Серія 8

Товариство «Знання» Української РСР

Наука і життя

2/89

О. І. Зубков

АПТЕКА НА ВАШОМУ СТОЛІ

ТОВАРИСТВО «ЗНАННЯ» УКРАЇНСЬКОЇ РСР

Серія 8 «Наука і життя», № 2

Тематичний цикл
«ЗДОРОВ'Я»

О. І. ЗУБКОВ

АПТЕКА НА ВАШОМУ СТОЛІ

КИЇВ 1989

ББК 51.230
З—91

Зубков О. І.
З—91 Аптека на вашому столі.— К.: Т-во «Знання» УРСР, 1989.— 64 с.— (Сер. 8. «Наука і життя», № 2).

Розповідається про значення лікарських рослин, які поповнюють продукти нашого харчування. Даються практичні поради щодо вмілого і раціонального використання рослин, висвітлюється їх роль в охороні здоров'я людини.

Розрахована на медичних працівників, любителів природи, широке коло читачів.

З $\frac{380320000-011}{М281(04)-89}$ 107—89 ББК 51.230

Редактор: Г. О. Зайченко
Рецензент: кандидат медичних наук І. Г. Савицький

© Товариство «Знання» Української РСР, 1989

Є багато рослин, які давно забуті, але можуть і повинні стати якісним додатковим джерелом харчових продуктів. Вони не тільки харчові, а одночасно і лікарські. Від того, наскільки ми раціонально зуміємо використати, зберегти і відтворити природні ресурси, залежить, врешті, не тільки виконання народногосподарських планів, але й охорона здоров'я людини. Саме про такі рослини і розповідається у брошурі.

Овочі займають в харчуванні людини виключно важливе місце, тому що вони — основне та нерідко незамінне джерело різноманітних та унікальних вітамінів, амінокислот, мінеральних солей, мікроелементів, легко засвоюваних вуглеводів, органічних кислот, фітонцидів та інших речовин. Овочі, пряносмакові рослини, плоди містять біологічно активні речовини, які сприяють життєдіяльності організму. Селера, салат, чабер, любисток — не тільки смачні та запашні приправи, а ще й природний концентрат вказаних речовин. Харчова зелень збуджує апетит, посилює діяльність травних залоз, сприяє кровотворенню, благотворно впливає на інші процеси в організмі, робить їжу більш привабливою, апетитною, смачною, а тим самим набагато підвищує її засвоєння організмом, допомагає звільнятися від шлаків. Зелень лікує організм. «Лікувати — означає відбирати від організму шкідливе і давати йому те, чого йому не вистачає» (Гіппократ).

На планеті Земля нараховується 12 тисяч рослин, які не тільки гідні для харчування людини, але й дуже смачні. В промисловому овочівництві нашої країни вирощують, в основному, шість видів овочів, а на городах — половину усіх відомих культур. Безумовно, треба розширювати овочівництво та удосконалювати структуру тих овочів, які вирощуються та споживаються за рахунок впровадження в культуру нових цінних видів овочевих рослин, в тому числі і дикоростучих. Природні запаси дикоростучих харчових

рослин — цінна сировина для овочевої, консервної та інших галузей народного господарства; вони — коштовний селекційний фонд. Адже багато з них мають неабиякі дорогоцінні властивості: підвищену продуктивність, стійкість до посухи, морозів, шкідників, засоленності грунту, високу життєву непохитність. Плоди їх мають витончений смак і аромат, які не завжди можна отримати від споріднених з ними культурних сортів. У консервованих продуктах обмежений набір органічних речовин і сполук, зате їх багато в дикій зелені та в диких плодах. З давніх часів люди включають їх в страви.

І. Котляревський в поемі «Енеїда» згадує ті рослини, які вживалися в їжу в старовину на Україні: бодян, ганус, шапран, перець, часник, рогіз, паслін, козельці, терн, полуниці. На жаль, в наш час ми спрощуємо набір харчових продуктів і, хоч вони по своїй калорійності багаті, та все ж бідні по різноманітності. Дієта має подовжити життя людини, а для цього вона повинна бути збалансованою по спеціально біологічним речовинам.

З цією метою необхідно відновити старі джерела біологічно активних речовин, використовувати більше спецій та приправ. Тоді ці речовини стануть могутнім засобом регуляції процесів життєдіяльності, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження середньої тривалості життя людини. Батько наукової медицини Гіппократ висловився так: «Їжа повинна бути ліками, а ліки — їжою». В народі давно помітили, що борщівник, прутняк, буряк мають протиракову активність, що дерн та шипшина знімають фізичну втому, що селера, цукеркове дерево, полин, чебрець, дев'ятисил, щавель курчавий, копитняк європейський допомогають від запою, що ожина, розмарин, суниці, глід знижують кров'яний тиск.

Рослини своїми біологічно активними речовинами зв'язують людину з оточуючим середовищем. Але окремі види рослин в природі щезають, людина починає замінювати їх синтетикою. Таким чином, ті зв'язки, які єднали людину з природою протягом багатьох тисячоліть, починають зникати. Між тим, не треба забувати, що природа не тільки лікує, вона здійснює ще й постійну, могутню профілактику. Вчені та практики ще слабо займаються введенням у культуру найбільш цінних дикоростучих рослин, створенням плантацій — овочевих, ягідних, горіхоплідних, пряносмакових, ефірноолійних, лікарських. В майбутньому такі плантації будуть мати велике народногосподарське значення.

На такі рослини хочеться звернути увагу рослинників, селекціонерів, агрономів-овочеводів, агрономів-плодоводів, працівників харчових блоків, лікарів, пасічників. Від того, наскільки раціонально ми зуміємо використати, зберегти і відтворити природні ресурси, залежить добробут нинішніх та майбутніх поколінь.

У будь-яку пору року приправляйте свої страви свіжою зеленню. Це допоможе людям старшого віку в боротьбі зі старістю, з передчасним старінням організму, і для кожного буде одним із важливих засобів профілактики захворювань. Тут правильному харчуванню належить особливо важлива роль. Раціональне харчування підвищує працездатність людини, стійкість її організму проти інфекційних, професійних та інших хвороб, зміцнює здоров'я і сприяє продовженню життя. Запроваджуючи раціональне харчування, людина отримує всі необхідні поживні речовини в достатній кількості та добрій якості. А лікувальне харчування — диференційоване, залежить від форми та характеру розвитку хвороби, від загального стану організму, тому діапазон його широкий.

Багато з продуктів, які вживають при раціональному харчуванні, слід виключати або обмежувати в лікувальному. Ось деякі приклади. Для людей із слабким травленням, поганим апетитом корисно до свого раціону включати зелень, але при подагрі та інших хворобах порушення обміну речовин, при запальних процесах в шлунково-кишковому тракті, гострих захворюваннях нирок, серцево-судинної та нервової систем вживання листяних овочів доцільно обмежити. З ягід найбагатші на калій смородина чорна, вишня, виноград, малина. Але малина має велику кількість пуринових основ, тому не рекомендується тим, хто хворіє на подагру чи гіпертонію або хворобами нирок. Таким пацієнтам небажані і кислий щавель, шпинат, інжир, бобові. При ожирінні лікарі не радять включати в раціон айву, виноград, огірки, дріжджі, а заміняти їх цибулею порей, кульбабою, горіхом волоським, салатом, гарбузом, яблуками. При цукровому діабеті протипоказані абрикоси, айва, квасоля, горіх, боби. При запорах дозволяються овочеві салати, овочі, зелень, капуста, салат, пшеничні висівки, морква, ріпа, особливо буряк варений або тушкований, сливи, дині, урюк, відвар шипшин, соки з некислих ягід і фруктів, але забороняється хрін, гірчиця, прянощі — все, що виключено з дієти лікарем. Для організації лікувального харчування треба завжди консультуватися з лікарем. Самолікування неприпустиме. Мова йде не про гурманство. Нинішнє збіднення

асортименту зелені в харчуванні помітно погіршує самопочуття, а інколи стає причиною захворювання.

Не можна збирати рослини біля автомобільних шляхів, аеродромів, коло річок та струмків, забруднених побутовими або промисловими стоками, на територіях, розташованих коло систем опалювання, в населених пунктах, на ділянках, оброблених отрутохімікатами. Адже рослини вбирають в свій організм шкідливі речовини з навколишнього середовища, а тому непридатні для харчування чи приготування з них ліків.

Дикоростучі харчові рослини не тільки не поступаються своїм культурним родичам по вмісту фізіологічно активних речовин, а й часто-густо перевершують їх. Невикористані ресурси дикоростучих харчових та лікарських рослин у нашій країні величезні. Кожного дня доросла людина повинна з'їдати 400—500 грамів овочів та фруктів. Тому значну добавку до нашого столу можуть дати дикоростучі харчові рослини. Використання їх повинно здійснюватися розумно, по-хазяйськи, щоб зберегти запаси цінних рослин в напрямі відтворення і охорони їх від зникнення. Ми майже забули безцінний досвід своїх предків. Спитайте мешканців міст, чим корисна та чи інша дикоростуча рослина, більшість не тільки не дадуть правильної відповіді, а й не знають який вигляд вона має.

Серед великої кількості дикоростучих рослин нашої країни нараховується близько 1000 корисних овочевих, хлібно-круп'яних, крохмалистих, білкових, цукроносних, пряно-смакових тощо. Це величезне багатство, а використовуємо ми його поки що дуже мало і нераціонально.

ХАРЧОВІ ВОЛОКНА

Останнім часом спеціалісти харчування усього світу звертають увагу на його складову частину — харчові волокна. Мова йде про клітковину, яка складається з високомолекулярних вуглеводів. Харчові волокна необхідні людині, бо виконують кілька важливих функцій: механічно стимулюють роботу кишечника, що так важливо в нашу епоху малорухливого способу життя; сприяють адсорбуванню отрутних сполук, які утворюються в організмі, або попадають в нього з оточуючого середовища; адсорбують від жовчних кислот, з якими пов'язаний рівень холестерину в крові (краще діють харчові волокна висівок та буряку).

Шляхом обробки отримують хімічно чисті подрібнені волокна з висівок, шкірок ягід винограду, помідорів, яблук т. ін. Застосування їх хворим на хронічну ниркову недостатність дає відмінні результати. Доведено, що харчові волокна рослинного походження мають цілющу дію при ожирінні, діабеті, запобігають розвитку склерозу, утворенню камінців в жовчному пухирі, захищають від дивертикульозу. Статистика показала, що в країнах, де населення вживає більше харчових волокон, там значно рідше зустрічаються захворювання товстої кишки, в тому числі і онкологічні. А коли хвороб, які виникають внаслідок дієти з малим вмістом харчових волокон, поширюється, серед них останні роки фігурують сечокам'яна хвороба, пептична виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, варикозне розширення вен, подагра, каріес та інші.

Людство протягом тисячоліть вживало грубий харч, а ми — рафіновану їжу, хліб з борошна кращого помолу. Тому й застійні процеси, а з ними зв'язані виникнення різних захворювань обміну речовин. Лікування харчовими волокнами просте. Наприклад, приймаємо по 1 чайній ложці пшеничних висівок тричі на день перед їжою, запиваючи водою. Покращиться моторика кишок і самопочуття, хворі стануть більш енергійними, а ті, хто страждає зайвою вагою, почнуть від неї звільнятися.

Не надаючи особливого значення деяким харчовим продуктам, ми втрачаємо для себе такі види харчів, які мають протипухлинну дію. Зерно кукурудзи містить в собі до 72 процентів крохмалю, до 15 — білка, до 7 — жиру, а також клітковину, багатий набір вітамінів, пантотенову кислоту, флавонові похідні, солі калію, фосфору, заліза, міді, нікелю. Кукурудзяна олія в сирому нерафінованому вигляді рекомендується як допоміжний засіб для профілактики та лікування загального та регіонального атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, облітеруючих захворювань артерій, при цукровому діабеті та інше. В дослідах останніх років було доведено, що екстракти із подрібнених зерен (насіння) різних сортів кукурудзи містили речовини лектини із протипухлинною активністю. Вісім із досліджених сортів затримували ріст клітин раку Ерліха в експерименті.

Буряки столові містять багато цукрів, полісахариди, пектинові речовини, клітковину, органічні кислоти, білки, амінокислоти, солі кальцію, калію, заліза, марганцю, кобальту, фосфору, пігменти. Багаті буряки вітамінами, йодом. Буряки широко застосовуються в лікувальному харчуванні. Тим, хто страждає на ожиріння, а також при гіпер-

тонії, запорах, захворюваннях печінки та нирок, корисно вживати буряки у вигляді салатів, вінегретів, в юшках. Страви з буряком корисні для хворих серцевосудинними хворобами та для літніх людей. Є багато доказів про протипухлинні дії соку червоного буряку та патоки з нього по відношенню клітин карциноми, саркоми, рака Ерліха, які прищеплювали тваринам. Також повідомлялося про лікування цим соком хворих із злоякісними пухлинами різноманітної локалізації. Пухлини зменшувалися, хворі мали прибавку у вазі в середньому на 10 кг, їхнє самопочуття покращувалося.

