**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 шпинат2. нарезать и растереть с раст. Маслом или только с солью3. 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% крахмал50% 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 | КровохлебкаХвойные леса, заросли кустарника, берега, обрывы | Листья | Вит. С, эфир, каротин по запаху и вкусу - огурец | сырые |
| корни |  | Отварить в молоке |
| 4 | КислицаСтарые 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 | КозлобородникЛуга, 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 притокиКувшинка белаяОзера, 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 | ПервоцветЛуга 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\* | РогозБерега озер, края болот, заводи, торфяники | корневище | 45% крахмала10% сахара20% белка | 1 Печеные и жареные (похожи на бобы)2. Жареные и размолотые кусочки как суррогат кофе3. сырые и вареные напоминают спаржу, можно мариновать |
| 13 | Брусника | До цветения веточки и цветки | лечебный | Чай |
| 14 | Хмель (до цветения листьев) берега | ПобегиЛистья молодые корни |  | Отварить и есть как бобы, или перекрутить в кашу.Квасить как капусту варить и жарить |
| 15 | МалинаОпушки, 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) КорниПрикорневая розетка | Белки, сахара, масло, кислоты, вит. В2, микроэлементы | Вымочить в соленой воде, добавить лимон. Цедру, уксус, перецКофе: варить 2 раза в соленой воде, высушить, размолоть жареные очень вкусны |
| 17 | Сурепка | стебли | Вкус репы | Сырые (снять кожицу) |

|  |
| --- |
| ***Июнь*** |
| 1 | Аир обыкновенныйБолота, 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 полеваяЛеса, поля, овраги, кустарники | корни | Много крахмала |  Используется как картофель |
| 4 | Земляника | Ягодылистья | Вит. С, А, В1, эфир, яблочная и лимонные кислоты, пектин, микроэлементы.Вит. С, эфир | СвежиеЗаваривать как чай |
| 5 | Камнеломка (бедренец)Сухие леса, поляны склоны | Молодые листья | Сладкий огуречный привкус белки, жиры, вит. С | сырые |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Колокольчик персиколистныйдо 90 см | Стебли и цветы молодые | Витамин С | употреблять как салат и шпинат |
| корни |  | печь и варить |
| 7 | Медвежье ухоЛистья 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 побегиНи нижней части листа нет спор, они - под завернутыми краями листьев | Крахмал, сапонинДеликатес в Японии | Отварить и запечь жарить в масле или варить суп, солят впрок как опята |
| 9 | Таволга вязолистнаяБолота, заливные луга, сырые кустарники, берега ручьев и рек | Цветки и листья | Жир, белки, С, фитонциды, каротин | Чай |
| 10 | Таволга обыкновенна шестилистнаяСухой склон луга, балки, редколесье | Корни (земляные орешки)стебли | Много крахмала | сырые сырые и вареные |
| 11 | СнытьЛеса, мусорные кучи, огороды, старые дубовые леса, вырубки | Черешки листьев и побегистебли | С, микроэлементы, сахар, эфир | Сырые квасят как капусту, щиВарят и тушат |
| 12 | Чертополох поникающий, курчавый, татарникОбочины дорог, пустыри, лесные овраги, выгоны | Цветоносы и ложе корзинкиСтебли и листья молодые | Белок, 30% жирного масла в семенах | Удалить колючки и сварить как артишокСырые и как любой овощ |
| 13-20 | Горец змеевидный, крапива, клевер, кувшинка желтая, кувшинка белая, камыш, одуванчик, рогоз | Растения апреля - мая |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | ДонникСухие луга, пустоши, овраги(зацв. на 2й год) | Цветки | Витамины С, Е, кумарин, эфир | Заваривать как чай |
| 3 | ДушицаДубовые 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 персиколистныйполяны и луга | Листья, стебли и цветы | Витамин С | Как шпинат и салат |
| 6 | КостяникаРазряженные леса, поляны | ЯгодыЦветы и листьякосточки | Витамин С, сахар, кислоты | Свежие, сушеные, вареные, приправы, настойки, чайприправы |
| 7-18 | Все растения июня |  |  |  |
| ***Август*** |
| 1 | Бодяк полевой (осот розовый)Поля, огороды, дороги, склоны, берега | Нераспустившиеся соцветиякорневище |  | Как артишокварить |
