**Собирательство пищи в лесах, реках и озерах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Растение,**  **место распространения** | **Употребляемая часть** | **Ценность** | **Рецепт** |
| ***Март - май*** | | | | |
| 1 | Береза | сок | Белок, яблоневая кислота,  фруктоза, микроэлементы |  |
| почки | Жир, витамин С, сахар, противоцинготное средство | Сырые, чай |
| чага |  |  |
| 2\* | Камыш | Корневище,  Прикорневая часть белого стебля | Крахмал и сахар (особенно весной) | Сырые (ранней весной), печь на углях или в золе |
| 3 | Клюква | ягоды | Сахар, витамин С, Р, лимонная кислота, калий, фосфор, йод | Сырые |
| листья |  | Чай |
| 4 | Клен (с февраля) | сок | Сахар – 3% (в2 раза больше, чем у березы), яблоневая кислота, минеральные соли | Отверстие 1 см,  глубина 4 см.  Сырой, можно выпаривая, получая сироп. |
| 5 | Одуванчик | Стебли и листья (горькие) | Железо, фосфор, кальций, белки, витамины А, С, В2, Р, Д | Ошпарить кипятком или вымачивать в соленой воде 30 мин. |
| 6 | Огуречная трава (бурачник) | Листья и стебли (до появления цветов) – вкус свежих огурцов | Витамин С, рутин, кислоты, минеральные соли | 1.Сырые как шпинат  2. нарезать и растереть с раст. Маслом или только с солью  3. Заварить как чай |
| 7 | Сосна | Внутренний слой коры | Каротин, протеин, витамин С | Сырая и вареная |
| Молодой побег |  | Жевать для утоления жажды |
| Пыльники (нераскрывшиеся мужские соцветия) |  | Сырые |
| 8 | Тростник\* | побеги |  | Сырые, квашеные, маринованные |
| Корневище (горизонтальные толстые, до 2,5 м) Собирать до конца цветения (июня) | 50% крахмал  50% белок и сахар | Сырые (сладкие) печеные, вареные, можно делать муку и кофе |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Апрель - май*** | | | | |
| 1 | Горец змеиный (Раковая шейка) | Листья | Белки, крахмал, глюкоза, вит. С, каротин, рутин | Квашеные и сырые |
| Молодые корни | Эфир | Вареные, сырые, мука |
| 2 | Крапива двудомная | Свежая зелень | Вит. А и С (больше чем в цитрусовых), В2, К, белки, сахара, крахмал, кислоты, фитонциды, железо, кальций, медь. | *Пхили из крапивы.*  500 г крапивы, 3ст.л. топленого масла, 3 луковицы. 2 яйца, соль, зелень.  Крапиву сварить и отжать. Лук обжарить на сковороде. Все тушить. Залить яйцами. Крапиву обдать кипятком и добавить в салат (зелень, яйца) |
| семена | Содержат 30% масла |  |
| 3 | Кровохлебка  Хвойные леса, заросли кустарника, берега, обрывы | Листья | Вит. С, эфир, каротин по запаху и вкусу - огурец | сырые |
| корни |  | Отварить в молоке |
| 4 | Кислица  Старые влажные леса | Листья по вкусу похожи на лимон | Вит. С, А, рутин, щавелевая кислота | Хорошо утоляет жажду. Сырые или заваренные как чай |
| 5 | Клевер луговой (красный)  Луга, опушки | Молодые стебли |  | Сырые с уксусом и хреном; вареные как шпинат |
| 6 | Козлобородник  Луга, степи, склоны, берега, дороги | корни | Крахмал, белок, инулин, витамины | Сушеные как суррогат, кофе, вареные как овощи (отварить в соленой воде) |
| 7\*  8\* | Кубышка, кувшинка желтая  Заводи и притоки  Кувшинка белая  Озера, заводи | Плоды, корневище | Крахмал, сахароза | Суррогат кофе, печь, варить в соленой воде (свежие ядовиты) можно высушить и сделать муку или вымочить в соленой воде |