Буряк найбільше сприятливий до азоту і здатний накопичувати нітрати у великих дозах. Нітрати мають властивість перетворюватися в нітрозаміни, які, по свідченню медиків, мають канцерогенну дію. Самі по собі нітрати шкідливо впливають на кров та на печінку. Тому у дітей та дорослих можуть розвинутися алергія та недокрів'я. Шкідлива дія нітратів настає лише в тому випадку, якщо добове вживання їх з їжею перевищує 300—350 міліграмів. По наших санітарних нормах в кіло картоплі допускається 240 міліграмів нітратів, в кіло капусти — 600, в кіло моркви — 450 міліграмів. І найбільше всього в буряках: 2.100 міліграмів на кіло коренеплодів. Складаючи добовий раціон харчування, треба виходити з цих розрахунків.

Щоб визначити, чи відповідає нормам вміст нітратів в продуктах харчування, можна застосовувати дешевий індикатор «індам», який виробляє лабораторія біохімії Молдавського НДІ польових культур в м. Бельці.

В літературі приводяться експериментальні дані про протипухлинну дію гарбуза по відношенню до прищеплених тваринам клітин раку карциноми. Виявлена по відношенню до карциноми протипухлинна активність огірка. Але засолені, мариновані, варені і свіжі огірки підвищують апетит, тому не рекомендуються людям, що схильні до набуття зайвої ваги тіла, також не рекомендуються тим, хто страждає хворобами печінки, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, гіпертонією, атеросклерозом, цукровим діабетом і хворобами нирок.

Є в літературі відомості про те, що алкогольний екстракт із сім'я ячменю в дослідах на тваринах значно стримував ріст та розвиток первинних пухлин. Відвар ячної та перлової круп володіє пом'якшувальною та обволікаючою властивостями і його рекомендують при хворобливому подразненні слизистої оболонки шлунково-кишкового тракту, як загальнозміцнюючий засіб після тяжких захворювань. Кава

з ячменю смачна, поживна і корисна для шлунку та бронхів.

Хоч пшоно містить мало клітковин, в ньому багато вітаміну РР, мікроелементів — міді, нікелю, марганцю, цинку. Свіже пшоно показане в харчовому раціоні при захворюваннях серцево-судинної системи, при гіпертонії та хворобах печінки в зв'язку з ліпотропною дією, з його здатністю стимулювати кровоутворення, а також дякуючи присутності мікроелементів, активізувати ферментні системи в організмі. В експериментах на тваринах із спонтанним раком молочної залози вивчали дію екстракту або білка, що були виділені із проса. Екстракт, введений десяти тваринам під шкіру, або в середину м'язів, викликав у дев'яти з них зменшення пухлин.

Отримайте у лікаря консультацію з метою, щоб ваша дієта була не тільки збалансована по кількості білків, жирів та вуглеводів, але й по соціальним біологічно активним речовинам. А це здійсниться при умові залучення до вашого раціону фруктів, овочів, приправочної зелені, продуктів, які містять в собі достатню кількість харчових волокон.

РОСЛИННІ СТИМУЛЯТОРИ

Багата і різноманітна флора УРСР, вона — джерело нових лікарських препаратів, золотий фонд народної медицини протягом багатьох віків. На жаль, у зв'язку з антропогенною діяльністю, немало рослин знаходиться на межі зникнення й увійшли в сумну Червону книгу. Чимало ліків з народної медицини ввійшло в наукову і її досвід допомагає біологам, хімікам, фармакологам вивчати ті рослини, які ще не досліджені, виявляти корисні речовини, які подібні відомим речовинам, тим, які містяться в зникаючих рослинах.

Серед рослин надзвичайно важливі для нас такі, яким властива загально-тонізуюча дія, які зміцнюють захисні сили організму, його опірність різноманітним шкідливим впливам навколишнього середовища, в тому числі й хворобам, які нормалізують функції залоз внутрішньої секреції, артеріальний тиск, обмін речовин. Стимулятори — це лікарські речовини, які підвищують працездатність організму після одноразового прийому, а тонізуючий їх вплив виявляється не тільки безпосередньо після прийому препарату всередину, але й протягом певного періоду. Та не треба за-

бувати про те, що не всі стимулятори і не в будь-який час діють тонізуюче на організм. Наприклад, препарати елеутерококка можуть викликати значне підвищення артеріального тиску, а женьшень не рекомендується вживати весною та літом. Тому стимулятори можна приймати тільки під медичним контролем.

Більше двадцяти років тому почалась в нашій країні розробка вчення про групу лікарських речовин, так званих адаптогенів, які викликають в організмі стан неспецифічної підвищеної опірності. З кожним роком кількість виявлених адаптогенів зростає, до них відносяться: дібазол, женьшень, елеутерококк, акантопанакс, пантокрін, вітамін B_{12}, солодкий корінь та інші. Використання адаптогенів як профілактичних засобів, а також для підвищення працездатності починає вкорінюватися в життя.

В різних джерелах існують відомості з народної медицини про посилення статевої функції при застосуванні препаратів певних лікарських рослин. Нижче даються поради щодо використання рослин з метою лікування. Але, щоб це лікування не привело до небажаних наслідків, автор описує не всі рослини, придатні для посилення статевої функції, крім того, не рекомендує тих рослин, що зникають і занесені в Червону книгу. Перевагу надано харчовим рослинам, тим, які не дають подібних негативних наслідків на організм.

ДИКОРОСТУЧІ ЇСТІВНІ РОСЛИНИ

(Цілющі властивості, приправи, напої)

АБРИКОС ЗВИЧАЙНИЙ, морелі (рос. абрикос) — Armeniaca vulgaris Lam.

Розповсюджений в полезахисних насадженнях Південної України. В культурі багато сортів. В сім'ї міститься до 60 % невисихаючої олії. М'якоть плодів багата на каротин, містить до 27 % цукру, декстрин, крохмаль, яблучну, цитринову, аскорбінову та інші кислоти, дубильні речовини. У медицині абрикосова олія вживається як розчинник камфори та як основа для рідких мазей, косметичних кремів. Камедь іде на виготовлення емульсій та пілюль. В народі потовчене сім'я солодких сортів застосовують як заспокоюючий засіб при бронхітах, гикавці; воно — добра заміна мигдалю. М'якоть абрикоса вводять в раціон дітей для стимулювання росту і зміцнення організму. Плоди як свіжі, так і сушені, вживають в їжу, з них готують консерви, варення, компо-

ти, кондитерські вироби. Жирну олію із сім'я використовують в харчовій промисловості і в техніці. Шкаралупа іде на паливо, з неї отримують активізоване вугілля. Медонос, дає 40 кг меду з гектара насаджень.

АЇР ТРОСТИННИЙ, лепеха звичайна (рос. аир обыкновенный) — Acorus calamus L.

Росте на території України в стоячих водах, по болотах уздовж берегів річок, ставків. Збирають кореневища восени, для сушіння розрізають на шматочки по 3 см довжиною і розщіпляють на 4 частини. Їх можна купити в аптеці. В кореневищі міститься до 4,8 % леткої олії, до 150 % аскорбінової кислоти, крохмаль, камедь, дубильні речовини, гіркий глікозид, акорин та інші речовини.

Ліки з аїру застосовують як тонізуючий засіб при пригніченні центральної нервової системи, для посилення статевого збудження, при гастриті, виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки, метеоризмі, жовтяниці, каменях нирок, проносах, хворобах жовчних шляхів, хронічних захворюваннях спинного мозку, посиленому серцебитті. Вживають у вигляді напою: на склянку холодної води беруть 1 чайну ложку подрібненого кореневища аїру, кип'ятять 10 хвилин. П'ють 1—2 склянки на день. Для підвищення статевої активності, позбавлення звички куріння, посилення гостроти зору вживають спиртову настойку кореневища: 50 г на 250 мл етилового спирту, настоюють 20 днів, приймають тричі на день по 15—20 крапель на грудочку цукру або на ковток води. Приймають і порошок з кореневища по 0,5 г тричі на день. Відвар: 25 г кореневища заливають 200 мл окропу, настоюють 10 годин, проціджують і п'ють по столовій ложці тричі на день за 20 хвилин до прийому їжі.

Варення з аїру. 1 склянку сухих кореневищ всипають у 3 літри киплячого цукрового сиропу, 10 хвилин кип'ятять, добавляють 4 склянки нарізаних шматочками яблук або слив, варять до готовності.

Аїр у цукрі. У міцний цукровий сироп покласти свіжі кореневища, підготовлені так, як і до сушіння, варити 12 хвилин, вийняти з сиропу, покласти для сушіння на чисту фанеру або марлю. Як підсохне, покласти шматочки в скляну банку. Подавати як делікатес або до чаю.

Цукровий сироп з аїром. Сухі кореневища залити окропом (0,5 л), накрити, настояти 24 години. Процідити, докласти 3 г цитринової кислоти. Півкіло цукру розчинити в півлітрі води, змішати з настоянкою аїру, прокип'ятити 5—6 хвилин, перелити в банку, зберігати в прохолодному місці. Викори-

стовувати для ароматизації салатів, борошняних виробів, юшок, тортів, пиріжків, солодких страв.

Квас з аїром. На 1 літр квасу, приготовленого звичайним способом, влити 100 мл відвару аїру.

БАРВІНОК МАЛИЙ (рос. барвинок малый) — Vinca minor L.

У дикому стані розповсюджений по усій помірній смузі СРСР. Використовують стебла, листя, квітки. Заготовляють навесні і на початку літа. Дія: седативна, загальнозміцнювальна, гіпотензивна, активуюча зсідання крові. При підвищеному протромбіні в крові, а також гіпотонікам препарати барвінку без лікаря вживати не рекомендується. Виготовляють препарат, який є сумою алколоїдів — вінкапан. При статевій слабкості 20 г трави з квітками варять на малому полум'ї у 250 мл горілки і вживають по 8 крапель двічі на день, уранці, натщесерце, і перед сном протягом 4-х днів. Потім роблять дводенну перерву і лікування повторюють. При гіпертонії — 1 столову ложку листків варять в 1 склянці води 20 хвилин, приймають по 1 ложці відвару кілька разів на день. Зовнішньо відвар застосовують для полоскання, при запаленнях слизових оболонок, при кровотечах, цинзі, як примочки при запаленнях шкіри, висипах, свербінні.

Барвінок рожевий (Vinca rosea L.), що вирощують у нас в хатніх умовах, містить алкалоїди, які виявили протипухлинну активність при лімфогрануломатозі (запалення лімфатичних вузлів, викликане фільтруючим вірусом і передаване в основному статевим шляхом) та при двох формах лейкемії (стійке збільшення лейкоцитів у крові).

БОРЩІВНИК (рос. борщевик) Heracleum L.

На території СРСР зустрічається 37 видів борщівника у дикому стані. Це цінні кормові, харчові, ефірноолійні, цілющі та медоносні рослини. Позитивно впливають на продукцію тварин ті поживні речовини, які містять борщівники. Наприклад, якщо корови отримують силос с борщівником, підвищуються надої молока на 12—15 %, поліпшується його якість.

Корінь та листя застосовуються в народній медицині при нестравності шлунку, нервових захворюваннях, більше — при епілепсії, окремо листя — при проносах. Летка олія, якої найбільше в плодах, має сильну антимікробну активність по відношенню до кишечної палички. В старовину на Україні борщівник клали в страви таким же чином, як капусту, щавель, любисток. Молодим листям начиняють пироги, стебло їдять у свіжому, засоленому або підсмаженому

вигляді. Корінь містить багато цукру. Бджоли збирають з квітів на 1 га посіву до 200 кг нектару.

Під час епізоотії ящура на одній із ферм, де худобу годували силосом з борщівника, жодна тварина не була уражена. До складу борщівників входять фурокумарини, які мають антибіотичні властивості і цим покращують кормові якості. Вчені довели, що фурокумаринам властиві антибіотична, фотосенсибілізуюча, мутагенна, спазмолітична, протиракова та інгібіторна дії. На території України найбільше поширений борщівник сибірський.

В старовину відвар кореня борщівника вживали всередину: ложку свіжого або сушеного подрібненого кореня брали на 300 мл води, приймали ковтками протягом дня від грудних хвороб. При пухлинах, корості застосовували зовні як припарки свіжий натертий корінь.

