

« СОКРОВИЩА, НЕ
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ
ЧЕЛОВЕКОМ »



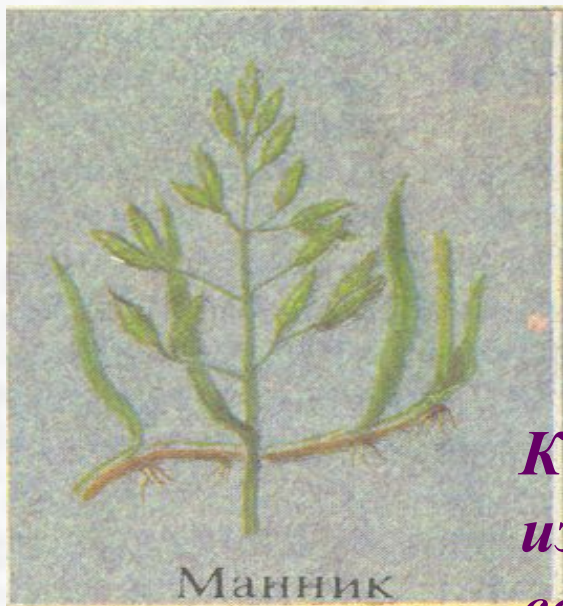
ЗОЛОТАЯ КЛАДЕЗЬ.



- *Природа Омского Прииртышья богата дикорастущими пищевыми растениями, которые помогут человеку выжить в лесу в течение некоторого времени, а также помогут обогатить витаминами и разнообразить рацион питания каждой семьи.*

Каша и масло леса, поля, луга.

Манник (*Glycerie*)

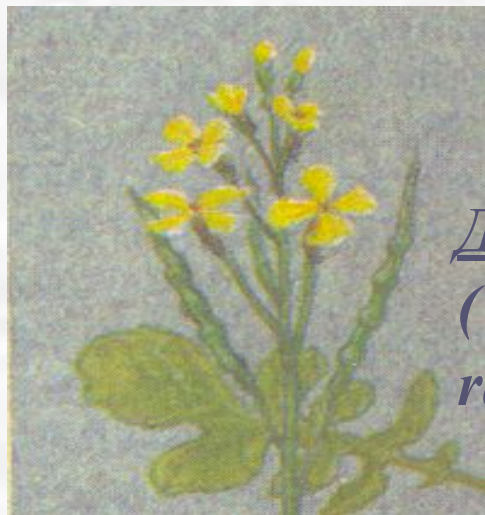


Костер ржаной (*Bromus*)

Из семян костра ржаного можно готовить кисель и варить кашу, по вкусу похожую на овсяную кашу.

Как видите, и в лесу, и в поле есть растения, из которых можно получить крупу и сварить вполне съедобную и довольно вкусную кашу.

«КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ»



Дикая редька
(*Raphanus*
raphanistrum)

*Вы можете легко найти
сорняк, семейства
крестоцветных.*

*Дикая редька содержит в
семенах до 35%
масла.*



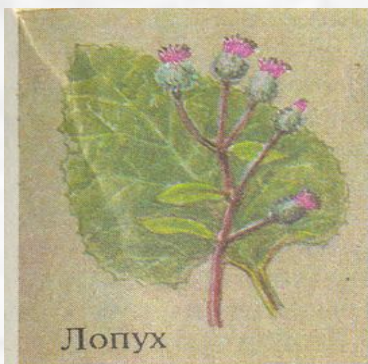
Конопля (*Cannabaceae*)

Семена сосны содержат 30%
масла, семена рябины 20%.
Масло из семян можно
получить способом отжима.

