

# СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ



# Одуванчик

Одно из самых распространенных и известных растений. Растет он практически везде: и на садовых участках и огородах, и в лесах, и на полях, и в городской черте.



- У одуванчика съедобны все части. В самом цветке содержатся витамины А, С, Е, белок.
- Употребляют в пищу листья. Из них делают салат или едят просто так. Из корня одуванчика можно приготовить напиток. Правда, для этого его нужно предварительно высушить, обжарить и смолоть. Некоторым по вкусу он чем-то напоминает кофе или цикорий. Конечно, корень можно также сварить или потушить: он питательный и достаточно приятный на вкус.

# Крапива

Растет во всех уголках России. Она совершенно безопасна для человека. Это отличное питательное растение, обладающее выдающимися вкусовыми характеристиками. В ней содержатся полезные кислоты, в т.ч. витамин С.



- Вкусным получается суп с добавлением крапивных листьев: они придают ему особую изюминку. Можно также применять в кислых щах.



# Мокрица

Оказывается, это не только сорняк, но и съедобное растение. Листья мокрицы, которые употребляют в пищу. У мокрицы насыщенный витаминно-минеральный состав: йод, калий, витамины E, A, C.



# Дикий лук.

Это растение внешне действительно похоже на обычный перьевой лук. Сверху перья украшает цветок, чем-то похожий на клевер.



- Дикий лук употребляют в пищу наравне с обычным, ведь вкус у них похож. Есть можно в сыром виде, просто так или в качестве добавки к салатам.



# Лебеда

Еще одна из съедобных трав. Лебеду часто выдергивают как сорняк, однако и в ней содержится большое количество питательных веществ. Эта съедобная трава богата белком, клетчаткой и кислотами.

- Есть ее можно как сырой, так и в отварном виде. Кстати, из лебеды можно готовить целебные отвары, а затем употреблять их вместо чая.



# Дикий щавель

Другое название — конский щавель. Похож на своего маленького собрата, однако у этого растения листья больше и жестче. Едят у конского щавеля и листья, и корешки.



- Можно приготовить суп из конского щавеля и крапивы: он получается вкусным и питательным. Используются не только листья, но и корни и черешки растения.



# СНЫТЬ

В России сныть растет везде. Около домов в городе, в диком лесу, на садовых участках. Она весьма полезна и вкусна. Правда не стоит собирать ее в городе или у дороги!



- Желтовато-зеленые молодые побеги обладают приятным, но ненавязчивым вкусом. Их можно добавлять в супы, салаты, вторые блюда. Некоторые любят есть сныть, тушеную в сливочном масле.



# Медуница

Ее можно встретить на лесных оврагах, полянах и опушках. Листья слегка удлиненные, с шершавой поверхностью. В медунице много витамина С, дубильных веществ, серебра и каротина.



- Едят у растения всю наземную часть. Цветок и листья добавляют в салаты или употребляют в чистом виде. Из стеблей можно сварить суп.



# Кислица

Название оправдывает вкус. Правда, это совсем не означает, что ее нельзя употреблять в пищу. Как раз наоборот. Это съедобная трава.



*Oxalis acetosella*

- Кислица содержит много витамина С и других органических кислот. Едят ее как угодно: хоть просто листья с куста, хоть в блюдах.
- Сок кислицы обладает ранозаживляющими свойствами. Если у вас вдруг не оказалось под рукой антисептика, то можете положить промятый лист кислицы к ране.