Маринад. Із свіжозібраних черешків здирають шкірку, ріжуть їх на шматочки до 2,5 см, одразу кладуть в банки щільними шарами, заливають оцтовим маринадом та старанно закупорюють. Банки стерилізують півгодини. Тривалий час маринад не губить ні своїх харчових якостей, ні цілющих властивостей.

Борщ зелений. 150 г дрібно порізаного листя борщівника, 100 г картоплі, 30 г петрушки, 50 г цибулі, 25 г маринаду, 25 г сметани, 1 яйце, 400 г бульйону або води. В киплячий бульйон чи воду покласти картоплю, через 25 хвилин — пасовану цибулю, борщівник, петрушку, варити ще 15 хвилин. Докласти перець, сіль, лавровий лист та 1 чайну ложку томату, розлити в тарілки, заправити звареним яйцем та сметаною.

Салат із листя борщівника. 150 г молодого листя, 150 г картоплі, 30—40 г зеленої цибулі, 30 г соняшникової олії, сіль та спеції. Протягом 5—7 хвилин відварити листя, порізати його і цибулю, перемішати, покласти на шматочки вареної картоплі, заправити олією та спеціями.

Начинка для пиріжків. 300 г молодого листя борщівника, 200 г цибулі, 50 г рису, 35 г жирів, 2 яйця. Листя відварити 4—5 хвилин, порізати, змішати із підсмаженою цибулею, звареним рисом та яйцями.

БУГИЛА (рос. купырь, кервель) — Anthriscus.

Росте на території УРСР як бур'ян. В листі міститься анетол, який придає запах анісу. Містить багато вітаміну А. Листя зрізають ще до цвітіння і вживають як приправу до салатів, овочевих та м'ясних страв, кладуть в соуси та юшки, в поживні пюре.

Напровесні, в період бідний на вітаміни, бугила, як і кріп, перша пряна зелень. Вона холодостійка. Якщо посіяти її в різні строки, крім грудня і січня, то врожай можна знімати всю зиму.

У науковій медицині види бугили застосовуються при висипах, захворюванні залоз, приливах крові, а в народі — при недостатньому травленні.

БУЗИНА ЧОРНА (рос. бузина черная) — Sambucus nigra L.

Росте по усій території УРСР. Цвіте в травні-червні, плоди дозрівають в серпні-вересні. Навесні збирають молоді листочки, в період повного квітування — квітки, кору — влітку, а ягоди — восени. Немолоде листя і незрілі плоди отруйні. Квітки та квіткові бруньки прийняті в Держфармакопеї СРСР як потогінне, застосовуються при простуді, кашлю, для інгаляцій, полоскань, а препарати з них — при ларінгитах, бронхітах, грипі, захворюваннях нирок та сечового пухиря, невралгіях. Листки застосовуються при хворобах нирок, інтенсивних зовнішніх запаленнях; кора і листки — ще як сечогінне, блювотне, послаблююче. В народній медицині вживається при подагрі, артритах, ревматизмі, водянці, діабеті; як зовнішнє — при болях у кістках, у вухах, при бешисі, подагричних пухлинах, опіках, хворобах очей. Квітки, листя та кора використовуються в гомеопатії. Квітки містять стероїдний гормон, який бере участь в обмінних процесах, цим і пояснюється терапевтичний ефект при хворобах, пов'язаних з порушенням обміну речовин. В плодах бузини знайдено ще флавоновий глікозид рутин, дубильні речовини, холін, до 9 % мінеральних солей, 1,1 % кислот, цукри, до 40 % вітаміну С, антоціанові та інші речовини. В корі — летка олія, колін, фітостерин, цукри, алколоїд подібний коніїну, кислоти, пектинові та дубильні речовини.

Чай з листків вживають при хворобах нирок, як сечогінне, кровоспинне, також — при серцевих набряках і атеросклерозі, при висипах на тілі, фурункулах. На склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток, кори або листків, настоюють 10—20 хвилин. П'ють по 1 склянці (200 мл) три-чотири рази на день за 15 хвилин до прийому їжі, ковтками. А при грипі чи запаленні легенів випивають такого, тільки гарячого чаю (на ніч, в ліжку), в який ще покладено 1 столову ложку меду або цукру. Добре вкривають хворого теплими ковдрами, щоб пропотів.

В старовину на Україні з сушеними ягодами бузини чорної пекли пиріжки, варили вареники, давали їх хворим для

прискорення одужання. З плодів бузини (ягід) готують повидло, мармелад, начинку для цукерок та пиріжків, желе, оцет. З квіткових пелюстків варять варення, квітки добавляють в тісто для покращення смакових якостей.

Бузина сушена. Від ягід відокремити плодоніжки та гілочки. Посушити в приміщенні на протягу, в затемненому місці, досушити в духовці. Зберігати в сухому місці в скляних банках, вистелених чистим білим папером.

Напій з бузини. 3 столових ложки висушених ягід, 700 мл води, 3 столових ложки цукрового піску. Ягоди залити водою, нагріти, коли закипить, покласти цукор, розмішати дерев'яною ложкою, процідити та охолодити.

Напій довгожителів. 2 столових ложки сушених ягід, 1 літр води, 5 ложок меду, 6 хвилин кип'ятити, процідити, докласти меду і пити гарячим.

Джем з чорної бузини. 1 кг ягід, 1 кг цукру-піску, 30 мл води. Від ягід відокремити гілочки та плодоніжки, перекрутити на м'ясорубці, докласти цукор, воду і варити до потрібної густоти.

Кисіль з бузини. 100 г сушених ягід, 150 г цукру, 50 г картопляного крохмалю, 1 г цитринової кислоти, 1 л води. Ягоди залити половиною гарячої води та зварити. Відвар злити, ягоди розім'яти, залити рештою води та кип'ятити ще 12 хвилин. Обидва відвари з'єднати, докласти цукор, цитринову кислоту, розведений у холодній кип'яченій воді крохмаль та довести до кипіння. Ягоди, які залишилися, можна використати для начинки пиріжків або для приготування компоту.

Сік чорної бузини. 1 кг ягід, 500 г цукру. Відібрані ягоди промити та облити окропом (залишити на 6 хвилин), відкинути на друшляк, розтерти, віджати сік, докласти в нього цукор та довести до кипіння; розлити в пляшки, можна пропастеризувати і поставити в темну шафу.

БУРКУН (рос. донник аптечный) Melilotus officinalis (L.) Pall.

Зустрічається по усій території УРСР вздовж доріг, на перелогах та межах, рідше — як бур'ян серед зернових культур та на луках. У цій траві містяться: кумарин (речовина з приємним запахом), кумарова та мелілотова кислоти, білок, летка олія, вітаміни С, Е, каротин, жироподібні та інші речовини. У науковій медицині застосовується зовнішньо як подразнюючий відтяжний засіб — буркуновий пластир (зелений пластир), крім того, всередину як відхаркувальне, сечогінне. Експериментальними та клінічними дослідженнями доведено, що його кумарин пригнічує нервову систему, діє наркотично, протисудомно, а у хворих на лей-

копенію, яка спричинилась внаслідок променевої хвороби, кумарин викликає збільшення кількості лейкоцитів, головним чином за рахунок гранулоцитів, та в меншій кількості — лімфоцитів.

У кінці квітування в надземній частині накопичується до 45 % мг вітаміну Е. В гомеопатії препарати з буркуну застосовуються при головних болях та гіпертонічних нездужаннях. В болгарській народній медицині — для зміцнення нервової системи та як відхаркувальне. У народній медицині України вживають чай з буркуну, окремо або в суміші з іншими рослинами для лікування кашлю, лихоманки, емболій, закупорки кровоносних судин частинами, тромбозів, інфаркту міокарда, як потогінний та молокогінний засоби, при клімактерії, безсонні, гіпертонії, невралгіях, печінкових та ниркових коліках, при запаленні яєчників.

У буркуні, крім кумарину, та мелілотину, є ще дикумарол, який знижує в'язкість крові, усуває тромби в судинах після припинення крововиливів, а також в судинах, які виникають при захворюваннях на тромбоз. Але застерігаємо: при вживанні надмірних доз чаю з буркуну виникає погане самопочуття, в сечі з'являється кров, утворюються крововиливи під шкірою. Тому вживання препаратів з буркуну треба здійснювати під наглядом лікаря, час від часу здавати кров на аналіз. Якщо кількість протромбіну впаде нижче норми, лікування буркуном треба припинити.

На 1 склянку окропу беруть 20 г буркуну, настоюють 15 хвилин. Для збільшення грудного молока рекомендується випивати по 1 столовій ложці такого чаю тричі на день. А як болезаспокійливий засіб — по 3 столових ложки 4—5 разів на день. Є ще інший буркун, який квітує не жовтими квітками, а білими, буркун білий, він використовується для лікування лихоманки, сухотки спинного мозку, водянки, порізів. Свіжі молоді листки буркунів вживаються для салатів, юшок, окрошок, квіткові грона та листки у засушеному вигляді використовують як запашну зелень для заправки компотів, для галушок і вареників, щоб покращити смакові якості та надати їжі лікувальних властивостей.

Салат картопляний з буркуном. 250 г картоплі, 30 г молодого листя буркуну, 25 г зеленої цибулі, 55 г сметани, або 25 г соняшникової олії. Картоплю зварити, нарізати скибочками, посипати сумішшю нашинкованих буркуну і цибулі, залити олією або сметаною.

Салат з буркуном. 30 г молодого листя, 30 г зеленої цибулі, 60 г свіжих огірків, половину яйця, 25 г сметани або майонезу. Огірки нарізати тоненькими шматочками, посипати

нашинкованими буркуном та цибулею, прикрасити шматочками звареного яйця, подаючи на стіл, полити сметаною або майонезом.

Порошок з буркуну. Висушені взатінку листочки та суцвіття розтерти на порошок в ступці, просіяти через сито. Використовувати для присмачування юшок, салатів або м'ясних страв. Для ароматизації компоту порошок або сухі суцвіття та листочки наприкінці приготування в марлевому мішечку опускають у компот на 2—3 хвилини. На 2 літри компоту беруть 3 чайних ложки порошку або 1 столову ложку суцвіть та листочків.

ВИШНЯ (рос. вишня) — Cerasus Mill.

На території СРСР у дикому стані росте 21 вид вишень. На території УРСР є зарості степової вишні, а в полезахисних смугах — могалебка.

Плоди вишні містять: глюкозу, фруктозу, пектин, інозит; кислоти — яблучну, саліцилову, фоліеву та інші; дубильні, азотисті, зольні, барвні речовини, вітаміни А, С, В, РР. З мікроелементів у плодах стиглої вишні багато міді, калію, заліза, магнію. Насіння містить жирну олію, амігдалін, летку олію, воно отруйне. В корі знайдено дубильні та барвні речовини, глікозиди, цитринову кислоту. В листі — цитринову кислоту, кверцетин, амігдалін, кумарин, камедін, дубильні речовини.

Дія вишні — легка, послаблююча, відхаркувальна, антисептична, діуретична (сечогінна). В науковій медицині використовують сік і вишневий сироп для приправи і поліпшення смаку та інших якостей ліків. В народній медицині застосовують плоди, плодоніжки, насіння, гілки, сік та вишневий клей (камедь) для лікування різних хвороб: сольового діатезу, сечо-кам'яної хвороби, подагри, тривалих запорів, проносів, викликаних отруєннями та інфекційними захворюваннями, запалення дихальних шляхів та для поліпшення апетиту і травлення. Вишні з молоком — ефективні ліки для усунення артриту, який виник у результаті порушення обміну речовин в організмі. Вживають сиру, сушену, консервовану. З плодів готують варення, киселі, сиропи, екстракти, морс, фруктову воду. Листя вишні разом з листями дуба використовують при квашенні та маринуванні овочів.

При уратних каменях (солі сечової кислоти) рекомендується суміш: 15 г сушених вишневих плодоніжок, 20 г кори терну, 10 г насіння кропиви, 50 г кори ясеня звичайного, 30 г плодів горобини. Дві столові ложки цієї подрібненої суміші залити півлітрою окропу, настояти 12 годин

в духовці або в печі, прокип'ятити 15 хвилин. Відвар приймати по 100 мл 4 рази в день. При подагрі, яка супроводжується уратурією (виділення із сечою солей сечової кислоти), застосовується такий відвар: 35 г сушених, дрібно порізаних плодоніжок заливають літром окропу, накривають і витримують в духовці 12 годин. Кип'ятять 20 хвилин, додають до відвару 100 г вишневого або малинового соку. За кілька прийомів випивають протягом дня. У перші дні виходить багато солей сечової кислоти і дрібні камінці. Водним екстрактом коренів вишні лікують виразку шлунку.

