



Мария Игнатова
Анастасия. Лесная кулинария
Серия «Знахарь»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180117
Мария Игнатова «Анастасия. Лесная кулинария»: АСТ; Москва; 2008
ISBN 978-5-93878-695-0

Аннотация

Книга написана под личным патронажем Анастасии, живущей в сибирской тайге и пришедшей в мир, чтобы спасти его. Автор книги, Мария Игнатова, постоянно дистантно общается с Анастасией. Сибирская ведунья очень встревожена ухудшением здоровья со временных людей. Она предлагает нам стать ближе к Природе. Один из путей возвращения к истокам, а значит, к состоянию духовной и телесной гармонии, – употребление в пищу дикорастущих трав, ягод и плодов. Вы найдете в книге рекомендации по их сбору и приготовлению блюд на их основе. Это указанная нам Анастасией тропинка к душевному и телесному здоровью!

Содержание

О чем эта книга	4
Дикорастущие съедобные растения	7
Аир болотный	9
Бедренец-камнеломка	11
Береза	13
Борщевик рассеченный	15
Боярышник	17
Брусника	20
Бузина черная	23
Голубика	25
Гравилат городской	27
Грибы	29
Девясил высокий	34
Дудник лесной	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мария Игнатова

Анастасия. Лесная кулинария

О чем эта книга

У меня установился постоянный контакт с Анастасией, которая живет в сибирском лесу и которая пришла в этот мир, чтобы спасти его.¹ Выпущено уже две книги. Эта – третья.

Когда мы виделись в последний раз, Анастасия сказала мне: «Знаешь что, Мария, нужно людям помогать выходить в лес, к Природе. А то им и дома перед телевизором неплохо, вроде и нужды нет никуда с места насиженного двигаться. А между тем по лесу бродить, солнышку лицо подставлять, по ветру волосы распускать каждому необходимо. Зачем? Да затем, что при житье нынешнем в городах жизнь в одну точку суживается. Забывают люди о глубинном смысле жизни, о предназначении своем. Каждый норовит себя в центр бытия поставить, и будто никого другого и нет, а есть только он, самый главный. И будто ничего в жизни нет, а только дела его, дела и заботы. И все, что мешает эти дела делать, ему самому мешает. А дела всякие мелкие, ненасущные: как денег побольше раздобыть, чтобы перед другими покрасоваться, доказать, что ты самый-пресамый. Нужно человеку отвлекаться от своих дел. И не на заграничные курорты ездить, чтоб в очередной раз похвалиться, где был да что видел, а идти в Природу, в лес, в храм лесной, и там тихую молитву творить Всевышнему, который этот мир так славно устроил. И детей своих научить не суетиться, не спешить вечно, а спокойно жить своей жизнью, в которой место есть всему настоящему, человеческому: жалости, состраданию, любви, гармонии. Ведь Он создал мир не с тем, чтобы все в нем друг друга ели и норовили свое первенство доказать, а чтобы в мире было всем тепло и уютно, чтобы каждый всем другим помогал – и делами своими, и помыслами, и словами».

Я спросила Анастасию: «Но как же мы с тобой уговорим людей в лес-то идти, к Природе, если они заняты, если их и так все устраивает». «А их и уговаривать не надо, сами пойдут, – ответила она. – Как узнают, что именно там, меж сосен и берез, под осинами да ивами, на кочках и пригорках, их здоровье обретается, за ним и пойдут. Потому что каждый, хоть себе и не отдает отчета в том, подспудно знает, что что-то не то делает. Оттого и здоровье у него не то, и энергии и сил мало, и сварливым становится». «Пойдут ли?» – сомневалась я. «А ты себя вспомни! Услышала мой зов за тысячи верст – и приехала, хоть и отправлялась не зная куда». – «Так это был твой зов...» – «А то их Природа-матушка зовет, хочет к себе, в леса свои, в луга свои, в поля, к рекам, ручейкам, болотцам. Давай, Мария, научим людей слушать и слышать голоса земли. Ибо в хоре их самая главная мудрость заложена. Тот, кто слышит хор этот, кто сам голосом своим с ним сливается, тот постигает смысл бытия своего. И перестают человека занимать суетные мысли, становится он самим собой, возвращается к себе». – «Ведь не поймут люди, что значит к себе вернуться...» – посетовала я. «А вот как солнышко припечет, как первые росточки ладошки свои к солнышку потянут, так и каждому захочется уйти из каменного мешка города, жмуриться на солнышке, вдыхать в себя запахи первых травок... А все потому, что травки эти муравки созданы для человека, чтобы радовать его и ободрять. Вот посмотришь ты – зелененькое, живое, и на душе у тебя спокойно, а на сердце весело. Но смотреть-то – мало... Травы ж растут, чтобы человек их нашел и с

¹ О первой встрече с Анастасией я рассказала в книге: Анастасия. Чудо-встреча, к которой я так стремилась. – М.: АСТ, 2007. См. также книгу: Анастасия. Календарь для дачников и огородников. – М.: АСТ, 2008.

пользой себе употребил. А чтоб польза та произошла, ему сначала нужно за ними в дальний путь отправиться, по лесу, по полю пройти, солнцу лицо и руки подставить. Найти, сорвать – и приникнуть к этому источнику мудро сти животворящей». – «Анастасия, – спросила я, – ты хочешь сказать, что нужно людей научить употреблять в пищу дикорастущие травы и растения?» – «Да, именно так! Подарим мы с тобой им книгу про лесную кулинарию! Ты видела, как я ем, что у меня на столе каждый день? Вот то-то же! Оно и вкусно, и хорошо, и бодрость вселяет, и голову не отягощает! Надо людям рассказать про правильную еду. А то многие чувствуют, что что-то у них не клеится по этой части. А только не могут сами себе объяснить, что именно. Вот мы им и расскажем о том, чего им не хватает». – «Анастасия, скажи, а всегда ли необходимо самим травы и растения добывать? Если человек, например, болен, стар, немощен, нет у него ни времени, ни сил...» – «Ты еще скажи: ни желания. Не понимаете вы, горожане, что сил-то и нет оттого, что вы вечно в пыльном городе. Без солнца, без воздуха, без травы. Откуда силам взяться, если сидите себе сиднем: кто в компьютер уткнется, кто в телевизор... Своими ногами не ходите почти, кутаетесь вечно, все окна закрываете, глаза от солнца очками темными загораживаете. Откуда тут силам взяться? Надо на волю идти, в поля, в леса, ветру, солнцу и дождю навстречу!» – «А если человек объективно НЕ МОЖЕТ?» – «Объективно – необъективно... Раз живой, значит, все может». – «И все-таки скажи мне, если купить какие-то растения с рук... Травы полевые, лесные... Это же лучше, чем вообще ничего?» – «Ну что с тобой делать! – рассмеялась Анастасия. – Ну, считай, что лучше. Только если человек начнет их вводить в свой повседневный рацион, он же все равно через некоторое время почувствует, что мало ему этого! Все равно захочет, и очень скоро, сам в лес, в поля отправиться. Позовет его Природа-матушка, услышит он ее зов и на него откликнется».