| 9 | Лапчатка гусиная (гусиная лапка) | Листья, корни клубневидные | Витамин С, эфир | Сырые варить и есть с маслом сушеные заменяют муку |
| 10\* | Лопух (репейник) любит сырую почву | Корень в первый год роста или при первом появлении листьев | Культивируется в Японии, Китае, Европе, напоминает сахарную свеклу 12% белков, 45% каротин, инсулина (полисахароза), жиры, глюкозиды, С | Сырые, вареные, тушеные, печеные и жареные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Первоцвет  Луга сухие поляны, редкие смешанные леса | Листья в период цветения, стрелки, цветы | 2 листа удовлетворяют суточную потребность в вит. С  + А, Е, сапонины, тонизирует, лечит | Сырые (пахнут медом) заваривать как чай |
| 12\* | Рогоз  Берега озер, края болот, заводи, торфяники | корневище | 45% крахмала  10% сахара  20% белка | 1 Печеные и жареные (похожи на бобы)  2. Жареные и размолотые кусочки как суррогат кофе  3. сырые и вареные напоминают спаржу, можно мариновать |
| 13 | Брусника | До цветения веточки и цветки | лечебный | Чай |
| 14 | Хмель (до цветения листьев) берега | Побеги  Листья молодые корни |  | Отварить и есть как бобы, или перекрутить в кашу.  Квасить как капусту варить и жарить |
| 15 | Малина  Опушки, берега, овраги, вырубки | Зеленые молодые побеги, листья и цветки |  | Салат, винегрет, чай |
| 16 | Одуванчик культивируется в Европе и США как салатное растение | Листья (салат полезен при заболеваниях печени, повышает аппетит)  Корни  Прикорневая розетка | Белки, сахара, масло, кислоты, вит. В2, микроэлементы | Вымочить в соленой воде, добавить лимон. Цедру, уксус, перец  Кофе: варить 2 раза в соленой воде, высушить, размолоть жареные очень вкусны |
| 17 | Сурепка | стебли | Вкус репы | Сырые (снять кожицу) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Июнь*** | | | | |
| 1 | Аир обыкновенный  Болота, берега водоемов, по дну мокрых балок | Листья, корни | Крахмал, эфир, витамин С, танин.  Горчит | Сырые как пряность, цукаты,  порошком посыпают язвы |
| 2 | Акация белая | Семена незрелые | Белки, жиры, углеводы | Свежие, жареные вместо кофе |
| 3\* | Герань полевая  Леса, поля, овраги, кустарники | корни | Много крахмала | Используется как картофель |
| 4 | Земляника | Ягоды  листья | Вит. С, А, В1, эфир, яблочная и лимонные кислоты, пектин, микроэлементы.  Вит. С, эфир | Свежие  Заваривать как чай |
| 5 | Камнеломка (бедренец)  Сухие леса, поляны склоны | Молодые листья | Сладкий огуречный привкус белки, жиры, вит. С | сырые |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Колокольчик персиколистный  до 90 см | Стебли и цветы молодые | Витамин С | употреблять как салат и шпинат |
| корни |  | печь и варить |
| 7 | Медвежье ухо  Листья закручиваются к сухой погоде и наоборот | Цветок без чашечки (лепестки и тычинки) | Сахар, яблочная кислота, С, каротин, углеводы, слизь, эфир, сапонин | Чай сладковатый с запахом меда (и от кашля) |
| 8\* | Папоротник орляк хвойный лес, просеки | Корни, молодые побеги  Ни нижней части листа нет спор, они - под завернутыми краями листьев | Крахмал, сапонин  Деликатес в Японии | Отварить и запечь жарить в масле или варить суп, солят впрок как опята |
| 9 | Таволга вязолистная  Болота, заливные луга, сырые кустарники, берега ручьев и рек | Цветки и листья | Жир, белки, С, фитонциды, каротин | Чай |