Кисіль із вишень. Плоди перебрати, промити в холодній воді, вийняти з них насіння (кісточки); пересипати цукром та час від часу перемішувати 30—50 хвилин. Сік злити в порцеляновий посуд. Насіння залити гарячою водою та прокип'ятити 10 хвилин. Готовий відвар процідити, розчинити в ньому цукор, залити плоди цим сиропом і варити 10 хвилин. Для збереження кольору та покращення смакових якостей, додати трохи цитринової кислоти. По закінченні варки сироп треба процідити, потім знову нагріти до кипіння і додати крохмалю.

Варення з вишні. Перебрати плоди, промити в холодній воді та вийняти насіння. Залити його водою (щоб тільки покрила), закип'ятити і процідити. Додати цукру і зварити сироп. У гарячий сироп покласти вишні та варити до готовності. На 1 кг вишень беруть 1 кг цукру та 150 мл води.

ГАРБУЗ ЗВИЧАЙНИЙ (рос. тыква) — Cucurbita pepo L.

У дикому стані невідомий. Вирощується по всій Україні. Харчова і кормова рослина. Використовується м'якушка і насіння. Гарбуз — це аптека в мініатюрі. В його м'якушці багато цукрози, клітковини, фітіну. Він містить в собі калій, кальцій, магній, мідь, залізо, фосфор, кобальт, білки, ферменти, багатий набір вітамінів (С, В, РР), каротин. В насінні є жирна олія, фітостерини, смолисті речовини, органічні кислоти, вітаміни С, B_1. У листі до 600 мг% вітаміну С. Рослина посухостійка, цінна культура як попередник хлібних культур. Олія з насіння — харчова.

Наукова медицина та ветеринарія застосовують очищене насіння як сечогінне та проти солітера (в зеленій шкірці насіння міститься алкалоїд). Інколи його застосовують і проти круглих глистів. Чудовий ефект дає гарбузова дієта при серцево-судинних захворюваннях, порушенні обміну речовин, особливо, при ожирінні, захворюваннях печінки та нирок. Гарбуз — сечогінний засіб, він покращує моторну функцію жовчного пухиря, ліквідує запальні процеси в тов-

стій кишці, його рекомендують при холециститах, ангіохолітах, колітах, при атеросклерозі. М'якушка гарбуза підвищує діурез та посилює виділення з організму хлористих солей. Чарка гарбузового соку, випита на ніч, заспокоює нервову систему, сприяє нормальному сну. У літературі наводяться експериментальні дані про протипухлинну дію гарбуза на прищеплених тваринам клітин раку карциноми. Кашу гарбузову рекомендують їсти також при гіпертонії. Гарбуз застосовують і зовнішньо для компресів при екземах, опіках, висипах на тілі, при головних болях. У народній медицині при набряках, які пов'язані з порушенням роботи серця і нирок, беруть 2—3 гарбузових черешки (плодоніжок) подрібнюють їх, кип'ятять в півлітрі води 20 хвилин та випивають протягом дня по 100 мл за чотири рази.

Гарбуз відварений. Почистити від шкірки та насіння, порізати на шматочки, залити гарячою посоленою водою, варити, доки не стане м'яким. Процідити, подавати на стіл з вершковим маслом, із сметаною або кминовою чи сухарною підливкою.

Гарбуз смажений. Очистити, нарізати тоненькими шматочками та посмажити на сковороді з жиром до готовності. Додати сметану або вершкове масло. Сіль та спеції — за смаком.

Гарбуз печений. Почистити, порізати на скибки, покласти в духовку. Пекти до готовності, подавати охолодженим. Печений гарбуз ефективніше виводить хлористі солі з організму.

Каша гарбузова. Варять гарбуз до готовності у невеликій кількості води, додають солі, варять 1 хвилину, засипають на 1 кг гарбуза 200 г рису і варять ще, поки рис не звариться. Таким же чином варять гарбуз із пшоном, або манною крупою. Щоб каша не вийшла дуже густою, треба влити трохи окропу. У готову кашу можна покласти вершкового масла. Для лікування серцево-судинних захворювань особливо корисна каша гарбузова із пшоном.

Кминна підливка. 2 столових ложки плодів кмину, 3 столових ложки цукру, 2 столових ложки столового оцту та 5 ложок води. Плоди кмину розтерти у ступці, змішати із цукром, залити оцтом та водою. Настояти 12 годин в скляній накритій посуді.

ГІРЧИЦЯ САРЕПТСЬКА (рос. горчица сарептская) — Brassica juncea L.

Зустрічається як бур'ян у посівах, коло жита, вздовж доріг в європейській частині СРСР, на Кавказі, в Сибіру. Як олійна рослина культивується в південних районах СРСР.

У насінні міститься до 47 % жирної олії, глікозид синигрин і фермент мирозин, інші речовини. Рослина отруйна. Олія застосовується в хлібопекарському виробництві, в консервній, текстильній та миловаренній промисловостях, в медицині, косметиці та як адсорбуюча речовина. З порошку жмихів насіння готують столову гірчицю та гірчичники. Жмихи, після вилучення з них леткої олії, йдуть на корм худобі в суміші з іншими кормами.

Гірчичники і летка олія широко використовуються як подразнюючі та відволікаючі засоби. Лікарське значення препаратів гірчиці є результатом рефлекторних впливів, які виникають при подразненні шкірних рецепторів.

Для лікування при статевих розладах та при фізичному виснаженні застосовуються гірчичні ванни в суміші з м'ятою та аїром: 100 г гірчичного порошку, 50 г кореневища аїру, 50 г м'яти заливають трьома літрами окропу, настоюють 10 годин. Увечері приймають 10—14-хвилинну ванну з гарячої (37—38 °С) води. На 15 літрів води додають три літри вищевказаного настою.

ГІСОП ЛІКАРСЬКИЙ. (рос. иссоп лекарственный) — Hyssopus officinalis L.

У дикому та здичавілому стані розповсюджений в європейській частині СРСР, в Сибіру та в Середній Азії. Вживаються квітучі пагони з листям. Належить до лікарських рослин, які широко застосовувалися древнегрецьким лікарем Гіппократом та Авіценою. Містить летку олію складної суміші, олеанолову і урсолову кислоти, дубильні та інші речовини. Має дію подібно до шавлії і в народі застостовується як відхаркувальне при бронхітах, бронхіальній астмі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, при водянці, як сечогінне, для загоєння ран, а також у вигляді полоскань.

Свіжі та сухі листки мають приємний аромат та гіркопряний смак. Використовують в кулінарії як відмінну приправу до салатів, борщу, підливок, м'ясних та овочевих страв, а також для надання кращого аромату та смаку лікам. Рослина посухостійка, а на півдні України вільно зимує на відкритому грунті. Летка олія гісопу застосовується і в парфюмерному виробництві. Як харчова, рослина (пряносмакова) вживається подібно до застосування материнки.

ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ (рос. орех грецкий) — Juglans regia L.

Багато видів волоського горіха, які ростуть на Україні, морозостійкі. Серед їстівних продуктів доісторичної людини він грав велику роль, про що свідчать археологічні знахідки. У скіфів це була улюблена їжа. Недаремно його на-

зивають деревом життя. Плоди містять немало жирної олії та білків, які легко засвоюються організмом. В недозрілих плодах міститься до 2,5 % вітаміну С, в зрілих його мало, але є вітамін Е, а в олії немало вітаміну А. Зелений оплодень містить вітамін С, дубильні речовини та юглон. У листі — гідроюглон, флавоноїди, аскорбінова кислота, у великій кількості каротин, летка олія. Молоді листки та зелені неспілі плоди в народі застосовують при захворюваннях шкіри, цукровому діабеті, діатезі, рахіті, золотусі, ангіні, авітамінозах, атеросклерозі, як регулююче шлунково-кишкову діяльність та як глистогінний засіб.

Стиглі плоди вживають при підвищеній кислотності шлункового соку, а горіхову олію — при каменях в жовчному міхурі. Препарат юглон використовують як неспецифічний засіб для лікування шкіряного туберкульозу, стафілококових та стрептококових захворювань шкіри та інше. Юглон виготовляється у вигляді мазі суспензії або розчину. Горіхи йдуть на приготування висококалорійної халви, ласощів. З молодих зелених плодів готують вітамінні концентрати, варення (у них зберігається до 90 % вітамінів).

ГОРОБИНА ЗВИЧАЙНА (рос. рябина обыкновенная) — Sorbus ausuparia L.

Розповсюджена у лісостепових районах. Здавна культивується як харчова та декоративна, росте до 200 років. У плодах міститься до 4,8 % фруктози, 3,8 % глюкози, 0,7 % цукрози, невелика кількість сорбози, до 3,6 % яблучної, винної, янтарної, сорбінової кислот. Крім того, немало вітамінів С, К, Е, Р, каротину, фолієвої кислоти. З мікроелементів виявлені: марганець, залізо, цинк, мідь, магній. В горобині чорноплідній міститься йод.

Сучасна фармакологія рекомендує горобину як кровоспинне, полівітамінне, сечогінне та як шлунково-кишковий засіб. Вона активно виділяє фітонциди. Тому на зиму овочі перекладали січкою з листя горобини, щоб вони зберігалися без псування до весни. А у воду клали гілки горобини для знезаражування. Робили пасту: приморожені плоди (ягоди) розтирали макогоном з цукровою пудрою. Споживали горобину квашену, залиту медом, сушену. Вергілій писав, що скіфи взимку широко споживали напій, приготований з горобини. Плоди її широко використовуються нашою харчовою промисловістю — варення, терта з цукром, начинка для цукерок. А от пастилу, желе, сироп не випускають.

Желе. 1 кг горобини, 2 склянки води, 150 г цукру. Відібрані та помиті плоди бланшувати в підсоленому окропі, щоб зменшити гіркоту, потім прополоскати холодною водою.

Бланшовані плоди розварити у 2-х склянках води, масу відтиснути крізь полотно або марлю, докласти цукру та зварити желе потрібної густоти.

Напій «Снігур». 6 столових ложок соку горобини, 1 склянка яблучного соку, 3 склянки соку буряка, 6 ложок цукру. Змішати соки, добре сколотити, докласти цукру та охолодити.

ДЕРЕН СПРАВЖНІЙ (рос. кизил обыкновенный) — Cornus mas L.

Розповсюджений в Європі, Малій Азії, Середній Азії, на Україні, Кавказі, в пониззях Волги. Стиглі плоди містять до 9 % цукру, до 3,5 % вільних кислот, вітамін С. У свіжому листі вітаміни Е та С — до 15 % танідів. Плоди та ягоди мають бактерицидну дію. У корі — пектин, ортостерин, воскоподібні та дубильні речовини, жир, інертний цукор, флобафен, полісахариди. З плодів готують варення, киселі, джеми, компоти, мармелад, зефір, пастилу, соки, екстракти, фруктове тісто, оцет. Плоди вживають як приправу до м'ясних та рибних страв, з них готують «лаваш» — протицинготний та дієтичний вид їжі на Кавказі.

В стародавній Греції плоди солили як маслини, а на Україні з них готували підливи, приправу до борщу. Помічено, що вони добре і швидко знімають фізичну втому.

Дерен справжній дуже корисний при недостатності в організмі вітамінів Е і С, при атрофії м'язів, порушенні обміну речовин: він покращує зір, має тонізуючу дію. У народній медицині відвар з плодів, листя та кори здавна вживається при порушенні діяльності шлунково-кишкового тракту, як збуджуюче апетит, в'яжуче, сечогінне, загальнозміцнююче. Корисний він при хворобах печінки, подагрі, проносах, недокрів'ї, хворобах шкіри, запаленні прямої кишки, катарах кишок, навіть при бактеріальній дизентерії. (Останню треба лікувати тільки під наглядом лікаря).

Відвар. 100 г свіжих або сушених плодів або 50 г свіжого листя відварюють в 500 мл води. Можна добавити 50 г цукру. П'ють по 150—180 мл за прийом тричі на день. Такий відвар застосовують в народі при шумі в вухах, болях у попереку, при цистіті, фізичній слабкості. (Кисіль, приготовлений з плодів вживають при проносах у дітей).

При хворобах печінки, атрофії м'язів, порушенні обміну речовин, нервових хворобах, склерозі та змінах в сітчатці ока можна застосувати відвар з такого збору: 3 вагових частини листя дерну, 3 вагових частини плодів шипшини, 2 частини листя м'яти, 1 частина листя меліси. На 600 мл холодної води кладуть 90 г подрібненої суміші в емальований посуд, настоюють в прохолодному місці 10—12 годин, ки-

п'ятять 4—6 хвилин, настоюють півгодини. П'ють по 200 мл тричі на день через годину після прийому їжі.