На том мы и порешили. Итак, если вы, дорогие читатели, имеете возможность, желание и время прямо сейчас отправиться в лес и поля за травами, о которых у нас пойдет речь, то – отправляйтесь! Как говорит Анастасия, это уже будет полдела. Какого дела? Восстановления вашего здоровья, связи с Природой, первоосновами бытия. Это же очень важно – почувствовать себя у Истоков. Чем ближе мы к ним будем, тем правильнее и гармоничней станет складываться наша жизнь. А из жизней каждого человека складывается единая жизнь Человечества. От баланса светлых и темных сил зависит будущее Земли, будущее наших детей! Если не будем предпринимать никаких усилий, сойдет на нет жизнь на нашей планете. Ведь не голым разумом она теплится, не техническими свершениями, но живым человеческим теплом, сердечным отношением, великой любовью и терпимостью. Все это потускнело в нас, детях техногенной цивилизации. Но есть шанс вернуться к своему началу. Для этого надо обратиться к Природе. И самый первый шаг – пойти в нее, сделать ее частью своей жизни, впустить в себя ее любимых чад – травы лесные.

Если же у вас по каким-то причинам пока нет возможности самим заняться собиранием трав, покупайте их, вводите в свой рацион. Через некоторое время у вас прибавится сил, и вы сможете сами отправиться на поиски трав. Ведь это только формальный повод пойти в лес, в поле – необходимость раздобыть дикорастущие травы. На самом-то деле мы туда отправляемся как в Храм духа, чтобы наконец отрешиться от бесконечных дум о своих повседневных проблемах, работе, деньгах; чтобы сердце билось спокойно, сильно, грудь дышала во всю мощь, глаза наполнялись светом солнца, а мысли становились простыми и светлыми, как проточная вода, как роса на зорьке.

Вот такие строки пришли мне, когда я начала писать эту книгу:

*У Природы женские черты,
Локоны берез в озерной сини.
Снова позвала с собою ты,*

*Повела с собой, Анастасия,
По лесам и по полям бродить,
Слушать песни жаворонков в небе.
Всем на свете сущим дорожить
И не думать о деньгах и хлебе.
Словно птицы вольные, летать,
Собирать в лесах цветы и травы,
Песни петь, стихи тебе слагать,
Любоваться высью величавой.
Это счастье, данное судьбой,
Слышать голос твой, твой зов могучий.
И идти по свету за тобой,
Делаясь с минутой каждой лучше.
Ты пришла, чтоб этот мир спасти,
Стать нам путеводною звездой,
Показать нам новые пути
Нас вести за счастьем за собою...*

* * *

Итак, мы решили, что эту книгу напишем как кулинарную. Мы дадим вам в ней советы и рекомендации, как находить дикорастущие травы и как в пищу употреблять. Писали мы эту книгу, как всегда, вместе – я и Анастасия. Я голос ее слышала, она на расстоянии считывала то, что у меня получалось, по правки к тексту предлагала. Слова ее выделены особо. Это то, что она просила в качестве назидания для вас непременно вставить в книгу.

Книга наша, как всегда, учит отношению к жизни, к Природе, к миру. А самое главное – следуя ее рекомендациям, вы позаботитесь о себе, о здоровье своем. Ибо забота о своем теле, о физическом здоровье обязательна для каждого человека. Анастасия говорит:

«Любовь к людям, к миру нашему начинается с любви к самим себе, с заботы о своем теле, с внимания к нему. Не мори его часами в духоте у телевизора и компьютера, дай ему солнца, дай воздуха, дай настоящей, живой пищи! Это первый шаг к изменению себя, а значит, и изменению мира. Пришли, Мария, такие времена, что каждый из нас должен частичку души своей вложить, чтобы будущее наступило. А не станем вкладывать, и не будет ничего. Сколько уже цивилизаций погибло, где „умники“ не захотели взять на себя труд одуматься, повернуть, пока не поздно было, к первоистокам своим... Надо начать с себя, позаботиться о своем теле и духе. И сразу – о близких своих, о семье своей. Надо в лес, в поле – вместе. И начать есть правильную пищу – тоже вместе. Это первый шаг к себе, к миру, к Природе».

Дикорастущие съедобные растения

В наше время многие лечатся с помощью трав и растений, даже грибов. Это хорошо, хоть люди начали узнавать, какие в природе водятся доктора. Но ведь лечебные свойства – не единственная особенность растений!

Не все знают, что многие из трав и растений полезных нашими предками использовались в пищу. А ведь это действительно так, кулинария любого народа содержит множество рецептов из растений, обитающих в этой стране, и не все из них культивируются человеком, а просто растут поблизости – в лесах или на лугах. И такая лесная кулинария не простая, она лечебная.

В наше время немаловажно и то, где собраны эти растения. Их нельзя собирать не только вдоль дорог или на пустырях, но и в, казалось бы, чистых парках или скверах. Уж слишком много вредных веществ накапливает в себе городская растительность. Так что за продуктами для блюд, рецепты которых описаны в этой книге, вам обязательно придется поехать за город, на природу.

Когда я начинала писать эту книгу, то думала включить в нее только вегетарианские рецепты. Даже решила от молочных продуктов отказаться, чтобы все было так же, как на «лесной кухне» Анастасии. Да и сама она призывает людей постепенно отказываться от продуктов животного происхождения, потому что нам братья наши меньшие даны не для того, чтобы мы их ели, а в помощь – чтобы мир беречь, красоту его лелеять и воспевать.

Но когда я сказала об этом Анастасии,² она объяснила мне, что я не права, что потопилась.

«Нельзя людей так резко от привычного питания отрывать, заставлять сразу от мяса отказываться. Сначала они должны внутри себя, в душе своей измениться, осознать и прочувствовать, что есть животных – плохо, а иначе толку никакого от растительной еды не будет, а просто насилие над организмом. Это же не диета какая-то новомодная, а образ жизни, другой, не такой, к какому вы все, горожане, привыкли. Не нужно, чтобы люди думали, что вот переседут они на растительную пищу – и все, сразу мир изменится. Все не так просто, но и не так сложно... Надо до всего доходить постепенно. Запретами и самозапретами ничего не сделаешь. Нужно, чтобы у людей сознание изменилось. А это процесс постепенный, не сиюминутный. Так что пусть в этой книге будут разные рецепты, а для тех, кто уже на другом уровне своего внутреннего развития находится, мы потом другую книгу напишем. Главное сейчас – тем, кто в самом начале пути стоит, показать верную дорожку, направить по ней, чтобы шли без сомнений и тревог», – сказала мне она.