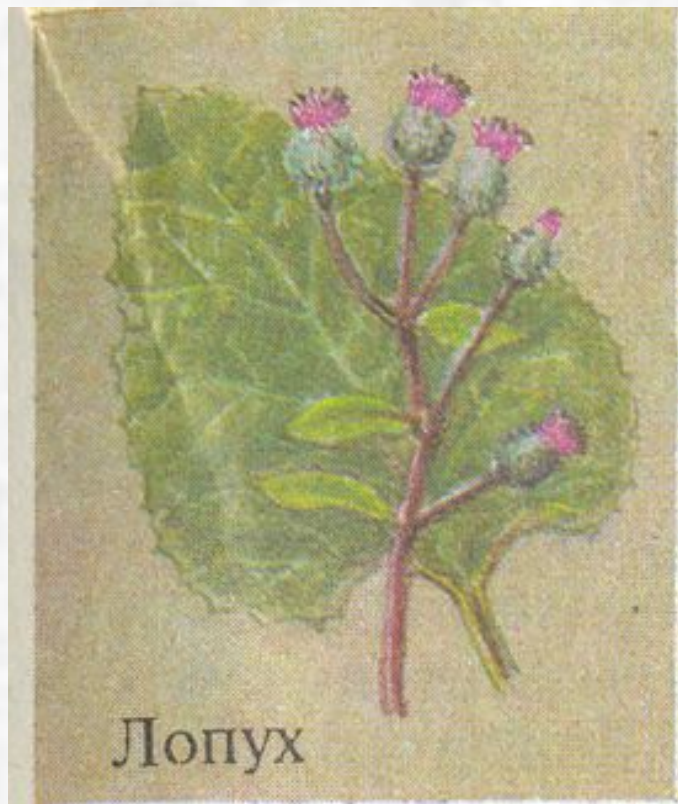
Овощи леса, поля и луга.

*Трудно переоценить пользу
лесных овощей.*

*Блюда растительного
происхождения обязательно
должны присутствовать у
вас на столе.*



Лопух паутинистый (*Arctium tomentosum*)



Корни лопуха очень питательны, содержат 12% белковых веществ, 0,8 % жира, 45% инулина. Его корни можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными. Из корня лопуха удается получить сладкое повидло.

Мокрица или звездчатка средняя (*Stellaria media*)



Растение семейства гвоздичных – эфемер: оно живет только 3-4 недели. Это своеобразное по своей биологии растение является хорошей пищей для птицы. Его иногда называют птичьим салатом. Это растение можно употреблять в пищу в сыром виде как салат, варить из него щи и делать пюре.

Кислица обыкновенная (*Oxalis acetosella*)



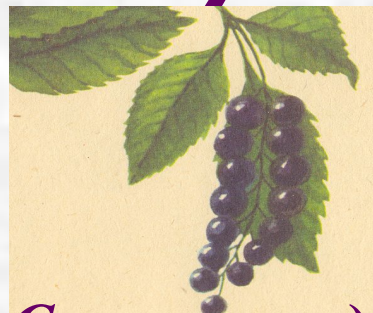
Многолетнее растение семейства кисличные. Растет в тенистых хвойных и смешанных лесах. Цветет в мае. Листочки этого растения имеют кислый вкус, так как содержат оксалат калия. Кислицу кладут в салаты, винегреты и щи, заменяя щавель. Из кислицы можно приготовить прохладительные напитки.

Бурачник лекарственный или огуречная трава (*Borago officinalis*)



Это растение называют «радость сердца» свежие цветки растения кладут в холодные напитки и едят в засахаренном виде. Салат из растения напоминает салат из свежих огурцов. Огуречную траву кладут в винегрет, картофель и используют как начинку для пирогов. Свежие цветки огуречника кладут в освежительные напитки и едят в засахаренном виде.

Ягодные дикорастущие культуры .



Свежие ягоды содержат железо, аминокислоты, а также минеральные вещества.

Аминокислоты, витамина Р. С.

Варенья, повидло, компоты порадуют вас в любое время года.

Ягоды этих растений помогут при склерозе, гипертонии, подагре, укрепят стенки сосудов.



Растительное мясо



*Я жду опять дождя грибного,
И по лесам бродить привык,
Когда на свет пробьется снова
Едва приметный боровик.
И все мне любо в эту пору:
И на волнушках желтый лист,
И даже зонтик мухомора,
Что по – восточному цветист.
(П.Комаров)*

Содержание микроэлементов, железа, витаминов в грибах.