Відвар кори з молодих гілок дерну. 1 столову ложку подрібненої кори свіжої або сушеної заливають 350 мл холодної сирої води. Настоюють і варять так, як і попередній відвар. Приймають по 100 мл тричі на день.

ЕСПАРЦЕТ ПОСІВНИЙ (рос. эспарцет посевной, э. песчаный) — Onobrychis arenaria (Kit.) DS.

Розповсюджений по Середній Європі та європейській частині СРСР. Розводять у степовій частині та в лісостепу. Рослина кормова, медонос. Рекомендується для сухих еродованих схилів, витримує засолені грунти. Містить: вуглеводи, білок, жир, клітковину, зольні речовини, різні ферменти. Використовують як засіб для підсилення статевої діяльності, застосовують відвар або водний настій трави чи кореня.

Відвар. $^1/_2$ столової ложки висушеного кореня та 1 столову ложку висушеної подрібненої трави заливають 400 мл холодної води, настоюють в прохолодному місці 12 годин. Кип'ятять в емальованому посуді накритим 10 хвилин. Приймають по півсклянки (100 мл) тричі на день за півгодини до прийому їжі. Траву збирають для лікувальної мети в травні — липні, а коріння — восени.

ЖЕРУХА ЛІКАРСЬКА, настурція (рос. жеруха лекарственная, настурция) — Nasturtium officinale (L.) R. Br.

Розповсюджена в Європі та Азії, в СРСР — на Україні, в Молдавії. Культивується в багатьох країнах, особливо у Франції.

В траві містяться вітаміни А, B_1, B_2, С, Е, а в листі вітамін Д. В пагонах — глікозид настурцин. В сім'ї 24 % жирної олії типу гірчичної. Сік рослини багатий на йод, залізо, калій, сульфоазотисту олію, сульфоціаністий алліл і вживається при авітамінозі, для поліпшення обміну речовин. Протицинготні та лікарські властивості жерухи відомі вже здавна. В народній медицині свіжий сік рослини застосовується при жовтусі, запаленні нирок, катарах шлунку та як послаблююче. Відвар трави вживають як кровоочисне при шкіряних хворобах; при опіках користуються маззю, яку готують із соку рослини, розтертої з олією. Раніше в європейській медицині жеруха застосовувалася як антискорбутне, від невралгії та лихоманки.

Слід зауважити, що в народі жеруху вживають тільки у свіжому вигляді, бо висушена, вона втрачає свої цілющі властивості. Молоді пагони та листя використовують для

салатів, а зварені — як приправу до м'ясних страв та борщу. Культивують сорти жерухи із м'ясистими запашними листками. Наші раціони бідні овочами та прянощами, і вживання жерухи піде тільки на користь. Поки що мало хто знає про її відмінні властивості. Зелень можна також солити, сушити, маринувати.

При жовчокам'яній хворобі, наявності піску чи камінців в нирках та сечовому міхурі, при гострому чи хронічному запаленні нирок, при всіх формах катарів шлунку та як легко послаблююче — п'ють свіжий сік жерухи тричі на день по 1 чайній ложці.

Відвар із свіжої трави. 35—40 г на літр окропу. Приймають по 1 склянці тричі на день. На другий день відвар вже не придатний до вживання.

Сироп для лікування цинги. 1 частина соку та дві частини цукру. Старанно змішують, тримають в темному місці, можна в холодильнику. Приймають по 2 чайних ложки тричі на день.

Лінімент (мазь). 1 столову ложку соку жерухи старанно змішують із 50 г теплого вершкового масла, зберігають в холодильнику. Вживають зовні при опіках.

Салат із жерухи. 150 г свіжих молодих листочків та стебел, 100 г зеленої цибулі, 35 г сметани, 0,5 вареного яйця, кріп та сіль до смаку. Промиті пагінці та листя покласти в каструлю, залити окропом, витримати 5 хвилин. Потім дрібно порізати, змішати з порізаною цибулею, посолити, покласти на тарілку, полити сметаною або майонезом, чи соняшниковою олією (35 г), посипати порізаним на шматочки яйцем та кропом.

Приправа до юшок та інших страв. 500 г зелені жерухи, 90 г соняшникової олії, перець та сіль до смаку. Молоді пагони і листочки перекрутити на м'ясорубці, додати олії, перцю та солі, добре змішати.

ЗМІЯЧКА ІСПАНСЬКА, скорцонера, козелець (рос. черный корень, скорцонера) — Scorzonera hispanica L.

Як дикоросле трапляється по луках і степах України. В культурі більш розповсюджена форма, яка має яйцевидне або подовжено-ланцетне листя. Молоде листя кладуть в салати. Володіючи високими харчовими якостями, скорцонера має велике значення як дієтичний овоч завдяки тому, що в коренях містить цінні для організму людини речовини: дубильні, інулін, аспарагін, мальтозу, цукри та інші. У харч вживаються коренеплоди зібрані пізно восени або зимою, їх готують так само, як спаржу або кольорову капусту,

вживають як приправу до борщу, юшок, при засолюванні огірків. Зміячка дуже холодо- та посухостійка. У народній медицині хворим на діабет в їжу додають коренеплоди. В деяких країнах коренеплоди вважають ліками при захворюванні нервової системи та при серцевих недугах. Зміячка, добавлена в корм коровам, збільшує надої молока, її листя придатне для вигодовування шовкопряда.

КАЛИНА ЗВИЧАЙНА (рос. калина обыкновенная) — Viburnum opulus L.

Росте по всій території СРСР уздовж річок, озер, боліт, на узліссях. Здавна відома нашому народу, в багатьох старовинних піснях оспівана. Любив і любить її народ не тільки за красу, а ще й за те, що вона має неабиякі цілющі властивості, що її плоди збагачували раціон наших предків. До грунту калина не вимоглива, легко приживається на новому місці, добре очищає повітря від пилу, виділяючи при цьому фітонциди.

Державна фармакопея СРСР прийняла в арсенал лікувальних засобів кору калини, зібрану напровесні та висушену на повітрі. Екстракт з кори як кровоспинний засіб застосовується при внутрішніх кровотечах, особливо в гінекології, як протисудомне та заспокоююче при істерії, як знижуюче кров'яний тиск. Есенція із свіжої кори калини застосовується в гомеопатії, а квітки та плоди — при запаленнях слизової оболонки верхніх дихальних органів та ротової порожнини, а також у ветеринарії при ящурі.

У корі містяться: глікозид вібурнін, до 2 % таніну, 6,5 % смол, цукроза, органічні кислоти, фітостеролін, фітостерин, міріциловий спирт. В дозрілих плодах містяться: до 32 % інвертного цукру, до 3 % дубильних речовин, до 82 мг % вітаміну С, марганець, цинк, пектинові речовини, каротин, вітамін Р, органічні кислоти (оцтова, мурашина, ізовалеріанова, каприлова).

Свіжі плоди можуть викликати блювання, але після морозів вони вживаються для приготування киселю, мармеладу, оцту, варення, компотів та для начинювання пирогів. Сік ягід іде для підфарбовування харчових продуктів.

У народній медицині кору застосовують при золотусі, носових кровотечах, а настій з плодів — при геморої, сік — при горлових простудах, як пом'якшуюче полоскання, як послаблююче, при хворобах шкіри, плоди і квіточки — слизових оболонок рота, горла, носа, крім того, як засіб, який виліковує рак. Калина — медонос, дає багато нектару і пилку.

Калина в цукровому сиропі. 1 кг плодів, 1 л цукрового сиропу, (45%-ного). Ягоди перебрати, помити, відкинути на друшляк, покласти в скляні банки, залити гарячим сиропом, пастеризувати 30 хв.

Сік з калини. 1 кг ягід, 200 г цукру, 200 мл води. Ягоди приготувати так, як і для сиропу, сік віджати, мезгу залити водою, 7 хвилин проварити і процідити, з'єднати відвар із соком, докласти цукор, розмішати, охолодити. Використовувати для напоїв і страв.

Сироп з калини. 0,5 л соку, 1 кг цукру, 4 г цитринової кислоти. З'єднати сік і цукор, варити до повного розчинення цукру, зняти пінку, покласти цитринову кислоту, прокип'ятити 7 хвилин, розлити в пляшки.

Калина в цукровій пудрі. 0,5 кг ягід, 200 г цукрової пудри, 20 г крохмалю. Підготовані ягоди покласти в широку миску, пересипати їх сумішшю цукру з крохмалем, в суміші ягоди старанно обкачувати хвилин 12. На повітрі обсушити протягом 12 годин.

Кисіль з калини. 150 г соку, 300 г цукру, 120 г картопляного крохмалю, 2 л води. Сік розвести водою, нагріти, щоб був гарячим, влити крохмаль, попередньо розведений у невеликій кількості холодної кип'яченої води, всипати цукор, ретельно розмішати, довести до кипіння.

КЛЕН ГОСТРОЛИСТИЙ (рос. клен остролистый, клен платаноподобный) — Acer platanoides L.

Хімічний склад цієї рослини не вивчено як слід. У листі — смола, каучук; у молодих пагонах — алантоїн, аспарагін; у корі — жир, гірка речовина, холін, аллантоїн. Дає солодкий сік, в якому виявлено цукрозу. Медонос.

Препарати, виготовлені з листя клену впливають на організм сечогінно, жовчогінно, антисептично, протизапально, знеболювально, мають ранозагоювальні властивості.

Вживають водний настій або відвар з молодого листя клену при сечокам'яній хворобі, жовтяниці, цинзі, для поліпшення настрою. При радикуліті п'ють солодкий сік. Проти статевої слабкості вживають настойку: на 200 мл горілки (40 %) 50 г молодого листя клену, настоюють 20—25 днів, віджимають і проціджують. Приймають по 20 крапель перед їжею тричі на день. Або беруть столову ложку подрібненого сухого чи свіжого листя, заварюють у склянці окропу, настоюють 4 години і п'ють настій кімнатної температури по $^1/_4$ склянки тричі на день.

Підсічкою стовбура клена гостролистого напровесні можна отримати солодкий сік для виробництва цукру або

приготування кленового квасу. У Молдавії молоді листки клену здавна вживаються замість капусти; в Карпатах знамениті паляниці випікалися в печах на листі клену, а в піч клалися на кленових лопатах. З одного гектара насаджень клена-явора бджоли збирають до двох центнерів меду.

КОЗЕЛЕЦЬ (рос. козлобородник луговой) — Tragopogon pratensis L.

Зустрічається в європейській частині СРСР на вологих і сухих луках, на лісових галявинах, серед чагарників, в посівах кормових трав. У Криму ростуть чотири види козельця, один з них — вівсяний корінь — розводиться і іноді дичавіє. Усі види козельця їстівні: корінь у вареному вигляді, а також молоді стебла та листя. З листя готують салати, пюре, вінегрети. Щоб позбутися гіркоти, стебла та листя попередньо відбивають дерев'яним молотком або занурюють в окріп на 2 хвилини. Корінь відварюють у підсоленій воді і використовують для заправки юшок.

Козелець білий — вівсяний корінь культивується у ФРГ, Франції, Італії, Японії, США, на Цейлоні, споживається як овоч, як гарнір до різних страв. Усі види козельця — хороші кормові трави і, крім того, медоноси.

Борщ зелений із листя козельця. 150 г картоплі, 200 г молодих стебел та листків козельця, 50 г ріпчатої цибулі, 20 г томату-пасти, 35 г вершкового масла, 1 яйце, 15 г сметани, сіль — до смаку. Картоплю нарізати шматочками, варити до напівготовності в підсоленій воді. Стебла та листки побити дерев'яним молотком чи товкачем, або витримати в окропі 2 хвилини, зняти кору із стебел, перепустити через м'ясорубку, потім докласти до картоплі, додати пасерованої цибулі, томат, варити до готовності. Перед подачею на стіл борщ заправити сметаною та порізаним яйцем.

Порошок із листя козельця. Висушити в затінку листя козельця. Двічі пропустити через суху м'ясорубку. Просіяти через густе сито. Порошок зберігати загорнутим у білий чистий папір, у дерев'яній чи бляшаній коробці, щільно закритим. Рекомендується для заправок юшок — чайна ложка на одну порцію.

Кава з кореня козельця. Викопаний рано напровесні корінь порізати на шматочки 4—5 см довжиною. Висушити в затінку або в теплій духовці. Потім підсмажити так, щоб корінь на зломі був світлокоричневий. Перемолоти на м'ясорубці або на млинку для кави, зберігати так, як і порошок з листя козельця. Заварюють як і натуральну каву. Напій із козельця хоч і сурогат, але не містить в собі алколоїду кофеїну, має хороший смак, дієтичний.