Как Анастасия мне посоветовала, так я и сделала. В процессе работы над книгой она постоянно меня консультировала, поясняла, что нужно сказать в первую очередь, на чем упор сделать. Как всегда – ее идеи, мое воплощение. Она так говорит: *«Я тебе растолкую, что нужно людям сказать, укажу, какую информацию поискать и как ее подать. А уж сбор ее и правильная компоновка – дело твое. Считай, что ты моя ручка или карандаш,*

² Хотите верить, хотите нет, но я постоянно общаюсь с Анастасией. Для этого не нужно мобильного телефона, рации, Интернета. Да она и не прибегает ни к каким техническим средствам. Сами подумайте: откуда бы им взяться у нее в тайге? В своей первой книге я рассказала, как впервые «услышала» зов Анастасии. Тогда это было на уровне смутного предчувствия, предощущения встречи, в необходимости которой я уверялась с каждым днем. Когда первая встреча состоялась, мы обо многом говорили с Анастасией. В том числе и о том, что человек с человеком может без затруднений говорить, находясь на значительном расстоянии. Нужно открыть специальный «канал», чтобы активизировать эту возможность. Она заложена в каждом. Так что и вы, если захотите, сможете впоследствии научиться так общаться. Ничего сложного в этом нет. Только сначала нужно поучиться другому, тому, что Анастасия хочет вам поведать в первую очередь.

которыми я пишу. Инструмент ты мой, чтобы миру явить истину. Но инструмент очень важный и бесценный. Я на твою волну долго-долго настраивалась, искала именно такого человека, с которым смогу в паре делать свое дело, на которого точно смогу рассчитывать». Не стану скрывать, что мне льстит такое отношение Анастасии. Нисколько не бьет по самолюбию то, что я являюсь, по сути, проводником чьих-то идей. Потому что *не чьих-то*, а Той, которая пришла в этот мир, чтобы спасти его, чтобы научить людей любви, помочь им подняться по ступеням человечности. Это мой сознательный выбор, мой Путь – стать проводником ее идей, пропуская через себя ее слово, обращать его к вам. В этом мое призвание, предназначение, как я его вижу и понимаю.

Итак, Анастасия при написании книги направляла меня, расставляла акценты.³

Информация приходила ко мне отовсюду, стоило только озадачиться поиском тех или иных материалов. Все удивительно быстро и правильно компоновалось. Практически ничего не приходилось переписывать, фразы и формулировки с самого начала выходили правильные, четкие, отточенные.

Вот так и была написана эта книга о добрых и полезных лесных растениях.⁴ Знакомство с ними еще раз подтверждает древнее, как наша Вселенная, утверждение, что все в этом мире взаимосвязано и все, что нас окружает, может принести пользу и радость, если относиться к миру с добротой и любовью.

³ Слова Анастасии, как я уже говорила, я везде особо выделяю, чтобы сразу бросалось в глаза.

⁴ Я для удобства называю их все растениями, хотя тут речь пойдет и о травах, и о ягодах, и о деревьях, и даже о грибах.

Аир болотный

Раньше, в далекой древности, это растение называлось фиалковым корнем, а еще – «травой доброй воды». Вода в водоеме, вокруг которого аир растет, – самая чистая. Еще говорили: «Где аир, там свет да мир».

Аир – многолетнее травянистое растение с белым, сравнительно крупным душистым корневищем, пришпиленным мелкими шнуровидными корнями к грунту. В период цветения среди линейных листьев образуется трехгранная цветочная стрелка, несущая небольшое зеленовато-желтое соцветие – початок, – отходящее под острым углом от стрелки.

Аир распространен преимущественно в южных областях России и на юге Западной и Восточной Сибири и Дальнего Востока.

В пищу употребляют корневища аира. Заготавливают их весной или осенью. Отделив от мелких корешков и ила, их тщательно моют в холодной воде, режут на куски длиной 7-10 см и сушат в тени. Хранят в плотно закрытой посуде.

Компот из яблок с аиром

- 30 г сухого или 150 г свежего корневища аира
- 1 кг яблок
- 0,5 стакана сахарного песка
- 2,5 л воды

Свежие корневища аира тщательно промыть, очистить и мелко нарезать, сухие – замочить на 2 ч. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать. Затем яблоки залить водой и варить 10 мин, потом добавить корневища аира и сахар, довести до кипения, выключить огонь и настаивать 5-10 мин под закрытой крышкой.

Квас с аиром

- 4 л воды
- 800 г ржанных сухарей
- 25 г свежих дрожжей
- 2 стакана сахарного песка
- 1,5 стакана отвара корневища аира
- 100 г меда

Залить сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый квас добавить отвар корней аира, смешанный с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

Отвар корневищ аира

- 20 г сухого корневища аира
- 1 л воды

В кипящую воду всыпать измельченные корневища аира, кипятить 10 мин, затем плотно накрыть крышкой и настаивать в течение суток.

Аир маринованный

- 400 г свежих корневищ аира

Для маринада:

- 1 л воды
- 2 стакана 6 %-го уксуса
- 2 стакана воды
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 1,5 ст. ложки крупной соли
- небольшой кусочек корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 2–3 шт. душистого перца

Свежие корневища аира тщательно промыть, очистить и нарезать кубиками. Затем опустить на 2–3 мин в кипящую воду. После этого аир охладить, уложить в банки и залить маринадом. Закрыть завинчивающимися крышками, хранить в прохладном месте.

Яблочный соус с аиром

- 150 г очищенных свежих корней аира
- 1 кг яблок кислых сортов
- 3 средние луковицы
- 175 г сахарного песка
- 1 ч. ложка крупной соли
- цедра 1 лимона
- 0,5 ч. ложки молотой корицы
- 1 ч. ложка молотого кориандра

Свежие очищенные и промытые корни аира нарезать кубиками. Яблоки очистить от сердцевин и крупно нарезать. Лук мелко нарезать. Подготовленные лук, яблоки и аир сложить в кастрюлю, добавить измельченную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушить все, часто помешивая, около 20 мин на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, аир разваривается не до конца. Содержимое разложить горячим в банки и сразу закатать или закрыть прокипяченными завинчивающимися крышками. Хранить банки в прохладном месте.

Засахаренные корни аира

- 500 г свежих корневищ аира
- 500 г сахарного песка
- 0,5 стакана воды

Корни аира тщательно промыть, расщепить вдоль на 4 части и нарезать на полоски длиной 3 см. Сахар залить водой, довести на маленьком огне до кипения. В кипящий сахарный сироп поместить кусочки корня аира и варить 5-10 мин. Затем вынуть из сиропа и разложить для просушки на пергаментную бумагу. После застывания и подсыхания сиропа уложить аир в банки и закрыть завинчивающимися металлическими крышками.

Бедренец-камнеломка

Бедренец-камнеломка – многолетнее невысокое, с перистыми листьями, растение семейства зонтичных. Все части растения обладают сильным приятным запахом. Цветки у бедренца белые, мелкие, с пятью лепестками, собраны в сложные зонтики.

Это растение в нашей стране обитает почти повсеместно. Растет по склонам гор, на сухих лугах, среди кустарников, в редкостойных лесах.

Молодые прикорневые листья бедренца можно использовать в салатах, причем как самостоятельно, так и с другими растениями, появляющимися ранней весной. Цветки бедренца добавляют в пряную смесь при засолке огурцов и помидоров. Семена бедренца применяются при выпечке хлебобулочных изделий.