| <i>Название гриба</i> | Медь в мг/ кг | Цинк в мг/кг | Марганец в мг/кг | Железо на 100гр | В1. тиамин | В2 рибофлавин |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <i>Боровик</i> | 42,0 – 55,0 | 135,0 –137.0 | 16,0-19.9 | 1 –1.4 | 0.49 | 2.44 |
| <i>Подберезовик</i> | 34.0 – 45.0 | 92.0- 94.0 | 12.0- 15.0 | 1.8-2.4 | 3.46 | 4.56 |
| Подосиновик | 32.0 – 42.0 | | | | 2.38 | 5.77 |
| <i>Лисичка</i> | 63,0 | 84,0 | 12,0 | 1.6-2.3 | 0.97 | |

Лесные напитки

Земляника обыкновенная (*Fragaria vesca*)



| <i>Вещества</i> | <i>Чай сбора, в % летнего</i> | <i>Чай сбора, в % осеннего</i> |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <i>Растворимые вещества</i> | <i>9</i> | <i>5</i> |
| <i>Сахар</i> | <i>37</i> | <i>42</i> |
| <i>Дубильные вещества</i> | <i>14</i> | <i>11</i> |

Вкусный, ароматный чай можно получить из листьев лесных растений. Он не будет иметь теина, но цвет, аромат и вкус его не уступят настоящему чаю.

Заменитель кофе мы найдем среди семейства мареновых, да его и искать не надо – он повсюду.

Лесные напитки

Одуванчик лекарственный. (Taraxacum officinale)



| Вещества | в % на 100гр |
|-------------------------|---------------------|
| Белок | 5 |
| Яблочную кислоту | 2 |
| Сахар | 10 |
| Инулин | 53 |

Лесные напитки



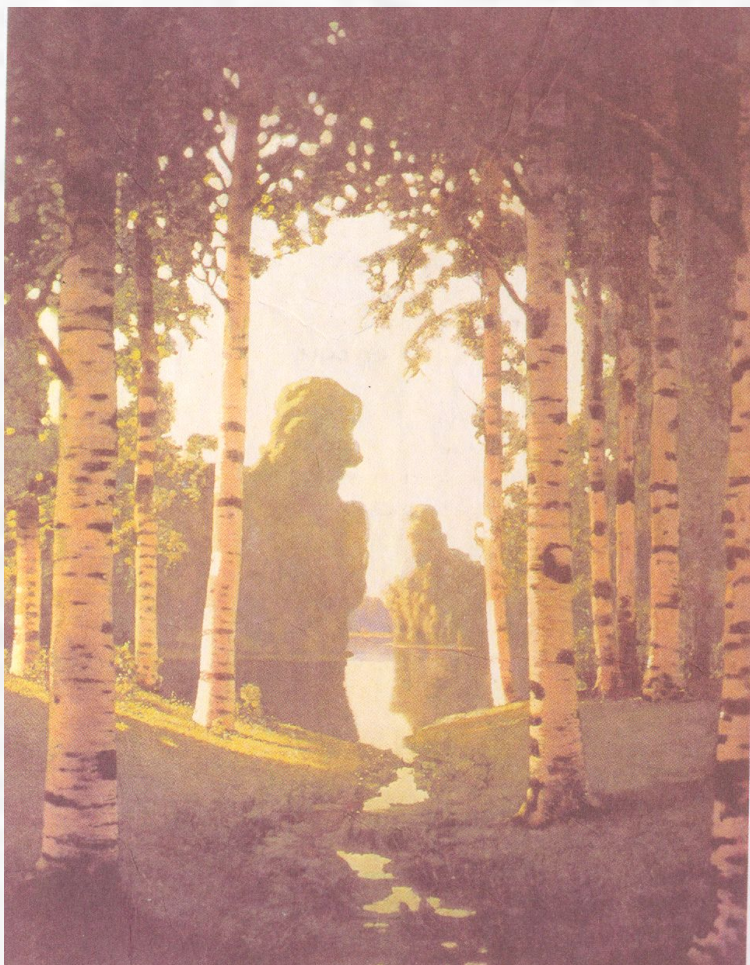
Цикорий обыкновенный (Cichorium intybus)

семейство сложноцветных.

