

« СОКРОВИЩА, НЕ  
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ  
ЧЕЛОВЕКОМ »



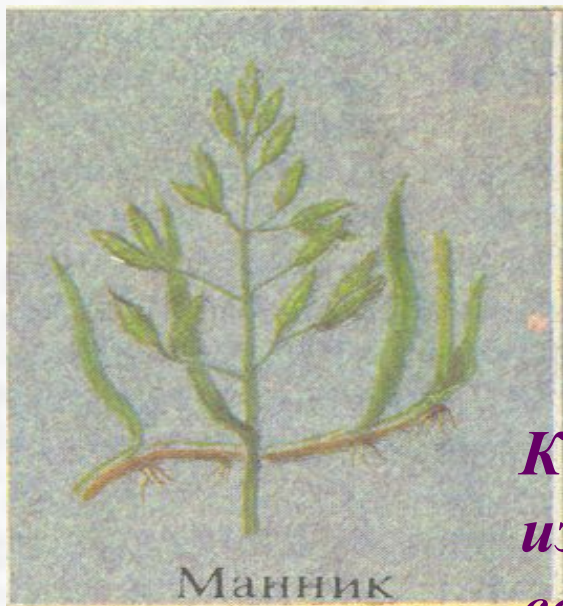
# ЗОЛОТАЯ КЛАДЕЗЬ.



- *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.*



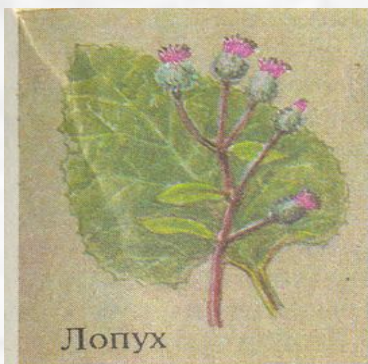
Конопля (*Cannabaceae*)

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

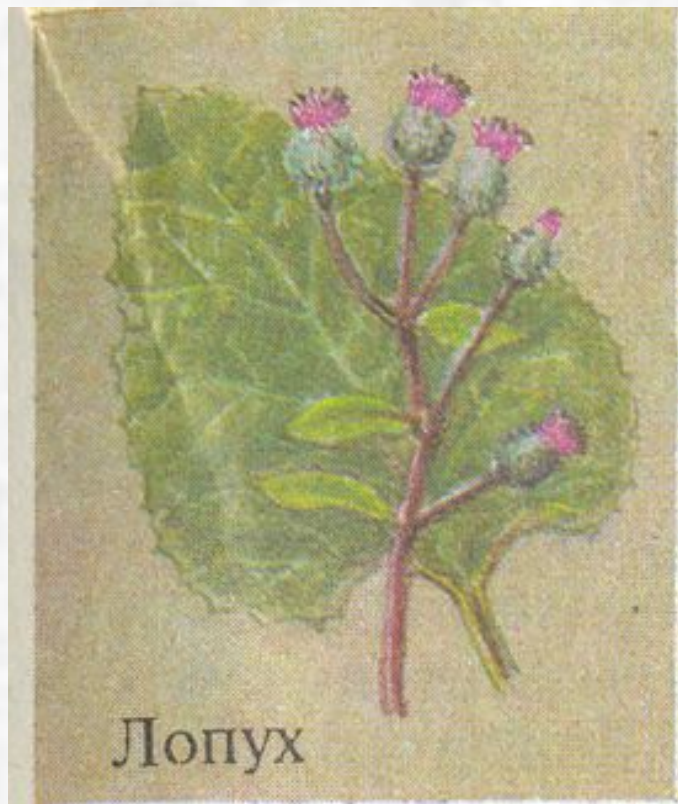
# Овощи леса, поля и луга.

*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.*

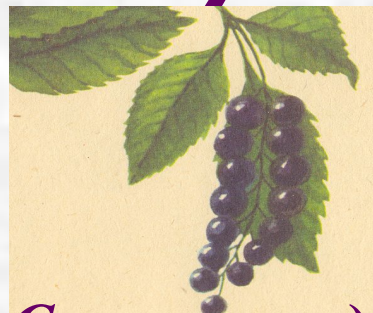


# Бурачник лекарственный или огуречная трава (*Borago officinalis*)



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>	<b>Медь в мг/ кг</b>	<b>Цинк в мг/кг</b>	<b>Марганец в мг/кг</b>	<b>Железо на 100гр</b>	<b>В1. тиамин</b>	<b>В2 рибофлавин</b>
<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
<b>Подосиновик</b>	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*)*



<b>Вещества</b>	<b>в % на 100гр</b>
<b>Белок</b>	<b>5</b>
<b>Яблочную кислоту</b>	<b>2</b>
<b>Сахар</b>	<b>10</b>
<b>Инулин</b>	<b>53</b>

# Лесные напитки



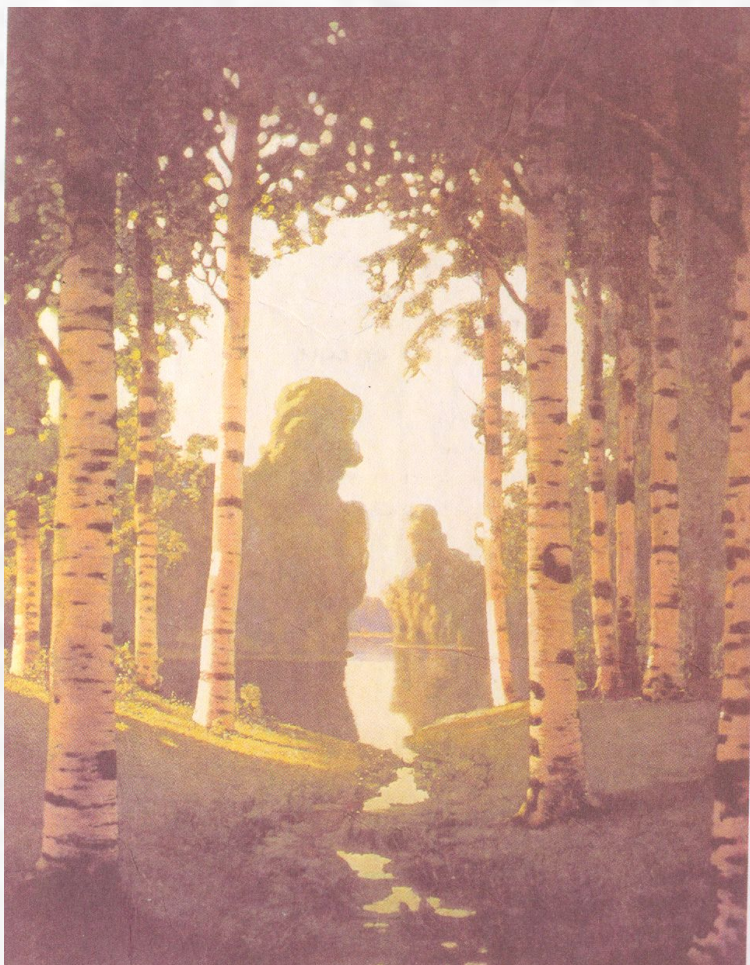
## *Цикорий обыкновенный (Cichorium intybus)*

*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 недаром*
- *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 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!*