Увидишь бедренец – мимо не проходи. Не зря зовут его камнеломкой. Он такую силу проявил, чтобы к тебе из-под земли проклюнуться, тебе передать свою мощь несокрушимую. Это душистое растение лучше в свежем виде использовать. Любая пища радостней станет, если к ней листочков молодых бедренца добавить.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса

- 0,5 стакана свежих измельченных листьев бедренца
- 10 средних редисок
- 2–3 измельченных пера зеленого лука
- 4 ст. ложки сметаны или майонеза
- 1 сваренное вкрутую куриное яйцо

Редис и вареное яйцо нарезать кружочками. Листья бедренца, редис и зеленый лук заправить сметаной или майонезом, перемешать. Сверху уложить ломтики вареного яйца.

Морковный салат с бедренцом

- 2 средние моркови
- 1 небольшая луковица
- 0,5 стакана свежих измельченных листьев бедренца
- 1 банка консервированной кукурузы
- майонез, молотый черный перец по вкусу

Морковь натереть на корейской терке, добавить мелко нарезанный лук, кукурузу и зелень бедренца. Салат приправить майонезом и перцем.

Салат из вареной колбасы со стручковой фасолью и бедренцом

- 500 г вареной колбасы
- 0,5 стакана измельченных листьев бедренца
- 600 г замороженной стручковой фасоли
- 2 средних помидора
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ст. ложка столового уксуса
- 1 небольшая луковица

- соль, перец по вкусу

Фасоль отварить в подсоленной воде и нарезать ромбиками. Колбасу нарезать небольшими кубиками и смешать с подготовленной фасолью. Добавить нашинкованный репчатый лук и бедренец. Уксус смешать с растительным маслом, солью, перцем. Заправить салат смесью масла и уксуса и поставить в прохладное место на полчаса. Украсить кружочками помидоров.

Приправа из корневищ и листьев бедренца

- 1 кг корневищ и листьев бедренца
- 50 г крупной соли

Хорошо промытые корневища и листья бедренца-камнеломки пропустить через мясорубку, добавить соль, перемешать и уложить в банки. Банки закрыть металлическими закручивающимися крышками. Хранить в холодильнике.

Порошок-приправа из корневищ бедренца

Промытые корневища бедренца-камнеломки высушить, затем измельчить в ступке или на кофемолке. Хранить в плотно закрытой посуде. Использовать в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Береза

Березовый сок – замечательный природный поливитаминный напиток, как нельзя лучше подходит для употребления весной, когда организм ослаблен и его требуется подбодрить.

Березки – подружки белые – словно улыбаются тебе, веточки свои тянут, платочками салатными машут. «Иди, мол, мил человек, сейчас тебя напоим соком целебным, вином нашим молодым. А как выпьешь, кровь твоя в жилах быстрее заструится, станешь ты лицом светлее и румянее, жизнь тебе в радость будет, все дела заспорятся». Сок березы можно пить, пока листочки не появились. А потом его собирать уже нельзя – это и для дерева вред, да и человеку польза от такого напитка небольшая будет. Зато можно его сохранить, если собрать вовремя.

При сборе сока важно помнить следующее:

- Не следует делать больших надрубов топором, иначе дерево потеряет много сока и может загнить или даже погибнуть.
- Вполне достаточно просверлить отверстие в стволе и плотно вбить в него короткую трубку, к которой подставить емкость для сока. После окончания сбора сока трубку следует вынуть, а отверстие плотно заткнуть обычной пробкой и обмазать краской.
- После окончания сбора сока отверстие на стволе дерева обязательно следует обмазать замазкой или краской, чтобы предотвратить гниение древесины.

Квас из березового сока

- 1 л березового сока
- цедра 1 лимона
- 4 ч. ложки сахарного песка
- 8 немых изюмин

Свежесобранный сок тотчас же разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить сахар, лимонную цедру, изюм. Бутылки тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку проволокой, и поставить в холодильник на 2–3 месяца. Готовый напиток должен хорошо пениться. Перед употреблением можно положить сахар по вкусу.

Березовик

- 5 л свежего березового сока
- 1,6 кг сахарного песка
- 2 ст. ложки дрожжей
- 1 л водки
- 2 средних лимона

В таз налить свежий березовый сок, положить сахар, размешать до его растворения и варить до тех пор, пока не выкипит третья часть сока. Во время кипения снимать пену. Затем таз снять с огня, процедить сироп через чистую ткань прямо в бочонок или в большую стеклянную банку и, когда сок остынет до температуры 40 °С, влить туда же густой раствор дрожжей, водку, положить лимоны, нарезав их кружочками и вынув зернышки. Емкость не должна быть полной. Березовик оставить в теплом помещении для забраживания на 10–12 ч, затем вынести в холодное помещение или поставить в холодильник, где и оставить

на 7 недель. После этого сок снова процедить, разлить в бутылки из-под шампанского, тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки с помощью проволоки, и хранить в прохладном месте.

Уксус из березового сока

- 2 л березового сока
- 100 г водки
- 40 г меда

В бочонок или большую стеклянную банку залить березовый сок, добавить водку, мед. Поставить в теплое место, плотно не закрывая. Уксус будет готов через 2 месяца.

Борщевик рассеченный

Борщевик рассеченный – многолетнее, до двух метров высотой травянистое растение семейства зонтичных с крупным корнем и ребристым, покрытым жесткими волосками стеблем. Прикорневые листья у борщевика черешковые, крупные, тройчатые. Цветки – белые, собранные в большой зонтик. Растет борщевик в негустых лиственных и хвойных лесах, на лесных лугах. Распространен в европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке. Надземные части растения заготавливают до появления цветов, корневища – во время возникновения бутонов.

Борщевик как увидишь, ни с чем не перепутаешь. И сразу на душе уютно становится, как будто бабушка старенькая тебе сказку рассказывает, гладит тебя по головке, улыбается тебе, песенки поет. А там, глядишь, и пирожков напечет. Улыбнись ему, поклонись, возьми с собой, он тебе пригодится. Лучше всего борщевик для супа подходит, и название его само об этом говорит. Запомните кто борщевик ест, у того память прибывает, а злость и смурные чувства и настрои его покидают.

Очищенные от верхней кожицы сочные стебли можно есть свежими, вместе с листьями добавлять в борщ или щи. Из молодых, нежных листьев и стеблей готовят салаты, начинку для пирогов. Листья и стебли борщевика заготавливают впрок. Их солят, заквашивают, сушат. Корни борщевика используют в свежем и сухом виде как пряность.

Салат из листьев борщевика

- 5–6 средних клубней картофеля
- 0,2 стакана свежих листьев борщевика, отваренных и измельченных
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Отваренные в течение 3–5 мин листья борщевика порубить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями. Сверху посыпать зеленью.

Щи зеленые с борщевиком

- 2 л воды
- 500 г молодых листьев борщевика
- 3 средних клубня картофеля
- 1 средняя луковица
- 1 небольшая морковь
- 2 куриных яйца, сваренных вкрутую
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 лавровый лист
- соль, перец, сметана по вкусу

Луковицу мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и все вместе пассеровать на растительном масле. В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, лук и морковь, через 10 мин добавить измельченные листья борщевика, лавровый лист, соль и перец. Варить еще 5 мин. При подаче заправить сметаной и украсить зеленью и половинкой яйца.