*Растение произрастает вдоль дорог,
на опушках лесов.*

*Цветет в июне-июле. Листья
острозубчатые, цветочки
напоминают голубые корзиночки.
Запах сладковатый, шоколадный.
Кофейный напиток готовят из
корня растения.*

Сладкие слезы дерева



- *Берёзовая роща, ты - гитара,*
- *трехструночка, тальянка и рожок.*
- *В тебе скипелась музыка не даром*
- *отстоялась за ненастный срок.*
- *Теперь поёт в листве сокодвиженьем,*
- *поёт скворцом в одиннадцать колен,*
- *и соловьём томит, и наважденьем...*
- *И я опять иду в зелёный плен*
- *и слушаю, и слушаю, и млею,*
- *и, слез не отирая, бормочу*
- *стихи или молитвы.*
- *И аллею*
- *посередине рощи протопчу,*
- *волнуясь и бродя до самой ночи...*
-

**Все необходимое, для составления меню, мы нашли
среди дикорастущих растений.**

Завтрак:

**Каша из манника.
Кофейный напиток из
цикория.
Свежие ягоды земляники.**

- **Полдник:**
- **Напиток из
огуречной травы.**
- **Оладьи из корня лопуха.**

Обед:

**Салат из медуницы и сока калины.
Щи с грибами, с добавлением очитка
пурпурного и кислицы обыкновенной.
Клёцки из мокрицы .
Компот из ягод.**

Ужин:

**Отваренные корневые шишки
заячьей капусты.
Салат из рябины.
Березовый сок.**

Рецепты блюд

- ***Каша из манник***
- Высушенные семена растения ободрать с помощью кофейной мельницы или обшелушить руками. Полученную крупу варят на воде или молоке в пропорции $\frac{1}{2}$, до разбухания, приправить маслом. Можно
- добавлять свежие ягоды.
-
-
-
-
-
-
-
- ***Кофейный напиток из цикория***
- *Корни растения высушиваются, затем поджаривают до покраснения и похрустывания . Поджаренные корни размалывают, затем из полученного порошка варится ароматный напиток.*
- *Способ приготовления:*
- *На 200 г. Напитка взять 1-2 чайные ложки порошка, залить 1-1.5 стаканами воды, довести до кипения. В готовый напиток можно добавлять молоко.*

Рецепты блюд

- **Салат из медуницы и сока калины.**

-
- 200г листьев медуницы, 1 столовая ложка сока калины, одно яблоко, рубленая зелень петрушки, зубок чеснока. Перемешать, заправить сметаной.

- **Щи с грибами и с добавлением очитка пурпурного и кислицы обыкновенной**
- 400 г. Белых грибов, 500г листьев очитка пурпурного и кислицы обыкновенной. 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, 5-6 горошин перца, 1-3 лавровых листа.
- Потушить с маслом листья, добавить лавровый лист, перец, лук обжаренный с мукой. Подготовленные грибы обжарить опустить в воду варить 10—15 минут, затем добавить обжаренную смесь. Варить на слабом огне до готовности. Подать , посыпав измельченной зеленью.

Рецепты блюд

- **Клёцки из мокрицы.**
- 300г мокрицы, обдать кипятком и протереть, добавить пассированный рубленый репчатый лук, стакан панировочных сухарей, 1- 2 яйца, соль по вкусу. Из полученной массы разделить клецки , опускать их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении 5-6 минут. Затем вынуть шумовкой в посуду с растопленным маслом.
- **Оладьи из корня лопуха, с повидлом из лопуха.**
- 5 свежие корней лопуха натереть на терки, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 2 чайные ложки дрожжей, 4 ложки растительного масла. Тесто замесить и поставить в теплое место на 20-30 минут.
- После на сильно разогретой сковороде выпекать.
- **Повидло: (кисло- сладкое)**
- На 0.5 л воды вливают четыре чайных ложки уксусной эссенции и нагревают до кипения. Затем в воду кладут 0.5 кг измельченного корня лопуха и варят 2 часа на медленном огне. Помешивая. До получения однородной массы.

- Хорошо приготовить на костре обед, есть пропахшую дымом кашу, грибы, спать в еловом шалаше или на дереве.

*Здесь в зарослях лесных, где все для сердца
мило,*

Где чистым воздухом так сладостно дыша,

- *Есть в травах и в цветах целительная сила*
- *Для всех умеющих их тайну разгадать*
- *Природа – это кладовая нашего здоровья: без здоровой природы не будет здоровым и человек!*