| 10 | Таволга обыкновенна шестилистная  Сухой склон луга, балки, редколесье | Корни (земляные орешки)  стебли | Много крахмала | сырые  сырые и вареные |
| 11 | Сныть  Леса, мусорные кучи, огороды, старые дубовые леса, вырубки | Черешки листьев и побеги  стебли | С, микроэлементы, сахар, эфир | Сырые квасят как капусту, щи  Варят и тушат |
| 12 | Чертополох поникающий, курчавый, татарник  Обочины дорог, пустыри, лесные овраги, выгоны | Цветоносы и ложе корзинки  Стебли и листья молодые | Белок, 30% жирного масла в семенах | Удалить колючки и сварить как артишок  Сырые и как любой овощ |
| 13-20 | Горец змеевидный, крапива, клевер, кувшинка желтая, кувшинка белая, камыш, одуванчик, рогоз | Растения апреля - мая | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Июль*** | | | | |
| 1 | Алтей лекарственный  Лес, лесостепь, береговые заросли, на влажных солончаковых лугах | Корни (сбор после цветения) | Вводится в культуру, крахмал, витамины, тростниковый сахар, каротин, пектин, слизь | Сырые, вареные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Донник  Сухие луга, пустоши, овраги  (зацв. на 2й год) | Цветки | Витамины С, Е, кумарин, эфир | Заваривать как чай |
| 3 | Душица  Дубовые светлые леса, сухие луга | Наземная часть растения | Эфирные масла, витамин С, каротин | Пряная приправа к любому блюду |
| 4 | Иван-чай  (кипрей) вырубки, гари, дороги, насыпи и склоны | Корневые отпрыски и побеги | витамин С, каротин, пектин, микроэлементы | Варить как спаржу вместо капусты в щи |
| Корневище | Сладкое | Сырые и вареные сухие как муку или кашу |
| Семена\* | 45% масла пригодного в пищу |  |
| 5 | Колокольчик персиколистный  поляны и луга | Листья, стебли и цветы | Витамин С | Как шпинат и салат |
| 6 | Костяника  Разряженные леса, поляны | Ягоды  Цветы и листья  косточки | Витамин С, сахар, кислоты | Свежие, сушеные, вареные, приправы, настойки, чай  приправы |
| 7-18 | Все растения июня |  |  |  |
| ***Август*** | | | | |
| 1 | Бодяк полевой (осот розовый)  Поля, огороды, дороги, склоны, берега | Нераспустившиеся соцветия  корневище |  | Как артишок  варить |
| 2 | Боярышник  Редколесье, опушки, побережье | Ягоды  Листья и цветы | Белки, сахар, кислоты, каротин, крахмал, пектин, эфир, витамины, Р, В1, В2, С | Сырые  засахаривает варенье  чай |
| 3 | Брусника  Леса, гари, светлые пустоши, высокие торфяники, окраины болот | плоды | Улучшает зрение, усиливает восприятие, сахар, кислоты, вит. С, А, Р, каротин, гликозиды, микроэлементы | Сырые, сок, вино, варенье, приправа для 2-х блюд |
| 4 | Груша лесная | плоды |  | сырые |
| 5 | Ежевика сизая  Куманика  отличается гранеными стеблями | Цветы, ягоды, листья |  | сырые, чай |
| 6 | Лебеда  Поля, пустыри, берега, дороги | Семена, листья | белок | Варить как кашу  Котлеты с том. Соусом: 200 г листьев, 2 ст.л. геркулеса, 1 сухарь, 1 ст.л. жира, яйцо, соль, специи |
| 7 | Липа | плоды | 30% масло  (как миндальное) | Для заправки как растительное масло |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8\* | Марь  Посевы, огороды, мусорные места | Зелень  семена | Культивируется в Индии, США как листовой овощ  вит. С,Е, белок, щавелевая кислота, белок | Варить как шпинат, как кашу, мариновать, квасить |