Борщевик соленый

- 1 кг побегов и листьев борщевика
- 120 г крупной соли

Молодые побеги и листья борщевика промыть в нескольких водах, ошпарить кипятком, дать воде стечь, измельчить зелень ножом. Нарезанные побеги и листья смешать с солью. Борщевик уложить в тщательно вымытые и высушенные стеклянные банки, закрыть плотно полиэтиленовыми или закручивающимися металлическими крышками. Соленый борщевик – прекрасный полуфабрикат для приготовления зеленых щей и борща. Его можно и тушить, и использовать в виде гарнира или как самостоятельное блюдо.

Борщевик маринованный

- 2 кг молодых побегов и листьев борщевика
 - 5–6 зубков чеснока
- Для маринада:
- 4 стакана воды
 - 1,5 стакана 9 %-го уксуса
 - 2 ст. ложки крупной соли
 - 2 ст. ложки сахарного песка

Молодые побеги и листья борщевика хорошо промыть, дать воде стечь и измельчить зелень ножом. На дно банки положить нарезанные зубки чеснока, на них – рубленую зелень борщевика. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 20–25 мин.

Боярышник

Боярышник встречается в восточных районах европейской части России, в Сибири. Растет по берегам рек, лесным опушкам, разреженным лесам. Плоды боярышника созревают в сентябре.

Плоды боярышника широко употребляются в пищу. Из них готовят пастилу, варенье. Поджаренные и размолотые косточки плодов можно использовать вместо кофе.

Боярышник так называется, потому что нарядный, как боярышня-красавица. Как он цветет, а какие у него плоды красивые! Как райские яблочки! Нарядный, глаз радуется, но и пользу приносит тому, кто его плоды съест. Особенно хорош он для сердца. Но в больших количествах есть его нельзя – это может привести к нарушению пульса, одышке, вызвать неоправданные страхи.

Напиток из боярышника с квасным суслом

- 4 ст. ложки пюре плодов боярышника
- 4 ст. ложки концентрата кваса
- 4 ч. ложки меда
- 4 стакана холодной кипяченой воды

Все компоненты перемешать и подавать с кубиками льда.

Компот из боярышника с яблочным соком

- 1 кг плодов боярышника
- 1 стакан кислого яблочного сока

Для сиропа:

- 1 л воды
- 300 г сахарного песка

Плоды боярышника вымыть, отделить косточки и плодоножки, залить соком кислых яблок, прокипятить 3 мин, залить кипящим сахарным сиропом, остудить, разлить в банки, поставить в кипящую воду, прогреть 5–6 мин и закупорить.

Кефирный коктейль с боярышником

- 0,5 л кефира
- 0,1 л сока боярышника
- 0,5 ч. ложки меда
- желток 1 яйца

Сложить все компоненты и хорошо перемешать, взбить миксером.

Кефирный коктейль с боярышником и бананом

- 0,5 л кефира
- 0,1 л сока боярышника
- 1 банан

- 0,5 ч. ложки меда

Банан очистить, нарезать, добавить половину кефира, мед. Перемолоть миксером до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, сок боярышника, хорошо перемешать.

Боярышник, протертый с сахаром

- 1 кг плодов боярышника
- 300–500 г сахарного песка

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, бланшировать 2–3 мин в кипящей воде, затем, слив воду, протереть через сито, постепенно добавляя сахар.

Разложить массу в подготовленные горячие банки, засыпать сверху небольшим слоем сахарного песка, закупорить и хранить в прохладном месте.

Джем из боярышника

- 1 кг плодов боярышника
- 2 стакана воды
- 800 г сахарного песка

Плоды промыть, удалить плодоножки, сложить в таз, добавить воду и варить на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слить. Мякоть ягод протереть через сито или дуршлаг и смешать с отваром. Добавить сахар и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Горячий джем разлить в прогретые банки, стерилизовать 5 мин и закатать.

Джем из боярышника и яблок

- 1 кг плодов боярышника
 - 400 г сахарного песка
- На 1 кг плодовой массы:
- 0,75 л воды
 - 1 кг сахарного песка
 - 200 г яблочного пюре из кислых яблок

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, пересыпать сахарным песком, выдержать сутки при температуре 20 °С. Сок слить, в оставшуюся массу добавить воду и варить до размягчения плодов, затем протереть через сито, в полученное пюре добавить сахар и яблочное пюре и варить до готовности. Горячий джем расфасовать в чистые прогретые банки и герметично укупорить.

Джем из плодов боярышника и облепихи

- 1 кг плодов боярышника
- 1 кг плодов облепихи
- 1 кг сахарного песка
- 1 л воды

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, протереть через сито, добавить воду и тушить на слабом огне до состояния пюре. Из облепихи выжать сок. Соеди-

нить боярышниковое пюре с соком облепихи, добавить сахар, все хорошо перемешать и варить на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

Брусника

Ягоды брусники обладают огромной пищевой и лекарственной ценностью. Можно сказать, что это самая популярная лесная ягода как на севере европейской части нашей страны, так и в Сибири. Этому способствует еще и то обстоятельство, что брусника может долго храниться, причем не только в переработанном виде, но и в свежем. Из ягод брусники можно приготовить сок, сироп, квас, другие разнообразные напитки, а также варенье, повидло и джем.

Брусничка-сестричка здоровьем награждает, беды отводит, человеку помогает здоровье поправить, жажду и голод утолить, наладить свою жизнь. Она красными маячками нас встречает, гроздочками своими глаз радуется, сама в руки идет, просится: возьми меня с собой, возьми, милый человек, вот я, тут, жду тебя, скорее подойди и возьми меня в свой туесок. Так ты возьми не только ягоды, но и листики ее лаковые, потому что все это – для тебя, чтобы лучше тебе и привольней на свете жилось, чтобы дышалось полной грудью.

Брусничный чай

- 2 ст. ложки листьев брусники
- 200 мл воды
- мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10–15 мин, добавить мед, разлить в чашки.

Освежающий брусничный напиток

- 1 л воды
- 100 г меда
- 200 г ягод брусники

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Напиток подавать со льдом.

Брусничный сок с сахаром

- 1,2 л брусничного сока
- 600 г сахарного песка

Спелую бруснику перебрать, вымыть, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого оставить на 2–3 ч, затем выложить ее на сито, и оставить еще на 10–12 ч, чтобы стек сок. Затем в сок добавить сахар, все смешать и кипятить в течение 10 мин. Горячий сок залить в банки и простерилизовать: полулитровые банки в течение 25 мин, литровые – 35 мин, трехлитровые – 45 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Брусника в собственном соку

- ягоды брусники – 7 частей
- сок брусники – 3 части

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Для приготовления сока можно отобрать неравномерно окрашенные плоды. Ягоды залить свежесоткатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95 °С, быстро расфасовать в горячие стеклянные банки; стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 5–6 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин. Закатать.