Салат із козельця. 250 молодих стебел та листків козельця, 60 г зеленої цибулі, 50 г сметани, сіль. Стебла та листки промити, побити дерев'яним молотком або товкачем, витримати 2 хвилини в окропі. Зняти із стебел кору, нашинкувати, докласти цибулі, посолити і заправити сметаною.

Паста. 150 г молодих стебел та листків козельця, 100 г щавлю, 20 г соняшникової олії. Листки і стебла приготувати так, як до салату, перепустити через м'ясорубку разом із щавлем додати олію, посолити та поперчити. Добре перемішати. Використовувати для заправок юшок та як гарнір до м'ясних страв.

КОРІАНДР ПОСІВНИЙ (рос. кориандр посевной, кишнец, клоповник) — Coriandrum sativum L.

Походить із Середземномор'я, як здичавіле зустрічається на півдні України. Культивується. У плодах міститься летка олія складної сполуки, жирна олія, невелика кількість алкалоїдів, пектин та крохмаль.

У науковій медицині препарати з плодів коріандру використовують для поліпшення травлення, як жовчогінне, протигеморойне, антисептичне, а також щоб надати лікам аромату та покращити їх смак. Цьому сприяє летка олія. Застосовується порошок та настоянка із плодів коріандру: спиртова вода з них входить до складу яблучнокислого заліза.

Коріандрова олія використовується в хлібопеченні, пивоварстві, в консервному і лікерному виробництвах, в парфумерії та в миловарінні, текстильній промисловості. Насіння і молоде листя вживають як приправу для ароматизації та вітамінізації м'ясних та овочевих страв, ковбас, сиру, хліба, м'ясних та рибних консервів, маринадів, при солінні продуктів харчування. Коріандр — цінний протицинготний засіб.

Кримські вчені розробили рецептуру та технологію приготування з коріандру замінників чорного і запашного перцю. Як компоненти, в такий замінник входять: базілік запашний, перець червоний (стручковий), меліса лимонна, майоран, прутняк звичайний (вітекс), олія евгенольного базіліка та коріандр.

Коріандр — добрий медонос.

КУЛЬБАБА (рос. одуванчик лекарственный) — Taraxacum officinale Web. S. L.

У науковій медицині корінь і траву кульбаби використовують як гіркоту для збудження апетиту, для покращання діяльності травних шляхів, як жовчогінний засіб. Густий екстракт або порошок її кореня входить до складу зборів,

які відпускаються в аптеках. У народі вживається при цукровому діабеті, хворобах печінки і каменях жовчного міхура, геморої, недостатній кислотності шлунку, запорах, сечокам'яній хворобі, гастритах, при хворобах селезінки, недокрів'ї та як молокогінне.

Листя її поживне і містить далеко більше заліза, фосфору, кальцію, ніж інші листові овочі. Молоде листя кульбаби кладуть на півгодини в солону воду, щоб позбавити гіркоти, потім їдять з іншими овочами. Її квіткові бруньки можна маринувати та класти в вінегрети замість каперсів. У Франції кульбаба культивується протягом усього року і вживається для салатів. Під час квітування кульбаба дає багато пилку та невелику кількість нектару. Це — цінна рослина для силосування. Із зібраних до цвітіння свіжих, молодих листків, готують салат. Він корисний при подагрі, спондилоартрозах, при недокрів'ї, ревматизмі.

Чай. На 1 склянку окропу беруть 2 столових ложки свіжих квіток кульбаби. Кип'ятять 2 хвилини, настоюють 15 хвилин.

Чай із подрібненого кореня кульбаби (корінь збирають восени). 1 столову ложку кореня залити склянкою окропу, варити 15 хвилин, загорнути в теплу тканину і настоювати півгодини. Пити уранці та увечері по 1 склянці, не поспішаючи, ковтками.

Жовчогінний засіб. Беруть по 1 частині кореня кульбаби, кори крушини, листків холодної м'яти, квіток нагідок. Одна столова ложка суміші на 300 мг води сирої, холодної. Настоюють 12 годин, кип'ятять 10 хвилин. П'ють уранці та увечері по 1 склянці.

Жовчогінний засіб. Суміш кореня кульбаби та кореня лопуха змішати по 1 частині. 2 столових ложки залити 500 мл холодної води. Настояти 12 годин, кип'ятити 15 хвилин, знову настояти (закутаним в тепле) півгодини. Вживати по півсклянки чотири рази на день. Цей відвар можна застосувати також у вигляді компресів при екземі.

Салат. 100 г листя кульбаби, 50 г зеленої цибулі, 30 г петрушки, 30 г соняшникової олії, сіль, оцет, кріп та перець — до смаку. Листя витримати в холодній підсоленій воді півгодини, порізати. Подрібнені петрушку та цибулю з'єднати з листям кульбаби, приправити олією, оцтом, посолити, добре перемішати і зверху посипати кропом.

Салат з яйцем. 100 г листя, 20 г зеленої цибулі, 50 г квашеної капусти, 1 варене яйце, 50 г сметани, сіль до смаку. Витримане в холодній підсоленій воді листя порізати, докласти квашену капусту та порізане яйце, посолити і добре перемішати. Заправити сметаною.

Кава із коріння кульбаби. Коріння ретельно помити у воді щіткою, підсушити на повітрі в затінку, підсмажити в духовці, щоб воно стало бурим, потовкти в ступці або перекрутити на млинку для кави. Заварювати таким же чином, як і натуральну каву.

Варення з квіток кульбаби. Зібрати квіти кульбаби, перебрати, очистити від квіткових ніжок, промити в холодній воді. Залити квітки так, щоб вода тільки покрила їх. Прокип'ятити 20 хвилин. Настояти 10—12 годин. Процідити і старанно віджати. Жом викинути. До отриманого відвару додати цукор (на 1 літр — 1 кг 200 г цукру). Зварити варення до готовності. Для покращання смаку та кольору за 10—12 хвилин до готовності покласти в нього цитринову кислоту у розрахунку 1—2 г на літр варення.

ЛІЩИНА ЗВИЧАЙНА (рос. лещина обыкновенная) — Corulus avellana L.

Ця культура росте на Чорноморському узбережжі з давніх часів. Плід ліщини містить: білок, калій, кальцій, магній, фосфор, залізо, інші мікроелементи, до 71,6 % олії, вітаміни групи В та Е. У листі міститься летка олія, глікозид мірицитрин, багато дубильних речовин. Ще більше дубильних речовин містить кора (до 8 %), крім того, вона дає жовту фарбу.

У народі олія ліщини застосовується проти аскаридів, горіхи (плоди) — проти сечокам'яної хвороби, кора — проти пропасниці, при розширених венах, при виразках, капілярних кровотечах, а листя — проти гіпертрофії передміхурової залози. У ветеринарії пилок використовують для лікування кишкових захворювань. Болгарські вчені вважають, що леткі олії та інші складові речовини кори ліщини мають судинозвужувальну дію, і рекомендують її при розширених венах, флебітах, виразках гомілки та капілярних геморагіях (кровотечах). Вони рекомендують вживати відвар чи водний настій листя ліщини для лікування пухлин передміхурової залози, чим в нашу епоху нерідко страждають чоловіки похилого віку.

Колись на Україні в народі використовували недозрілі свіжі плоди та листки ліщини для лікування золотухи, жовтухи, ожиріння. Відваром кори лікували застарілі висипи, виганяли глистів. Плоди ліщини вживають в їжу сирими або підсмаженими, як приправу в кулінарії, в кондитерському виробництві. Мука з них дуже поживна, а з макухи виробляють смачну і висококалорійну халву. Олія іде для їстівних потреб, для живопису, також, як машинна, для виробництва мила та парфумів.

Для харчової, кондитерської, фармацевтичної, торговельної мережі потрібно 180 тисяч тонн фундука на рік. Значну його частину ми отримуємо із південних країн.

Чай з ліщини. 1 столову ложку свіжого листя настоюють в склянці окропу 4 години. Випивають по $^1/_3$ склянки тричі на день.

Чай з кори. Таким же чином готують і чай з кори, але з висушеної. Заливають холодною водою, настоюють 10—12 годин, кип'ятять 10 хвилин, закутують в тепле на півгодини. Приймають таким же чином.

Приготування емульсії (молочка) з плодів. 10—15 недозрілих, тільки-но зірваних горіхів ліщини очищають, старанно розтирають, поступово добавляючи 1 склянку води. Випивають по півсклянки двічі на день.

ЛЮБИСТОК, зоря, («люби мене») (рос. любисток лекарственный, заря) — Levisticum officinale Koch.

Росте тільки в культурі, але зустрічається в здичавілому вигляді на Україні. Розповсюджений в європейській частині СРСР і на Кавказі. Його культивує майже уся Європа та Північна Америка.

У західно-європейській фармакопеї прийнятий корінь любистку. На Україні ще з часів старовини його застосовують у відварах при водянці, нервових захворюваннях, як сечогінне, при жіночих хворобах. Таким же відваром миють голову при випаданні волосся. Листя та черешки любистку відбілювали, споживали в салатах, клали в борщ, при солінні огірків. Відвар сім'я пили при бронхітах та астмі.

У народі любисток відомий як засіб підвищення працездатності. Корінь його настоювали на горілці, і вживали чайними ложками таку настоянку двічі на день для збудження статевої діяльності. Такою настойкою «чарували» коханих. Плоди любистку використовують в кондитерській промисловості, з них отримують летку олію. Треба пам'ятати, що перед квітуванням корінь любистку стає отруйним. Саме тому його копають пізно восени.

Тому, що основною діючою речовиною любистку є олія, в яку входять терпенові сполуки, кип'ятити корінь не рекомендується, бо при цьому губиться летка олія та цінні речовини. Лікування повинно проводитися під наглядом лікаря. Вагітним жінкам не можна вживати ліки з кореня любистку. В Болгарії відвар кореня застосовується при запаленні нирок, сечевого міхура, при набряках ніг, подагрі, ревматизмі, катарах верхніх дихальних шляхів, як жовчогінне, при порушеннях менструального циклу та у вигляді ванн при гнійних ранах і хворобах шкіри.

Препарати любистку у великих дозах можуть подразнювати нирки. Приправи до страв з любистку (готується вона з листя, кореня чи плодів) не слід вживати хворим на гострий гломерулонефрит або пієлонефрит.

Відвар кореня любистку. 15 г висушеного добре подрібненого кореня залити 200 мл окропу, залишити на гарячому або в теплому місці на 20 хвилин. Процідити. Вживати по 1 столовій ложці тричі на день.

Відвар плодів або листя. 5 г заварити таким же чином, як і корінь у 150 мл води. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день.

Салат із любистку. 50 г листків, 100 г картоплі, 30 г зеленої цибулі, 5 г кропу, 20 г соняшникової олії, 100 г вареного буряка, сіль та спеції. Любисток, картоплю, цибулю пропустити через м'ясорубку, добре змішати, додати сіль, спеції, полити олією та посипати порізаним кропом.

Заправка. Листки любистку перекрутити на м'ясорубці, засолити в скляних банках. На 1 кг листя — 250 г солі. Використовувати для юшок, борщу, як добавки в гарніри до страв.

МАТЕРИНКА ЗВИЧАЙНА (рос. душица, виновка) — Origanum vulgare L.

Росте по всій Україні. В траві міститься: летка олія (в склад якої входять феноли, вільні спирти та інші речовини), дубильні речовини, аскорбінова кислота, тимол, каротин, фарбувальні речовини, тощо.

У науковій медицині використовується при атонії кишечника, для збудження апетиту, покращання травлення, як відхаркувальне. Висушена трава материнки відпускається в аптеках, але приймати її відвар чи напар можна тільки за рекомендацією лікаря.

У народі материнку застосовують у вигляді чаю при захворюваннях кишечника, легень, сечових шляхів (бактерицидна дія), при недостатньому травленні, метеоризмі, атонії шлунку, кашлі, бронхіальній астмі, коклюші, актиномікозі легень, глистах, безсонні, неврозах, при порушенні психічної діяльності, а також від запою.

Як пряність, материнку використовують в харчовій промисловості, при солінні огірків, помідорів, до м'ясних страв, як сурогат чаю, як запобіжний засіб від скисання овочів; для відлякування молі, мурашок. Летка олія материнки застосовується в парфумерній промисловості для надання аромату милам, пастам, одеколону. Трава рекомендується для натирання вуликів.

Напари з материнки вживають для компресів на фурункули, нариви, для полоскання горла при ангінах, стоматитах, гінгвітах (запаленні ясен).

При хронічному алкоголізмі беруть 15 г трави на 200 мл окропу, настоюють, проціджують і п'ють по 50 мл двічі на день (натщесерце і перед сном) протягом трьох-чотирьох тижнів.

На 1 склянку окропу беруть 2 чайних ложки подрібненої материнки, настоюють 15 хвилин, п'ють по півсклянки тричі на день, ковтками.