| 9 | Черемуха  Берега, опушки, приречные леса | Плоды | Сахар, кислоты, вит. С, эфир, микроэл. | Сырые |
| 10 | Шиповник  Среди деревьев, опушки, овраги | Плоды  Лепестки, листья | Вит. С (40% - в 10 раз больше, чем у смородины), А, Е, Р, К, В2, сахар, кислоты, железо | Свежие, варенье, приправы ко 2-м блюдам, чай  чай, вино |
| 11 | Цикорий  Сухие луга, дороги, залежи, берега, кустарн. | корень | Снимает бессонницу, бодрит утром  Инсулин, сахара, вит. С, В1, глюкоза | Подсушить, поджарить и размолоть |
|  | Все растения  июня-июля |  |  |  |
| 12 | Голубика  Мшистые, торфяные болота, сырые хвойные леса | Плоды – ягоды с восковым налетом, внутри зеленоватые  листья | Сахар, белки, вит. С, А, железо и др., микроэлементы | Кисель, джем, мармелад, варенье, вино, ликер  как чай |
| 13 | Хмель  Берега, сырые леса, овраги, ивняки | корни | В шишках алкалоиды, эфир, вит. Р, РР, В1, В3, В6,  фитонциды | Варить, после жарить с луком |
| 14 | Колокольчик персиколистный  поляны и луга | корни | крахмал | печь, варить |
| 15\* | Кубышка желтая, кувшинка | корни | Крахмал, сахароза | Варить, делать муку и печь лепешки  Очистить, мочить в соленой воде, потом жарить в растительном масле |
| плоды |  | Как кофе |
| 16 | Лещина  Подлесок большинства Орл. Лесов, гари, овраг и, вырубки | орехи | 70% жирного масла, белки, вит. В1, Е, А, С, сахара, соли, микроэлементы | Из недозрелых - варенье |
| ***Сентябрь - октябрь*** | | | | |
| 1 | Боярышник  редколесье, опушки, побережье | Ягоды  Листья и цветы | Белки, сахар, кислоты, каротин, крахмал, пектин, эфир, витамины Р,В1, В2,С | Сырые  засахаривает варенье  чай |
| 2 | Брусника  Леса, гари, светлые пустоши, высокие торфяники, окраины болот | плоды | Улучшает зрение, усиливает восприятие, сахар, кислоты, вит. С, А, Р, каротин, гликозиды, микроэлементы | Сырые, сок, вино, варенье, приправа для 2-х блюд |
| 3\* | Бодяк полевой  (осот розовый)  Бодяк разнолистный (татарник) огороды, залежи, пустыри, берега, склоны | Корень  семена | Жирное масло | Варить  толочь |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Аир  Болота, берега, мокрые балки |  |  |  |
| 5 | Голубика  Мшистые, торфяные болота, сырые хвойные леса | Плоды – ягоды с восковым налетом, внутри зеленоватые  листья | Сахар, белки, вит. С, А, железо и др., микроэлементы | Кисель, джем, мармелад, варенье, вино, ликер  как чай |
| 6\* | Дуб | желудь | 50% крахмал, белок, жир, сахар |  |
|  | 1. Суррогат кофе: очистить, поджарить, размолоть 2. Поджаренный – сладковат как сухарь 3. Жарить в золе 4. Мука: вымочить 2 суток без кожи, разделить на 4 части, воду менять 3 раза в день. Затем сложить в кастрюлю и залить водой (1:2), вскипятить, перекрутить массу через мясорубку, высушить на воздухе, потом в печи 5. Крупа: собрать после первых заморозков, вымочить, высушить, растолочь 6. Торт: замесить тесто из яиц, сметаны, сахара, маргарина, соды и муки. Смазать вареньем или сладким творогом. Сверху посыпать поджаренными кусочками желудей. | | | |
| 7 | Горец змеиный  Влажные поляны, низинные луга, торфяники, поймы | Корни и корневища | Крахмал, глюкоза, вит. С, каротин, эфир | Сырые, вареные |