Варенье из брусники

- 1 кг ягод брусники
- 1,5 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножку, промыть в холодной воде. Затем бланшировать в кипящей воде 2–3 мин, воду слить и ягоды охладить. В готовый горячий сироп положить ягоду и варить в один прием: первые 8–10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем, добавив пряности, на слабом огне – до готовности. Время варки с момента закипания – 20–25 мин. Варенье снять с огня и оставить на 8 ч, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Варенье из брусники с яблоками

- 500 г ягод брусники
- 500 г яблок
- 1,3 кг сахарного песка
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 2–3 шт. гвоздики
- 1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Ягоды подготовить, как в первом рецепте. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками толщиной 7–8 мм и бланшировать так же, как и бруснику. Плоды вместе поместить в горячий сироп и варить на небольшом огне, добавив пряности, до готовности. Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Брусника с морковью и сахаром

- 1 кг брусники
- 450 г очищенной моркови
- 350 г сахарного песка

- корица и гвоздика по вкусу

Бруснику перебрать, промыть в холодной воде и бланшировать в кипящей воде не более трех секунд. Морковь тщательно вымыть, обрезать концы, очистить и вырезать все поврежденные места. Очищенную морковь нарезать на кубики и бланшировать в кипящей воде 10 мин. Ягоды после бланшировки пересыпать в кастрюлю, добавить сахар, нагреть до кипения и варить 8-10 мин. Затем добавить бланшированную морковь, пряности и варить, перемешивая. При достижении температуры 102 °С продукт снять с огня и горячим расфасовать в стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки 15 мин, литровые – 20 мин.

Брусника моченая

3 кг ягод брусники

Для заливки:

- 3 л воды
- 3 ст. ложки сахарного песка
- 1,5 ч. ложки крупной соли
- 1,5 ч. ложки корицы
- 6–8 шт. гвоздики

В заранее вымытые и высушенные трехлитровые банки засыпать до самого верха вымытую бруснику, залить охлажденной заливкой, закупорить крышкой и поставить на хранение. Можно добавить разрезанные пополам яблоки.

Бузина черная

Бузина черная – высокий и раскидистый кустарник семейства жимолостных. Листья у бузины черной темно-зеленые, супротивные непарноперистые, а цветки – мелкие, душистые, желтовато-белого цвета, собранные в щитки. Цветет бузина в мае-июне. А плоды – фиолетово-черные костянки – созревают в августе-сентябре. Встречается бузина черная в лиственных лесах европейской части России.

Цветки бузины нужно собирать в сухую погоду, особенно хорошо это делать, когда солнышко светит. Сразу их нужно на просушку раскладывать, чтобы они не загнили и не испортились. Плоды следует собирать только тогда, когда они полностью созреют. А вот смотреть на бузину всегда приятно – и в период цветения, и когда ягоды поспеют. Такая она ладная, блестящая, а цветки красивые, кипенные, так бы и любовался ими, так бы глаз и не отводил.

Как пищевой продукт используют и цветки, и плоды бузины. Цветки кладут в тесто, из них варят варенье и применяют в ликеро-водочной промышленности. Из плодов варят варенье, повидло и готовят начинку для пирогов.

Напиток из черной бузины

- 2 ст. ложки сушеных ягод бузины
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 4 стакана воды

Ягоды залить водой, довести до кипения, добавить сахарный песок, размешать, процедить и охладить.

Джем из черной бузины

- 1 кг ягод черной бузины
- 1,2 кг сахарного песка
- 1,2 л воды

Перебранные и вымытые плоды пропустить через мясорубку, добавить в массу сахар, подогреть на малом огне до его растворения, затем усилить огонь и, помешивая массу, доварить джем до готовности. Готовый джем расфасовать горячим в простерилизованные горячие сухие банки, которые укупорить, когда на поверхности джема образуется корочка.

Сироп из черной бузины

- 2 кг ягод черной бузины
- 2 кг сахарного песка

Отобранные ягоды растолочь пестиком, протереть через сито, профильтровать через два слоя марли. Добавив сахар в полученный сок, нагреть его до полного растворения сахара. Затем довести до кипения, снять образовавшуюся пену, еще раз прокипятить, профильтровать через стерильную марлевую салфетку, разлить в заранее вымытые и высушенные бутылки или банки и укупорить.

Наливка из черной бузины

- 200 г сиропа из ягод черной бузины
- 1 л водки
- 1 стакан воды

Сироп развести водой, влить водку и оставить на 3–4 дня.

Голубика

Голубика созревает в июле-августе. Ягода эта встречается практически по всему северу нашей страны. Она обитает даже в полярно-арктической зоне, в тундре.

Ягоды голубики очень полезны. Их можно есть как в свежем виде, так и делать из них разнообразнейшие заготовки на зиму.

Отчего голубика так названа? Ягоды сизые, как нежная голубиная шея, голубым отливают. А еще – так она полезна человеку, что иначе, нежели голубушкой, и не назовешь ее. Настоящий маленький доктор. Ягоды голубики хорошо замороженными сохраняются. Их можно всю зиму так хранить.

Компот из голубики с яблоками

- 1 л воды
- 4 средних яблока
- 200 г ягод голубики
- 150 г сахарного песка

Яблоки и голубику вымыть. У яблок удалить семенную камеру и нарезать их ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить.

Пюре из голубики

- 1 кг ягод голубики
- 1–1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, тщательно промыть. Как только они просохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или пропустить через ошпаренную кипятком мясорубку. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть завинчивающимися крышками. Хранить в темном прохладном месте.

Заготовка из голубики без сахара

- 1 кг ягод голубики
- 1 стакан сока

В большую эмалированную кастрюлю налить свежееотжатый сок из голубики, насыпать предварительно перебранные, вымытые и обсушенные ягоды, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Через 5 мин быстро разлить в горячие банки и закатать.

Голубика в клюквенном соке

- 3 кг голубики
- 1 стакан клюквенного сока

Смешать ягоды голубики со свежееотжатым клюквенным соком и прокипятить в течение 3–5 мин. Моментально разлить в горячие стерильные банки. Банки заполнить до краев,

закреть прокипяченными закручивающимися крышками, перевернуть вверх дном и держать так не менее 15 мин.

Гравилат городской

Гравилат даром что городским зовется, да только в городе его вашим днем с огнем не сыщешь. Он растет только в чистой земле, там, где почва не отравлена ни металлами тяжелыми, ни отходами химического производства. Обладает он свойством заветным – на себя всю гадость стягивать. Оттого и запах у него сильный, чтобы забивать ту нечисть, которая к нему цепляется. Если есть гравилат, то он выведет вон все шлаки, всю грязь, которую при нынешней жизни люди вечно хватают.

Гравилат в народе называют гвоздичным корнем, и это не зря – его корневища обладают ярко выраженным гвоздичным ароматом. Гравилат – это многолетнее растение семейства розоцветных с прямостоячим стеблем, трехраздельными листьями, светло-желтыми цветками и плодами-семянками, имеющими острые зацепки.

