым дудником, рисовые лепешки с полынью и многое другое. Все это необыкновенно вкусно.

Поселившись на Сахалине, корейцы принесли сюда и свои традиции, касающиеся питания. Нам же, потомкам бывших каторжан, партийных работников, прибывших сюда по велению партии строить новую жизнь, да искателям приключений, пришлось последовать мудрому примеру корейцев. Вырастить на сахалинской земле огурец не так-то просто: около него можно и "умереть", а он еще и не вырастет. Но теперь появилось новое племя - дачники, иногда им удается вырастить огурцы, но на рынке они чаще всего стоят дорого. собрать же лопух или папоротник - намного проще. Поэтому на наших прилавках, так же как и на китайских или японских, можно купить соленый лопух, соленый и сушеный папоротник и многое другое.

Наконец-то в России появился первый сорт лопуха японского – Самурай. Это двулетнее травянистое растение. В первый год формирует мощную розетку листьев и сочный корень (корнеплод) практически цилиндрической формы, разветвленный в нижней части. Он похож на крупную морковь: длина 25-35 см, до 5 см в диаметре, масса обычно от 150 до 600 г. Он покрыт темно-серой корой, мякоть белая, плотная. Розетка листьев полуприподнятая. Листья крупные, яйцевидные, слабоволнистые по краю, серо-зеленые. На второй год растения зацветают, образуя ветвистый побег 60-80 см высотой. Соцветие – корзинка с мощными зелеными обертками, с темно-розовыми язычковыми цветками.

Агротехника несложная. Семена лопуха сеют прямо в грунт (при пересадке корнеплоды сильно ветвятся) на глубину 1-2 см. Схема посадки свежими семенами 40х60 см. Время посева – апрель–май и под зиму – в конце октября. Гряду глубоко обрабатывают. Под перекопку вносят органические удобрения (не свежий навоз) и заправляют разрыхлителями (если почвы тяжелые) типа опилок, песка и т. п. Дозы минеральных удобрений – как под корнеплодную культуру, особое внимание калию. До появления всходов почву поддерживают во влажном состоянии. До достижения листьями высоты порядка 20 см грядку пропалывают, а далее растение само подавляет сорняки.

Кроме лекарственных целей, лопух возделывают ради нежных салатных листьев, черешков и сладких корнеплодов. Самыми вкусными они будут в первый год, если убрать их в середине октября. Если часть из них вы оставили на весну – убрать нужно до выдвижения цветоносов, не позже середины июня. Несколько корнеплодов можно оставить на семена, если поблизости нет диких сородичей.

Безусловно, гобо для российского огородника пока диковинка. С другой стороны, сколько новинок вошло в наш обиход за последнее время!

Из корней лопуха готовят репейное масло, которое давно используют для укрепления волос. Корни измельчают, настаивают сутки на растительном масле, медленно нагревают на слабом огне, не доводя до кипения, остужают, процеживают. А еще корни сушат, затем размалывают и добавляют в муку. Выпечка от этого только выигрывает.

Употребляют в пищу только молодые и мягкие осенние корни первого года. Можно их собирать и весной, но только до начала отрастания цветочной стрелки. Молодые листья лопуха довольно вкусны, их можно использовать как шпинатную зелень. Правда, вкус несколько портит пушок на этих листьях, поэтому лучше готовить из них те блюда, в которых зелень надо мелко резать. Вкуснее, чем листья, молодые черешки. Они более сочные и мясистые. С ними можно готовить яичницу, суп, гарнир.

Употребляя лопух в пищу, мы не только делаем свой рацион более разнообразным, но и приносим пользу организму. Поэтому, может быть, стоит попробовать приготовить хотя бы одно, самое простое блюдо из лопуха. Например, салат с зеленью, хреном и сметаной.

Корни лопуха можно заготовить впрок. Для этого их выкапывают осенью у растений первого года жизни. В это время они мясисты и сочны, а вот корни двухлетнего репейника - дряблые, словно деревянные, и непригодны в лечебных целях.

Выкопанные корни очищают от земли, тщательно промывают холодной водой, толстые коренья расщепляют. Сушат их на открытом воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. Хранить корешки рекомендуют не более одного года.