Збірний чай з материнкою. По 1 частині висушених материнки, м'яти, пелюсток шипшини, меліси та квіток чорної бузини. На півлітра окропу беруть 1 столову «з гіркою» ложку суміші. Спочатку у чайник залити окріп, а коли чайник добре розігріється, окріп вилити геть, швидко у чайник засипати суміш, залити окропом, накрити кришкою, загорнути в тепле. Через 15—20 хвилин чай готовий.

Материнка для квашення. Верхню частину стебла свіжої або сушеної материнки з листям та квіточками кладуть при солінні огірків, грибів, помідорів з листям дуба та вишні. Крім того, що буде приємний аромат, продукти довше зберігаються.

Напій з материнки. 35 г висушеної трави, 2 л води, 150 г меду, або 200 г цукру. Материнку занурити в киплячу воду, накрити каструлю, нагрівання припинити, настояти 4 години. Процідити, докласти меду чи цукру, розчинити його в напої, розлити в пляшки та охолодити.

Материнка для ароматизації компоту. Висушена в затінку трава, зберігається в дерев'яних або в бляшаних банках, вистелених чистим білим папером. В мішечок з марлі кладуть подрібнену материнку і перед тим, як звариться компот, занурюють в нього цей мішечок на дві-три хвилини, віджимають мішечок дерев'яною ложкою, притискуючи його до внутрішньої стінки каструлі і вилучають його з компоту.

Квас ароматний із материнкою. 15 г материнки, 1 л квасу з квасного концентрату. Кладуть материнку в мішечок з марлі, занурюють його в квас, який вже почав бродити, на 9—14 годин.

МЕЛІСА ЛІКАРСЬКА (рос. мелисса лекарственная) — Melissa officinalis L.

Зустрічається на Кавказі, Україні, в Середній Азії, у Криму. Культивується як медоносна та ефірноолійна рослина. У листі міститься: від 70 мг % до 150 мг % вітаміна С, кавова, олеанолова, урсолова кислоти, дубильні речовини, гірка речовина та інші. Крім того, в мелісі знайдено до 1 мг %

міді. Росте по засмічених ділянках, на узліссях, серед чагарників. Відмінний медонос, дає до 150 кг меду з гектара, причому мед приємного аромату та витонченого смаку. У народі її називають лимонною травою, лимонною м'ятою, маточницею, ройовником, бджолиною травою. Висаджена у саду чи на городі, меліса росте довго, добре приживається на відкритих сонцю ділянках.

Старовинна арабська приказка каже: «Настій із свіжих пагонів та листя меліси жене із серця тугу та наповнює душу радістю». Авіценна рекомендував траву і насіння меліси від багатьох захворювань, він стверджував, що меліса придає бадьорості, зміцнює серце і тіло, надзвичайно корисна для печінки і органів травлення, регулює статеву дію тощо.

Летка мелісова олія вживається для ароматизації ліків, використовується у харчовій та парфумерній промисловості. Народна медицина України здавна застосовувала мелісу при неврозах серця, деяких формах астми, проти блювання вагітних, недокрів'я, для нормалізації менструацій, як засоби: загальнозміцнюючий, болезаспокійливий, протиспазматичний, вітрогінний, сечогінний, збуджуючий травлення, послабляючий, заспокоюючий при нервових збудженнях.

Листя та молоді пагони, зрізані до цвітіння, у свіжому та висушеному вигляді вживають при засолюванні огірків, помідорів, як приправу до юшок, салатів, грибів, рибних страв, для компотів та маринадів, для надання аромату чаю, оцту, винам.

Юшка овочева з мелісою. У овочеву юшку за 4 хвилини до готовності покласти 15—20 г подрібненої свіжої меліси (листя та молоді пагони, зрізані до цвітіння).

Салат картопляний із мелісою. 400 г картоплі, 50 г меліси, 50 г зеленої цибулі, 50 г сметани, сіль до смаку. Приготований із вареної картоплі та нашинкованої цибулі салат, посипати дрібно порізаною мелісою та полити сметаною.

Заправка для юшок з меліси. 50 г сухого порошку кропиви, 25 г сухого порошку материнки, 75 г сухого порошку меліси. Ретельно змішати порошки, зберігати в сухому і темному місці. Вживати для заправки готової юшки.

Огірки квашені з мелісою. Посолити огірки звичайним способом, але кожний шар (12—15 см) перекласти сухими гілочками меліси разом із листям дуба та вишні. Таким же чином квасять помідори.

Чай збірний з мелісою. Взяти висушеними 2 частини листя ожини, 1 — квіток липи, 1 — листя лісової суниці, 2 — мелі-

си. Усе дрібно порізати, змішати і використовувати для заварки чаю. Зберігати в темному і сухому місці.

ОГІРОЧНИК ЛІКАРСЬКИЙ, бораго (рос. огуречная трава, огуречник) — Borago officinalis L.

Походить з Малої Азії, на Україні зустрічається в південних областях як здичавіле по городах, на безплідних грунтах. Культивується в Європі, Азії, Північній Америці. В СРСР зрідка розводиться як овочева, медоносна і лікарська рослина. Бур'ян. У листках та пагонах містяться вітаміни С і А, яблучна та цитринова кислоти, сапоніни, летка олія, слиз, дубильні речовини, значна кількість нітрату калію.

В офіційній медицині Південної Європи та Латинської Америки огірочник застосовується як засіб освіжаючий, жарознижуючий, потогінний, протиревматичний, м'яко послаблюючий, заспокоюючий, також проти подагри і хвороб шкіри. У народній медицині України вживається як обволікаюче, освіжаюче та протиревматичне.

До грунту огірочник не дуже вимогливий. Насіння висівають рядами на відстані 35 см і на глибину 3 см. Сходить на 7-й день після посіву, а на 30-й — 35-й день можна збирати врожай. Огірочник, вирощений у парниках або у відкритому грунті, багатий на вітаміни та прянощі. Наземна частина дає огірковий смак та приємний запах. Його свіже солодке листя добавляють до салату, гарніру, окрошки, юшок, овочевих страв, також використовують для виготовлення оцту, сиропів, напоїв. Квітки огірочника свіжі і сушені вживають у кондитерській промисловості. Маються дані про те, що салат з нього попереджає запальні процеси кишечника і нирок, послаблює нервозність. Квітує з червня і до кінця серпня, чудовий медонос. Його листя фарбує тканини в синій колір. Рослина холодостійка, сіють її під саму зиму, або напровесні у два чи три строки. Краще розвивається на легких та вапнястих з достатньою вологістю грунтах. Рослина рідко вражається хворобами та майже зовсім не ушкоджується шкідниками.

Салат з огірочника. 100 г листя свіжого, 50 г зеленої цибулі, 150 г вареної картоплі, 50 г сметани, сіль до смаку. Картоплю нарізати маленькими шматочками, огірочник (листки з пагінцями) дрібно порізати, посолити, добре змішати, заправити сметаною.

Салат. 200 г листя, 50 г свіжих листків селери або любистку, 40 г зеленої цибулі, 50 г сметани, 1 яйце, сіль та перець. Помити свіжу зелень, порізати, посолити та приправити вказаними компонентами.

Салат. 60 г огірочника, 50 г вареного буряка, 75 г консервованого перцю, 50 г квашеної капусти, 15 г соняшникової олії. Промитий огірочник порізати, змішати з порізаними буряком, перцем, капустою і полити олією.

Холодник (окрошка). 500 мл хлібного квасу, 70 г вареної яловичини, 100 г огірочника, 50 г зеленої цибулі, 120 г вареної картоплі, 40 г сметани, 1 варене яйце, столова ложка цукру, 5 г готової гірчиці, 7 г кропу.

ОЖИНА СИЗА (р о с. е ж е в и к а) — Rubus caesius L.

На території України ожина росте коло шляхів, в заростях, байраках, по берегах річок. У Північній Америці та в Англії її широко культивують. Древні греки називали кров'ю титанів, яку ті пролили у боротьбі з богами. У плодах містяться: глюкоза до 3,6 %, фруктоза до 3,2 %, цукроза до 0,6 %, вітаміни С, В, каротин, пектинові, дубильні та ароматичні речовини, солі калію, мідь, марганець. Плоди поліпшують перистальтику (хвилевидні скорочення м'язів кишок), обмін речовин організму та склад крові. Вони входять як компоненти в дитячі та дієтичні страви. Недозрілі плоди мають в'яжучу дію, а зрілі — легко послаблюючу. Відвар листя з недозрілими плодами знижує кров'яний тиск. Настій листя призначають при захворюванні верхніх дихальних шляхів, також як відхаркувальне, а ще — як заспокоююче при підвищеній збудливості та безсонні. Чай із плодів — загальнозміцнюючий та заспокійливий засіб (при клімактеричних неврозах), а гарячий відвар з листя вживають при простудах та як потогінний засіб. Відвар кореня — сечогінний.

Листя має сильну бактерицидну дію. Ще в стародавні часи Діоскорид вживав його для лікування шкіри, ураженої лишаями, гнійними ранами, екземою, виразками. Для полоскання горла і рота, для примочок при екземі і тепер на Україні народ користується напаром з листя ожини. Плоди їдять сирими, з них готують варення, сиропи, прохолоджуючі напої, соком плодів фарбують тканини й алюміній.

У Західній Україні та в Білорусії люди готують цілющий чай: молоді листки ожини, дикорослої малини, лісових суниць в співвідношенні: 4, 2, 1 залишають на деякий час пов'янути, розминають, трохи скроплюють водою, загортають у чисте полотно і витримують в теплому приміщенні 2 доби. За цей час листки перебродять, зферментуються, виділяють приємний запах. Тоді їх швидко сушать і складають в дерев'яну або бляшану скриньку, вистелену чистим білим папером, щільно закривають, зберігають у сухому і нежаркому місці. Заварюють так, як і натуральний чай.

Для лікування ентеріту (запалення тонких кишок), ангіни, для полоскання рота і горла при ангіні, для примочок при екземах готують такий відвар: 2 частини листків ожини, одна — квіток нагідок. Столову ложку суміші заварити 250 мл окропу, настояти в теплому місці 20 хвилин. Приймати по 1 столовій ложці через кожні 2 години (6 або 7 разів на день). Такий відвар ефективно діє зовні при грибкових захворюваннях шкіри. Висушені плоди ожини, потовчені на порошок, змішують із цукром до смаку і дають дітям від проносу по пів чайної ложки тричі, протягом дня.

Чай з листя чи з кореня ожини: 20 г на 200 мл води. По $^1/_2$ склянки тричі на день.

Варення з ожини. 1 кг ожини, 1 кг цукру, 1,5 склянки води (300 мл). Ягоди сполоснути водою, видалити плодоніжки і чашолистики, засипати цукром, поставити в прохолодне місце на 12 годин. Варити при сильному кипінні 25—30 хвилин, перекласти в скляні банки та ще тримати в гарячій воді 2—3 години.

Ожина з вершками. 1 склянка ожини, 2 склянки вершків, 25 г цукру. У вершках розчинити цукор, охолодити, докласти до ягід.

Компот із ожини. 3 склянки ягід, 120 г цукру, 1 г цитринової кислоти, 2 л води. У гарячій воді розчинити цукор і цитринову кислоту, довести до кипіння, залити цим сиропом підготовлені ягоди, витримати годину.

Напій з ожини «Даугава». 3 склянки ожини, 1,5 л молока холодного, 1 склянка цукру. Підготовлені ягоди ожини протерти через сито, докласти цукор, влити холодне молоко та добре сколотити за допомогою міксера. Після охолодження подати на стіл.

ПІДЛІСНИК ЄВРОПЕЙСЬКИЙ (рос. подлесник европейский) — Sanicula europaea L.

Росте в тінистих лісах — букових та хвойних на Західній Україні, у Криму. Містить вітамін С (до 72 мг%), сапонін, летку олію, дубильні та гіркі речовини, солі калію, смоли, бактерицидні сполуки. Для лікувальної мети використовують траву і корені. В народній медицині застосовувався проти кровотеч в легенях. В гомеопатії використовують есенцію свіжого підлісника в стадії цвітіння. Для підвищення тонусу, для зміцнення організму та для збудження статевої дії застосовують спиртову настоянку кореня підлісника: на 250 мл спирту міцністю в 40 % кладуть 25—35 г кореня, настоюють в темній шафі при кімнатній температурі 25—35 днів. Проціджують в пляшку з темного

скла. Приймають по 1 чайній ложці двічі на день: вранці, натщесерце, та перед сном, увечері, після легкої вечері.

Лікування, особливо людям похилого віку, треба провадити під наглядом лікаря, час від часу даючи кров на аналіз. У випадку підвищення рівня протромбіну в крові лікування підлісником треба припинити.