Это растение встречается по лесным опушкам и полянам, среди кустарников. Оно распространено как в европейской части России, так и в Западной Сибири.

В пищу используют молодые листья, которые собирают в конце весны и в начале лета, и корневища, которые собирают весной или осенью.

Из листьев гравилата готовят салаты, добавляют их в суп, а корневища используют как пряность.

Квас с гравилатом

- 4 л воды
- 800 г ржанных сухарей
- 20–25 г свежих дрожжей
- 500 г сахарного песка
- 2 ст. ложки сухих измельченных корневищ гравилата
- 100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб и подсушить его в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5–6 ч при комнатной температуре. Гравилат залить 1 стаканом кипящей воды, варить 15 мин на слабом огне, затем закрыть крышкой, настаивать до полного остывания, а затем процедить. В готовый напиток добавить отвар гравилата, смешанный с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

Салат с гравилатом

- 0,5 стакана измельченных молодых листьев гравилата
- 2 пера зеленого лука
- 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую
- сметана, соль по вкусу

Вымытые и обсушенные листья гравилата и зеленый лук измельчить, положить сверху ломтики яйца, посолить, полить сметаной.

Салат из гравилата со свеклой

- 100 г молодых листьев гравилата
- 2 средние отварные свеклы
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. ложки измельченной зелени укропа
- майонез и молотый перец по вкусу

Вымытые и обсушенные листья гравилата и зеленый лук измельчить, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Заправить майонезом и перцем, сверху посыпать зеленью укропа.

Суп с гравилатом

- 500 г говяжьей грудинки
- 2 ст. ложки свиного топленого сала
- 2 средних клубня картофеля
- 1 стакан измельченных листьев гравилата
- 1 стакан измельченного щавеля
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 2 лавровых листа
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- соль, молотый черный перец по вкусу

Сварить бульон из грудинки. Пока он варится, лук и морковь, нарезанные соломкой, слегка пассеровать на сале и положить в бульон вместе с картофелем, также нарезанным соломкой. Когда картофель будет готов, в суп положить щавель и гравилат. Приправить солью, лавровым листом и перцем. При подаче в тарелки положить сметану и зелень.

Грибы

Грибы – это особая группа живых организмов, которые и не растения, и не животные. С давних пор грибы используются в питании. Но всегда надо помнить, что употреблять их в пищу следует с осторожностью.

Грибы, бывает, и в городе найти можно, прямо на газоне вырастают. Да только брать их не нужно – они в себя из почвы вбирают все нехорошее. Съешь такой грибок – и отравишься химией городской: ведь и газы выхлопные, и бензин от машин – все в грунт уходит. И все в себя грибы впитывают. Также не нужно и в магазине грибы покупать, там они из специальных тепличек. Растут на удобрениях, их химией подкармливают. Тоже не то. Настоящие грибы, полезные, целебные, они в лесу, на опушке, под лапами елей, под березами да во мху. Их лучше всего ранним утром собирать. И срывать их нужно целиком, вместе со всей ножкой, не стоит часть ее в земле оставлять. Это как пол-огурца на грядке оставить или половинку яблока на ветке. Толку никакого, сгниет, да и только. А вот грибницу вокруг грибов разрывать и нарушать не следует, иначе урожая лесного в следующий раз на этом месте не скоро дождетесь.

Салат картофельный с солеными грибами и огурцами

- 200 г соленых грибов
- 2 средних свежих огурца
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- сметана, перец по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Все перемешать, добавить перец, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

Салат из квашеной капусты с солеными грибами

- 500 г квашеной капусты
- 100 г соленых грибов
- 1 небольшая луковица
- 3 ст. ложки сметаны
- соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной и выложить в салатник.

Салат из фасоли и лисичек

- 300 г свежих лисичек

- 300 г красной фасоли
- 1 средняя луковица
- 1 зубок чеснока
- 5 ст. ложек майонеза
- соль, перец по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Грибы отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Фасоль, грибы, лук перемешать, добавить измельченный чеснок, заправить солью, перцем и майонезом. Дать салату немного настояться.

Грибной суп-пюре

- 3 стакана воды
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 250 г свежих грибов
- 1 средняя луковица
- 0,5 стакана сметаны
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Растопить масло в кастрюле, добавить нарезанные грибы и лук. Готовить, помешивая, пока грибы не станут мягкими, добавить сметану, долить воды. Довести до кипения. Перелить суп в блендер и сделать однородное пюре. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Суп из грибов с борщевиком

- 1 л воды
- 0,5 стакана перловой крупы
- 750 г свежих грибов
- 4 средних моркови
- 3 молодых побега борщевика
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 большая луковица
- 2 ст. ложки томатной пасты
- соль по вкусу

Поставьте кастрюлю на большой огонь, влейте воду и всыпьте крупу. Доведите до кипения, уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой, варите 30 мин, слейте воду. Нарежьте по отдельности грибы, морковь, лук и борщевик. Положите овощи в сковородку, добавьте масло и пассеруйте, изредка помешивая, 8-10 мин. Добавьте грибы и поджаривайте, помешивая, пока жидкость не выпарится, затем добавьте томат и тушите еще 2 мин. Нагрейте в кастрюле 1 л воды. Добавьте в него овощи, грибы, посолите и варите до готовности.

Гречневая каша с грибами

- 2,5 стакана гречневой крупы
- 50 г сушеных грибов
- 2 средние луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить тремя стаканами холодной воды и оставить на 2 ч. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, опять положить в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать крупу и размешать. На масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту. Когда каша загустеет, добавить в нее пассеровку и довести до готовности.

Тушеная капуста с грибами

- 600 г свежей белокочанной капусты
- 150 г сушеных грибов
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- лимонный сок, соус соевый, соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Приправить капусту по вкусу лимонным соком, соевым соусом или солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Голубцы с грибами

- 600 г белокочанной капусты
- 100 г грибов
- 0,5 стакана риса
- 1 средняя луковица
- соль, молотый перец, сметана по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Отварить грибы, мелко порубить, смешать с отварным рисом и измельченным луком, добавить по вкусу соль, молотый черный перец, хорошо перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья. Голубцы сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и тушить до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель, фаршированный грибами

- 6 больших клубней картофеля
- 300 г свежих грибов
- 0,5 стакана сметаны
- 50 г твердого сыра
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль по вкусу

Картофель почистить, промыть, срезать верхушку и тонким ножом сделать выемку. Для этого отметить 5–7 мм от края для бортика и вырезать внутреннюю часть, оставив около 1 см для дна. Картофельные заготовки поместить в кипящую подсоленную воду и немного проварить (до начальной стадии мягкости). Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть масло, добавить грибы и тушить в течение нескольких минут. Приправить по вкусу солью. Картофелины достать из жидкости, обсушить и наполнить грибами. Поверх грибов выложить сметану и посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 20–30 мин при 180 °С до появления корочки.