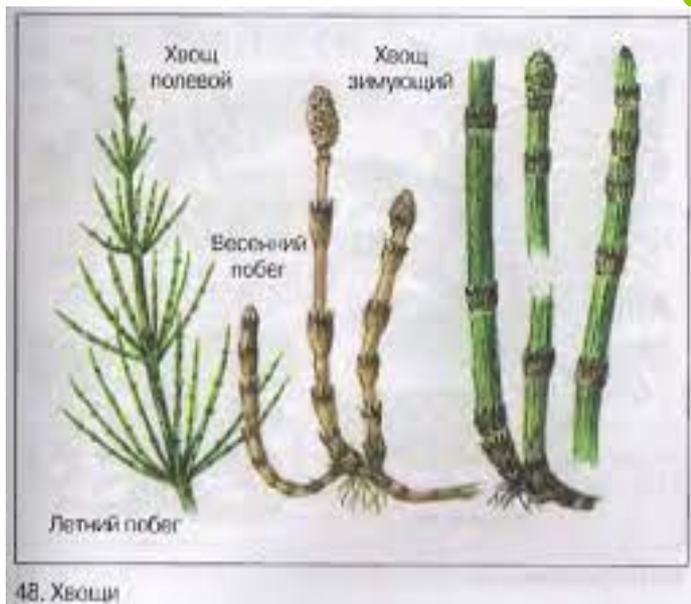


# ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Наиболее вкусен хвощ ранней весной, сразу после своего появления. В пищу употребляют побеги. Их можно есть сырыми, добавлять в салат, варить суп.

На корневищах хвоща вырастают земляные орешки — небольшие клубеньки. У них сладковатый вкус. Едят их, как и другие части, абсолютно в любом виде.

- Из этого растения можно сделать настой. Он обладает отличными дезинфицирующими свойствами. Используют его вместо антисептика для обработки ран, полоскания горла.



# Лопух

Обыденный, растущий повсеместно, лопух тоже употребляют в пищу. Интересны не столько его мощные листья, которые, конечно, можно использовать в супах и бульонах, сколько кореплод. Он прекрасно может заменить и картошку, и морковь.



- Корни лопуха мясистые. Их едят сырыми, готовят из них супы и даже котлеты.



# Первоцвет

Колокольчики цветов первоцвета сладко пахнут медом. В листьях же содержится такое количество витамина С, что буквально один листок полностью восполняет нашу суточную потребность в нем.

- Весной срезают и листья, и стрелки. Они прекрасно дополняют салат. Цветы вместе с листьями можно использовать и для приготовления отваров. Они отлично помогают при простуде, а также успокаивают.



# Ятрышник

Безумно красивый цветок из семейства орхидных. Посмотрите на фото: он действительно похож на орхидею. Самая питательная часть в нем — клубень. В нем много крахмала и белка, витаминов и минералов.



- Отвары и супы, сделанные из корня ятрышника, можно использовать при отравлениях и расстройствах желудка. Способен заменить корешок и картошку.



# Горец

Основное место обитания горца — влажные, болотистые местности. Как и у многих других растений, листья и побеги горца обладают большим количеством витамина С.



- Корневища съедобны, из него можно сделать муку. Для этого корень вымачивают, затем просушивают и толкут. Полученную муку можно использовать для приготовления блинчиков и лепешек.
- Отваром из корня также можно лечить пищевое отравления. Обладает он и бактерицидными свойствами.



# Кипрей

Второе название — иван-чай. Конечно, в качестве напитка используют по большей части ферментированные листья. А это процесс долгий.



*Epilobium angustifolium*

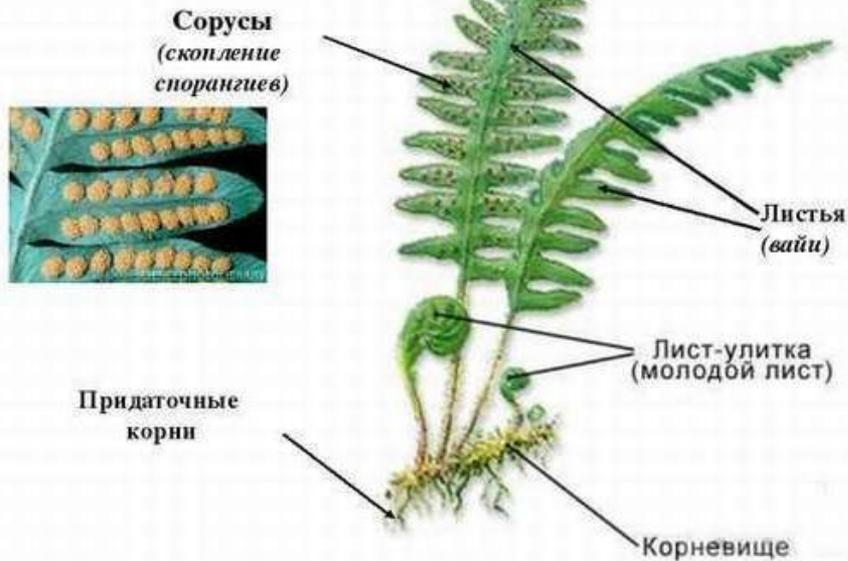
- Употреблять кипрей можно и в сыром виде. Молодые листья по вкусу напоминают салатные. Корень растения также питательный, напоминает капустную кочерыжку. Есть его можно и сырым, и вареным. Еще один вариант: засушка корня и производство из него муки, из которой можно делать не только выпечку, но и кашу.
- Бутоны применяют для приготовления отваров. Они обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием.