| 8 | Зопник клубненосный  Сухие места, опушки, луга | Клубни, расположенные на корнях  Заготавливать с осени до весны | крахмал | Жарить, печь, добавлять в суп  Мука для молочной каши |
| 9 | Калина  Разряженные леса, берега, заливные луга | Ягоды  семена | Вит. С, Р, пектин, каротин, кислоты, микроэлементы | Желе, сок, кисель, подливка для вторых и мясных блюд: в сок добавить порошок можжевельника, охлад. Промыть, высушить, обжарить в духовке до бурого цвета, перемол., использовать как кофе |
| 10 | Клюква  Сфагновые, торфяные болота, заболоченные леса | Ягоды  листья | Сахар, Р, С, кислоты, калий, кальций, йод, марганец, фосфор, пектин | Ликер, варенье, мусс, засахаривать добавл. в кваш. Капусту, приправа к мясу, заваривать как чай |
| 11\* | Камыш | Корневище весной и осенью наполнено | Сахар, крахмал | 1. Мука для хлеба 2. Сироп: 1 кг и 1,5 л воды, кипятить 1ч 3. Печь на углях в золе 4. Сырое грызть |
| 12\* | Кубышка желтая | См. август |  |  |
| 13 | Лапчатка гусиная  Поляны, хв. леса, пустыри, луга, берега | Корни  Семена  листья | Крахмал  Вит. С, эфир | 20 мин. Варить в подс. Воде, жарить с добавлением карт., лука лепешки: помолоть + кефир, соль варить |
| 14 | лебеда | См. август |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Лопух  Пустыри у дорог, берега рек, мусорные места | Корень (сбор осенью 1-го года роста) | Белки, полисахариды, жиры, эфир, вит С., каротин, похож по вкусу на сахарную свеклу | Сырые, жареные, вареные, печеные, мука,  суррогат кофе из сушеных корней |
| 16 | Одуванчик культивируется в Европе и США как салатное растение | Листья(салат полезен при заболеваниях печени, повышает аппетит)  Корни  Прикорневая розетка | Белки, сахара, масло, кислоты, вит. В2, микроэлементы | Вымочить в соленой воде, добавить лимон. Цедру, уксус, перец  Кофе: варить 2 раза в соленой воде, высушить, размолоть  Жареные очень вкусны |
| 17 | Можжевельник  Опушки, известн. поредевшие леса, песчаные холмы, горные склоны | Шишко -ягоды( сбор осенью-зимой) только черно-бурые с сизым налетом | 40% виноградного сахара, кислоты, глюкозид, крахмал, эфир, жирн. масла, фитонциды | Вино получают как из винограда  Сырые раздавленные – приправа к жареной говядине, кваш. капусте |
|  | **Пиво из неспелых ягод можжевельника**  1 кг ягод варить 30 мин., положить 20г. дрожжей, ½ стакана меда, 5л воды и поставить бродить; когда дрожжи поднимутся, перемешать и разлить в бутыли.  Для сохранности пересыпают дичь, добавляют в супы и мармелады, ветви испол. для копчения мяса | | | |
| 18 | Стрелолист  В водоемах с медленной водой, по краям болот, по берегам рек. | Клубеньки на корнях величиной с орех  Сбор летом | Вкус сырых орехов, вареные как горох, печеные – настоящий картофель.  Во Франции изысканное блюдо, разводят в Китае, Японии | Варить, печь, в костре, делать муку. |
| 19 | Синеголовник | корни | Эфир, сапонин | Добавлять в суп |
| 20 | Цикорий  Суходольные луга, канавы, пустыри, берега рек. | Корень  Листья весной | Инсулин, сахара, вит. С, В1, белки, жир, микроэлементы Улучшает кровообращение, придает бодрость утр., снимает бессонницу | Суррогат кофе: подсушить, размолоть поджарить  Салат, супы, тушат с яйцом, жарят с картофелем, едят с тертым сыром, сметаной |
| 21 | Чертополох  Обочины, пустыри, берега | Цветочное ложе, корзинки | белок | Удалить колючки, сварить |