



**Съедобные растения, или  
что можно есть в лесу**

# Одно из самых обычных растений леса — крапива двудомная.

Растет крапива в тенистых влажных лесах, на вырубках, гарях, по оврагам и прибрежным кустарникам. За большую питательную ценность крапиву иногда называют «растительным мясом».

Ее листья содержат большое количество витамина С, каротина, витаминов группы В и К, различных органических кислот. Крапива с давних пор используется как пищевое растение. Из молодых ее листьев готовят очень вкусные зеленые щи. Ошпаренная кипятком, крапива идет в салаты. Молодые, не огрубевшие стебли рубят, солят и квасят, как капусту. Соцветия заваривают вместо чая.

Крапива обладает и многочисленными лекарственными свойствами. Применяют ее в основном как хорошее кровоостанавливающее средство. Свежий сок (по одной чайной ложке три раза в день) и настой (10 граммов сухих листьев на стакан кипятка, кипятят десять минут и пьют по полстакана два раза в день) используют для лечения внутренних кровотечений. Наружно свежие листья или порошок из высушенных листьев применяют для лечения нагноившихся ран



# Одуванчик



Растение богато белком, сахарами, кальцием, соединениями фосфора, железа. Все его части содержат очень горький млечный сок. Свежие молодые листья используют для приготовления салатов. Горечь легко устраняется, если листья подержать полчаса в соленой воде или сварить. Очищенные, промытые и сваренные корни употребляют в пищу в качестве второго блюда. Молотый корень одуванчика способен заменить чай. Выкопанное и очищенное корневище растения сначала подвяливают до тех пор, пока на изломе не перестанет выделяться млечный сок, затем сушат и обжаривают. Для получения превосходной заварки остается только мелко раздробить его.

# Хвощ полевой

- **В долинах рек, вдоль песчаных побережий, на лугах в еловых, светлохвойных, березовых и смешанных лесах растет хвощ полевой** Весной из земли появляются его бледные спороносящие стебли, похожие на плотно расставленные стрелы с коричневыми наконечниками, а месяц спустя их сменяют зеленые «елочки», не жухнувшие до самой осени. В пищу используют молодые весенние спороносящие побеги — из них готовят салат, варят суп или едят сырыми. Можно есть и земляные орешки — клубеньки, вырастающие на корневищах хвоща, — они богаты крахмалом, на вкус сладкие и пригодны в пищу сырыми, печеными или вареными. Травя хвоща («елочки») богата ценными лекарственными веществами и издавна находит применение в медицине. Обладая кровоостанавливающими и дезинфицирующими свойствами, настой (20 граммов хвоща на стакан кипятка), порошок или сок свежей травы используется для лечения гноящихся и резаных ран. Хвощовым настоем полощут горло при ангине и воспалении десен. Все вышесказанное относится только к хвощу полемому; другие виды хвощей содержат алкалоиды.



# Кислица



**Одна из первых весенних трав — кислица.** Неприглядно и неприметно это простенькое лесное растение. Стеблей у кислицы нет. Мясистые светло-зеленые в виде сердечка листочки отходят сразу же от корней. Плотные заросли этой травки часто можно встретить под стволами елей. Растет она повсюду в тенистых и влажных лесах. Листья кислицы содержат щавелевую кислоту и витамин С. Наравне со щавелем используется она для заправки щей и супов. Кисличичный сок хорошо освежает, поэтому из измельченной кислицы готовят кислый напиток, отлично утоляющий жажду. Кислицу можно класть в салат, заваривать как чай или есть свежей. Приложенные к гнойным ранам, фурункулам и нарывам, измельченные листья кислицы или их сок оказывают ранозаживляющее и антисептическое действие.

# Кипрей



Обитает он на опушках, в высокотравных лугах, на вырубках и склонах. Это растение с гладким, высоким, голенатым стеблем, на котором сидят очередные листья, исеченные сеточкой жилок. Цветет кипрей все лето — издали бросаются в глаза его лилово-красные или пурпуровые цветки, собранные в длинные кисти. В листьях и корнях кипрея большое количество белковых веществ, углеводов, сахаров, органических кислот. Почти все части растения можно использовать в пищу. Так, молодые листья по вкусу не хуже салата. Листья и нераспустившиеся цветочные бутоны заваривают как чай. Корни кипрея можно есть как в сыром, так и в вареном виде подобно спарже или капусте. Мука из высушенных корневищ пригодна для выпечки лепешек, блинов и приготовления каши. Настой листьев кипрея (две столовые ложки листьев, заваренные стаканом кипятка) применяется как противовоспалительное, болеутоляющее и общеукрепляющее средство.

# СНЫТЬ



Еще одна съедобная трава — сныть — часто встречается во влажном затененном лесу, по оврагам и балкам, сырым берегам. Сваренные из сныти щи по вкусу не уступают капустным. Заготавливают молодые, не развернувшиеся листья и черешки. Идут в пищу и стебли, с которых предварительно срезают кожицу. Черешки и стебли, положенные в салат, придадут ему пикантный вкус. Дикая зелень сныти как очень питательный и витаминозный продукт широко использовалась московскими столовыми весной 1942 и 1943 годов. Десятки человек выезжали в подмосковные леса на заготовку этой травы. Сныть в те тяжелые годы выручала и зимой — ее заблаговременно рубили и солили, как капусту. Суп из сныти готовят следующим образом: нарезанные и обжаренные черешки листьев сныти, репчатый лук, мелко нарезанное мясо кладут в котелок, заливают мясным бульоном и ставят на огонь. В едва закипевший бульон добавляют измельченные листья сныти и варят в течение еще тридцати минут, а за пятнадцать минут до окончания варки добавляют соль, перец, лавровый лист.

# Ятрышник

**В конце весны на лесных полянах среди травостоя легко отыскать прямой стебелек с кисточкой пятнистых цветков и продолговатыми, как у тюльпана, листьями, тоже покрытыми пятнами. Это ятрышник.** Из латинского названия ясно, что это растение — орхидея. Действительно, первое, что бросается в глаза — пурпуровый цветок — точная уменьшенная копия тропической орхидеи. Помимо красоты, ятрышник издавна привлекает людей своим сочным клубнем, который богат крахмалом, белком, декстрином, сахаром и целой гаммой иных питательных и целебных веществ. Кисели и супы, сваренные из корневища ятрышника, отлично восстанавливают силы, спасают от истощения. В 40 граммах порошка толченых клубней содержится суточная норма питательных веществ, необходимых человеку. Клубни ятрышника, обладающие обволакивающими свойствами, используются при расстройствах желудка, дизентерии и отравлениях.



# Лопух



**Среди множества трав леса нет ничего обыденнее лопуха.** В лощинах и канавах, в предлесье, на закустаренных спусках к реке — везде можно встретить эту зеленую громадину, порой превышающую человеческий рост. Ствол жилистый, мясистый с Красновым оттенком. Темно-зеленые аршинной длины листья словно покрыты войлоком с изнаночной стороны. Весной молодые вкусные листья отваривают в супах и бульонах. Но главное в лопухе — длинный мощные корнеплод, способный заменить морковь, петрушку, пастернак. Мясистые корни лопуха можно есть сырыми, а также варить, печь, жарить, использовать в супах вместо картофеля, готовить из них котлеты. В походных условиях корни лопуха тщательно промывают, режут кружочками и пекут на костре до образования румяной корочки. Свежие листья лопуха используют как компрессы при болях в суставах и ушибах.