# Папоротник-орляк

Основное место обитания: сырые и тенистые места, вырубki и пожарища.

Вегетативные органы папоротника

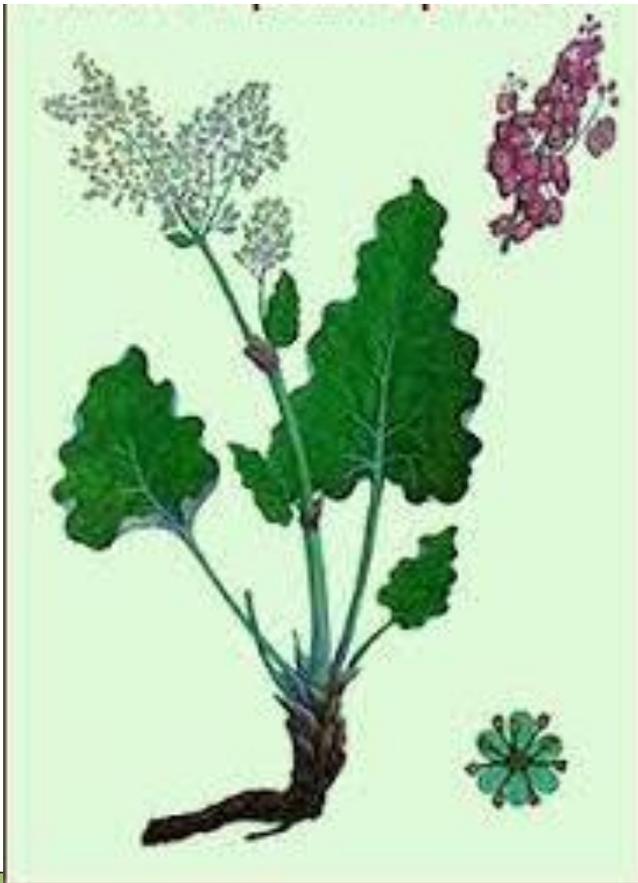


- В пищу папоротник-орляк часто употребляют на Дальнем Востоке и в Сибири. Из побегов варят суп: по вкусу он сильно напоминает грибной.



# Ревень

Сейчас мы знаем ревень как окультуренное растение, перекочевавшее в огороды. Однако произрастает он и в дикой местности. В пищу употребляют листовые черенки. Обязательно их предварительно очистить от кожи.



- Ревень едят в сыром виде, варят компоты, готовят пироги. Также можно вспомнить английские традиции и сварить из этого растения суп. Это холодное блюдо, в которое входит ревень, мята, лимонный сок и немного сахара.



# Рогоз

**Густые, пышные заросли рогоза нередко встречаются у болот и озер. Многие знают его как озерный камыш.**



- Для применения в пищу пригодны корневища: они содержат много белка и крахмала. Можно высушить их на солнце и приготовить муку: из нее получают очень вкусные лепешки. Весьма приятны на вкус весенние побеги рогоза. Их можно есть как в сыром, так и в готовом виде. В варенном состоянии они чем-то похожи на спаржу.
- Употребляют также и пыльцу рогоза. Ее смешивают с водой и делают хлебцы. Кстати, молодые побеги рогоза напоминают кукурузу. Большинство видов этого растения съедобны, однако помните, что встречаются и исключения.



# Клевер

Растет он повсеместно, поэтому найти не составит труда. Удивительно, но листья и побеги клевера во время варки раскрывают свой вкус совершенно иначе.



*Trifolium pratense L.*