| 2 | БоярышникРедколесье, опушки, побережье | ЯгодыЛистья и цветы | Белки, сахар, кислоты, каротин, крахмал, пектин, эфир, витамины, Р, В1, В2, С | Сырыезасахаривает вареньечай |
| 3 | БрусникаЛеса, 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 сизаяКуманикаотличается гранеными стеблями | Цветы, ягоды, листья |  | сырые, чай |
| 6 | ЛебедаПоля, пустыри, берега, дороги | Семена, листья | белок | Варить как кашуКотлеты 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\* | МарьПосевы, огороды, мусорные места | Зеленьсемена | Культивируется в Индии, США как листовой овощ вит. С,Е, белок, щавелевая кислота, белок | Варить как шпинат, как кашу, мариновать, квасить |
| 9 | ЧеремухаБерега, опушки, приречные леса | Плоды | Сахар, кислоты, вит. С, эфир, микроэл. | Сырые |
| 10 | ШиповникСреди деревьев, опушки, овраги | ПлодыЛепестки, 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, чайчай, вино |
| 11 | ЦикорийСухие луга, дороги, залежи, берега, кустарн. | корень | Снимает бессонницу, бодрит утромИнсулин, сахара, вит. С, В1, глюкоза | Подсушить, поджарить и размолоть |
|  | Все растения июня-июля |  |  |  |
| 12 | ГолубикаМшистые, торфяные болота, сырые хвойные леса | Плоды – ягоды с восковым налетом, внутри зеленоватыелистья | Сахар, белки, вит. С, А, железо и др., микроэлементы | Кисель, джем, мармелад, варенье, вино, ликеркак чай |
| 13 | ХмельБерега, сырые леса, овраги, ивняки | корни | В шишках алкалоиды, эфир, вит. Р, РР, В1, В3, В6,фитонциды | Варить, после жарить с луком |
| 14 | Колокольчик персиколистныйполяны и луга | корни | крахмал | печь, варить |
| 15\* | Кубышка желтая, кувшинка | корни | Крахмал, сахароза | Варить, делать муку и печь лепешкиОчистить, мочить в соленой воде, потом жарить в растительном масле |
| плоды |  | Как кофе |
| 16 | ЛещинаПодлесок 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 | Боярышникредколесье, опушки, побережье | ЯгодыЛистья и цветы | Белки, сахар, кислоты, каротин, крахмал, пектин, эфир, витамины Р,В1, В2,С | Сырыезасахаривает вареньечай |
| 2 | БрусникаЛеса, 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 | Кореньсемена | Жирное масло |  Варитьтолочь |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | АирБолота, берега, мокрые балки |  |  |  |
| 5 | ГолубикаМшистые, торфяные болота, сырые хвойные леса | Плоды – ягоды с восковым налетом, внутри зеленоватыелистья | Сахар, белки, вит. С, А, железо и др., микроэлементы | Кисель, джем, мармелад, варенье, вино, ликеркак 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 змеиныйВлажные поляны, низинные луга, торфяники, поймы | Корни и корневища | Крахмал, глюкоза, вит. С, каротин, эфир | Сырые, вареные |
| 8 | Зопник клубненосныйСухие места, опушки, луга | Клубни, расположенные на корняхЗаготавливать с осени до весны | крахмал | Жарить, печь, добавлять в супМука для молочной каши |
| 9 | КалинаРазряженные леса, берега, заливные луга | Ягодысемена | 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 | Ягодылистья | 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 гусинаяПоляны, хв. леса, пустыри, луга, берега | КорниСеменалистья | КрахмалВит. С, эфир | 20 мин. Варить в подс. Воде, жарить с добавлением карт., лука лепешки: помолоть + кефир, соль варить |
| 14 | лебеда | См. август |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | ЛопухПустыри 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)КорниПрикорневая розетка | Белки, сахара, масло, кислоты, вит. В2, микроэлементы | Вымочить в соленой воде, добавить лимон. Цедру, уксус, перецКофе: варить 2 раза в соленой воде, высушить, размолотьЖареные очень вкусны |
| 17 | МожжевельникОпушки, 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 виноградаСырые 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 | СтрелолистВ водоемах с медленной водой, по краям болот, по берегам рек. | Клубеньки на корнях величиной с орехСбор 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 | ЦикорийСуходольные луга, канавы, пустыри, берега рек. | КореньЛистья 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 |