Зразы картофельные с грибами

- 8 средних клубней картофеля
- 6 ст. ложек муки
- 200 г свежих грибов
- 2 средние луковицы
- 2–3 зубка чеснока
- несколько веточек зелени петрушки и кинзы
- 1 ст. ложка измельченных грецких орехов
- соль, сметана по вкусу

Приготовить фарш. Для этого отваренные грибы слегка поджарить на топленом масле и перекрутить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Все перемешать и добавить мелко нашинкованную зелень и орехи.

Очистить картофель и натереть сырым на средней терке, слить образовавшуюся жидкость, добавить муку и соль по вкусу. Сформировать небольшие лепешки из картофельной смеси. Сверху каждой лепешки положить приготовленный фарш, а поверх фарша снова положить картофельную смесь. Разровнять и придать форму зраз, чтобы фарш был внутри. Запанировать, приготовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

Грибы с яйцом в горшочках

- 300 г свежих грибов
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 стакан сметаны
- 75 г тертого сыра
- 6 куриных яиц
- соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Грибы очистить, вымыть и нарезать. Лук тонко нашинковать. Нагреть половину масла в сковороде, добавить грибы, лук и раздавленный чеснок. Приправить солью и перцем и слегка спассеровать. Разлить половину сметаны в 6 круглых керамических формочек для духовки. Добавить в формочки грибы и лук. Посыпать тертым сыром, затем сверху аккуратно разбить яйцо, чтобы желток остался целым. Оставшуюся сметану вылить сверху. Поставить формочки на прогретый противень и готовить 15 мин. На этом этапе желтки должны быть все еще жидкими, и они будут продолжать готовиться по пути на стол. Если вы любите более твердый желток, готовьте 18–20 мин.

Икра грибная

- 100 г сухих грибов
- 2 средние луковицы
- 100 г растительного масла
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка столового уксуса
- перец и соль по вкусу

Грибы замочить на час в холодной воде, отварить, процедить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Затем добавить подготовленные грибы и тушить 10–15 мин. Готовую икру заправить измельченным чесноком, добавить уксус, перец и соль.

Девясил высокий

Девясил высокий – очень крупное, приметное растение, перепутать его с другими сложно. У него ребристый толстый стебель до двух метров высотой, несущий очередные продолговато-яйцевидные листья, покрытые снизу беловатым пушком. Листья тоже очень большие, размер листовой пластинки колеблется в пределах 10–15 см в ширину и 20–30 см в длину у стеблевых листьев и соответственно 20–25 и 50–60 см у прикорневых, которые вместе с черешком достигают 1 м в длину. Цветки у девясила желтые, собраны в крупные корзинки. Встречается девясил в степной, лесостепной и отчасти лесной зонах. Распространен в европейской части России, за исключением северных районов, встречается также на юге Западной Сибири.

Растет он по влажным берегам рек и на высокотравных лугах. Корневища девясила выкапывают осенью, с конца августа до конца октября, реже – ранней весной. Их тщательно промывают, режут на куски длиной 10–15 см и сушат в тени, не снимая верхней кожицы. Корни девясила можно сушить и в духовке при температуре не выше 40 градусов.

Девясил недаром назван растением девяти сил, силы в нем скоплены немалые, пользы в нем для человеческого организма в избытке содержится. Он очень полезен, особенно для мужчин.

Корни, имеющие приятный цветочный аромат, можно использовать как пряность. Из корней девясила изготавливают вино, настаивают измельченные корни на водке.

Напиток «Девять сил»

- 300 г свежих или 50 г сухих корневищ девясила
- 150 г меда
- 0,5 стакана сока клюквы
- 1 л воды

Свежие корневища девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 мин, сухие – 25 мин. Отвар процедить, добавить в него мед и сок клюквы, размешать и охладить.

Компот яблочный с девясилом

- 1 л воды
- 4 средних яблока
- 150 г сахарного песка
- 100 г свежих или 50 г сушеных корней девясила
- 1 ст. ложка лимонной кислоты

Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. Корень девясила вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить яблоки и девясил. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем добавить лимонную кислоту, снять с огня и остудить.

Суп из овощей с девясилом

- 1 л воды
- 200 г свежей белокочанной капусты

- 3 средних клубня картофеля
- 0,5 стакана измельченных свежих корней девясила
- 1 средняя морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 средний помидор
- 1 средний корень петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу

Корневища девясила тщательно промыть и измельчить. Свежую капусту нашинковать, картофель нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки пассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить капусту, картофель, девясил, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки добавить соль и натертый на мелкой терке помидор.

Мясо с корневищами девясила в кисло – сладком соусе

- 600 г бескостной говядины
- 150 г свежих или 25 г сушеных корневищ девясила
- 2 средние луковицы
- 3–4 зубка чеснока
- 100 г томатной пасты
- 2 ст. ложки столового уксуса
- 2 ст. ложки меда
- 4–5 горошин черного перца
- 2–3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки растительного масла
- 0,5 стакана воды
- соль по вкусу

Корневища девясила хорошо промыть и мелко нарезать. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук и чеснок измельчить. Все обжарить в масле. Сложить мясо с овощами в латку, добавить подготовленный девясил, воду и тушить 20 мин. Затем добавить уксус, томатную пасту, мед и специи. Посолить и тушить до готовности.

Повидло из девясила

- 1 кг свежих корневищ девясила
- 50 г уксусной эссенции
- 1 л воды

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить очищенные и измельченные на мясорубке корневища девясила. Варить 3 ч до исчезновения запаха уксусной кислоты. Готовое повидло охладить, переложить в банки и хранить как варенье.

Дудник лесной

Это двулетнее травянистое растение семейства зонтичных с высоким, до двух метров, гладким стеблем сизовато-зеленого цвета. Листья у дудника сложные, а цветки белые и мелкие, собранные в округлые зонтики. Дудник часто встречается в лесной и лесостепной зонах как в европейской части страны, так и в Сибири. Обитает он обычно в негустых хвойных или лиственных лесах, на лугах и по берегам рек.

Дудник – очень популярное съедобное растение. В пищу используются молодые стебли, листья и черешки, а также цветочные бутоны. Молодые стебли, очищенные от верхней кожицы, едят сырыми, в салатах. Листья же подходят для приготовления первых блюд. Нераспустившиеся бутоны после отваривания в соленой воде жарят. Из очищенных от верхней кожицы стеблей и черешков готовят цукаты.

Я как дудник увижу, так у меня сердце радуется! Он будто кружевной весь, как вырезанный. Или вышивал будто кто шелковыми ниточками, вот и получились махонькие цветочки беленькие, листики перистые. Он и в городе растет, дудник, особенно на окраинах, в палисадниках или при кустах, при лозняке. Любоваться любуйтесь, только не рвите и не ешьте. Городские травы все – отравленные, нехорошие. Природа-то их задумывала как помощника человеку, да не знала, что придумает он, как их против себя обратить. Они ему своей отравой мстят, что он почву грязнит, мир вокруг себя не бережет. Собирают все нечистоты – да потом в человека и норовят ими запустить. Но они не виноваты, он сам их такими сделал.

Салат из дудника с сельдереем и яблоками

- 1 стакан очищенных от кожицы и нарезанных молодых побегов дудника

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.