Настої та відвари із зібраних під час цвітіння трави та квітів підлісника європейського діють сечогінно.

У Чехословаччині в народній медицині підлісник європейський застосовували для лікування ран, які погано загоювалися.

ПОРТУЛАК (рос. портулак огородный) — Portulaca oleracea L.

Однорічний бур'ян, розповсюджений на півдні України. В СРСР культивують на Кавказі, в Середній Азії, де його розводили з давніх часів, так як і в стародавньому Єгипті, в Елладі та в Римі.

Листя містить значну кількість вітаміну С і каротину, білки, цукри, жир, органічні кислоти, мінеральні солі, алкалоїди, смолисті та інші речовини. Портулак введено в культуру як салатну рослину.

Вживати його радять при захворюваннях нирок, печінки, сечового міхура, при діабеті. Але при гіпертонії вживати портулак не рекомендується, бо він підвищує тиск крові.

У народній медицині портулак вживають як відмінний засіб проти цинги, а відвари насіння вживаються як протизапальне, жарознижуюче, сечогінне та глистогінне. Соком портулака змазують місця укусів комарів, бджіл, ос, джмелів. У Південно-Східній Азії цим соком лікують лускатий лишай та хвороби очей. У китайській народній медицині портулак застосовується для лікування нирок, печінки, артритів, дизентерії та паралічів інфекційного походження.

Авіценна пропонував портулак проти багатьох хвороб. Для харчування використовують листя, верхні частини молодих пагонів, іноді — квіти: сирі — для салатів, варені — для ющок та підлив. Також їх солять та маринують для приправ.

Портулак не має запаху, тому при маринуванні чи солінні треба до нього додавати моркву або ганус, пахучий перець або інші прянощі та спеції. Маринований портулак — добра приправа до м'ясних страв. Рослина не морозостійка.

РОГІЗ вузьколистий (рос. рогоз узколистый) — Typha angustifolia L.

РОГІЗ широколистий (рос. рогоз широколистый) — Typha latifolia L.

Росте по берегах річок, ставків, канав, на болотах. Кореневища обох видів в народній медицині вживалися від проносів та наривів. Свіжі кореневища використовуються в гомеопатії. В сухих міститься: від 15 до 57,5 % крохмалю, від 6,8 до 10 % цукру, дубильні речовини, білки; в листі — вітамін С.

Висушені кореневища придатні для відгодівлі свиней, для виготовлення крохмалю, крохмального борошна, спирту. Свіжі кореневища в старовину на Україні і на Кавказі вживалися в їжу в маринованому та печеному вигляді. Для виготовлення борошна кореневища розламують на шматочки не більше як 0,5 см, висушують та перемелюють. Уся рослина може йти на виготовлення паперу, картону.

Юшка з рогозу. 200 г рогозу, 15 г моркви, 20 г цибулі, 10—15 г смальцю або олії, 25 г сметани, 400 мл бульйону або води, сіль, оцет, кріп — до смаку. Кореневища та молоді пагони ретельно помити, порізати на шматочки не більше, як 3 см, замочити оцтом, пропустити через м'ясорубку та зварити, потім докласти пасовані цибулю і моркву, варити до готовності. Перед подачею на стіл заправити сметаною або смальцем, посипати подрібненим кропом.

Пюре з рогозу. 500 г молодих кореневищ та пагінців, 200 г натертого хрону, 7 г ганусу, оцет і сіль — до смаку. Кореневища, пагінці і ганус подрібнити на м'ясорубці, докласти хрін, оцет, сіль, добре змішати та поставити на добу в холодильник. Можна використати як приправу до м'ясних та рибних страв.

Салат з рогозу. 200 г молодих пагінців, 35 г щавлю, 15 г соняшникової олії, сіль, оцет та перець — до смаку. Молоді пагінці, які ще не виткнулись із грунту, довжиною 7—10 см, ретельно помити, подрібнити на шматочки довжиною 2—3 см, одварити в підсоленій воді, воду злити геть, щавель перепустити через м'ясорубку, докласти сіль, перець, оцет, можна трохи цибулі. Добре змішати докупи та з'єднати з відвареними пагінцями рогозу.

Рогіз солоний із щавлем. 500 г молодих пагінців та кореневищ, 300 г щавлю, 60 г солі, 10 г кмину або ганусу. Рогіз та щавель промити, дрібно посікти сікачем, покласти в скляну банку та посипати сіллю, яку попередньо розтерти з насінням кмину чи ганусу. Заправляти юшку за 9—12 хвилин до її готовності з розрахунку 2 столові ложки на одну порцію юшки.

Рогіз тушкований з картоплею. 150 г кореневищ та молодих пагінців, 100 г щавлю, 200 г картоплі, 15 г моркви, 7 г кропу, 20 г соняшникової олії, сіль, оцет. Кореневища, пагінці, щавель, моркву помити, порізати на шматочки, одварити в підсоленій воді, воду зцідити, вилити геть. Докласти дрібно порізану картоплю, олію, сіль і підсмажити на сковорідці. Перед подачею на стіл посипати дрібно порізаним кропом та додати оцет.

САМОСИЛ (рос. дубровник обыкновенный) — Teucrim chamaedrys L.

Розповсюджений на луках, степових кам'янистих схилах, серед чагарників, у світлих листяних та хвойних лісах Західної і Південної України, в Криму. Цвіте з квітня до вересня. Трава містить сліди алкалоїдів, дубильні речовини, жовтувато-зелену олію із приємним запахом; у листі— вітамін С. Рослина харчова (трава вживається як пряність), вітаміноносна, лікарська (у народній медицині), дубильна, фарбуюча, декоративна, медоносна. Есенція із свіжої трави, зібраної у період цвітіння, застосовується в гомеопатії. Рекомендується як якісне пряноароматичне.

У народній медицині самосил застосовується як тонізуюче, ранозагоюючe, сечогінне, також при статевому безсиллі у чоловіків, при лихоманці, ревматизмі, водянці, кровотечі з легень, слабкій діяльності шлунку, геморої, золотусі, виразках зовнішніх і внутрішніх. Препарати його активізують зсідання крові, тому лікування ними треба здійснювати під контролем лікаря.

Застосування. Збирають пагінці з листям і квітами у пору цвітіння, сушать на вільному повітрі без доступу променів сонця. Столову ложку подрібненої трави заливають 250 мл окропу, настоюють 4 години, проціджують і випивають цей чай протягом одного дня за три-чотири рази.

При статевій слабкості беруть 50 г свіжої трави з квітами, заливають її 200 мл горілки міцністю в 40 %, настоюють у темному місці при кімнатній температурі 20 днів. Потім віджимають і проціджують у пляшку з темного скла. Приймають по 7 крапель тричі на день протягом двох-трьох тижнів.

Як пряноароматична рослина застосовується так, як материнка.

СЕЛЕРА запашна (рос. сельдерей) — Apium graveolens L.

У здичавілому вигляді зустрічається на засолених грунтах та солончаках морського узбережжя південних областей УРСР. Холодостійка. Культурні форми походять від ди-

коростучої. Розводять їх в багатьох країнах як приправу до страв. Це — древня культура Єгипту та Риму. У нас селері несправедливо приділяється мало уваги.

Корінь, листя і сім'я містять різні речовини, які піднімають загальний тонус організму та підвищують працездатність, а саме — вітаміни С, B_1, каротин, летку олію, солі калію, натрію, цукор, амінокислоти, білки, щавлеву кислоту тощо.

Гіппократ радив при розладнаних нервах селера повинна бути і твоєю їжею, і своїми ліками. Така властивість селери підтверджується і сучасною медициною. Селера містить речовини, які стимулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, а ці залози мають величезне значення для гармонійного розвитку організму людини. За легендою, в напій кохання, який пили Тристан та Ізольда, разом з іншими компонентами входив і сік селери. Відомо, що американці кладуть шматочки селери в коктейлі. В Японії з успіхом застосовується «селерова дієта» для лікування ревматизму: протягом одного місяця хворі харчуються селерою, приготованою за різними рецептами.

Культивована селера має три різновидності: коренева, черешкова та листова. У кореневої крупні коренеплоди, округлі або плесковато-округлі, листя темно-зелене, блискуче, черешок порожнистий. Черешкова має широкі м'ясисті черешки, а коренева система не має потовщеного коренеплоду. У листкової селери коренева система дуже розгалужена і могутня, розетка листка велика, саме ж листя ніжніше, ніж у двох попередніх різновидів, черешок листка тонкий, ребристий, всередині порожнистий.

Селері властиві високі харчові якості. Коріння та листя містять фурокумарини з протираковою активністю. Сік свіжої селери допомагає вилікуватися від алкоголізму. Коренеплоди її застосовуються для лікування ревматизму, неврастенії та як сечогінне.

У книзі Валтера Шененбергера «Соки растений — источник здоровья» (М., «Знание».— 1979.— С. 107) відмічається, що селера стимулює загальну функцію нирок. Посилює виділення обмінних шлаків. Допомагає людям із слабкими нервами та залозами, при турботі, збудженні та швидкому втомленні. Особливо рекомендується при ревматизмі та для очищення крові. Старовинна таджицька медицина так описує властивості селери: вона відкриває закупорки, розсмоктує. Вживати її корисно при легеневій астмі, плевриті, болях у боці. Посилює та викликає апетит, викликає статевий потяг, посилює дію проносних засобів, відкриває заку-

порки в печінці і селезінці, діє сечогінно, чистить нирки і сечовий міхур; допомагає розчиненню камінців в сечовому міхурі, при лихоманках, ішіасові, подагрі, при болях у спині, та більшості хронічних простудних захворювань. Але медицина і попереджає: не можна вживати в їжу селеру після укусів отруйних тварин і комах, бо тоді селера посилює дію отрути. Також селера шкідлива для матерів, які годують груддю немовлят та для вагітних жінок. Виправляють негативні властивості селери вживанням ганусу.

Доза разового вжитку селери: листя — 9 г, відвареного коренеплоду — до 15. Від алкоголізму вживають свіжо приготовлений сік по 1 столовій ложці тричі на день. Біологічна активність селери, як і кожного організму, залежить від умов навколишнього середовища: клімату, родючості та хімічного складу грунту, фази розвитку, періоду доби, характеру оточуючої рослинності, положення під сонцем тощо.

Лікарі рекомендують вживати селеру схильним до діабету, хворим на артрит та на ожиріння, а також тим, хто бажає мати струнку фігуру. Страва із селерою дає почуття ситості і допомагає не обтяжувати свій шлунок зайвими калоріями. В 100 г селери міститься лише 6 калорій.

У народній медицині селеру вживають при задишці, хворобах нирок і печінки, для зміцнення нервової системи, проти цинги, здуття (метеоризму), як збуджуюче статеву дію та при болісних регулах (місячних). У одному із старовинних рукописних травників Болгарії написано так: «Якби чоловіки знали усі властивості селери, то вони б засадили нею увесь город».

Селера — улюблена пряна овочева рослина. Споживають коренеплоди, листя та черешки. Листя і коренеплоди в свіжому, сушеному і засоленому вигляді — відмінна приправа до різних страв, їх додають і в консерви. Із свіжих черешків готують салати та гарніри до м'ясних страв. Вона має згубний та відлякуючий вплив на шкідника капусницю.

Салат. 40 г черешків селери, 60 г консервованого солодкого перцю, 100 г квашеної капусти, 200 г вареної картоплі, 20 г соняшникової олії. Помиті черешки селери порізати, докласти порізаний шматочками перець, порізану картоплю та капусту, полити олією. Салат — на 4 порції.

Салат. 100 г селери, петрушки та зеленої цибулі — по 60 г, 50 г моркви, 50 г яблук, 60 г олії, сіль та цитринова кислота — до смаку. Помиті та очищені від шкіри коренеплоди селери нашинкувати, змішати з порізаною цибулею і зеленню петрушки, недрібно натертим яблуком та морквою, по-

солити, заправити соняшниковою олією, оцтом, сметаною або майонезом.

Селера посолена. Зелень селери промити свіжою холодною водою, просушити так, щоб позбавити зайвої вологи на листі та на черешках. Порізати дрібно, ретельно перемішати із сіллю з розрахунку 200 г солі на 1 кг зелені. Суміш укласти в скляні банки, зверху притоптати дерев'яною ложкою, щоб ущільнити суміш, також зверху насипати шар солі товщиною 1 см і закрити.

СОЛОДЕЦЬ ГОЛИЙ (рос. солодка голая) — Glycyrrhisa glabra L.

На території СРСР росте в середніх та південних областях європейської частини, на Кавказі, у Західному Сибіру, Середній Азії. Використовуються корені, кореневі паростки. Корені містять глікозиди ліквіритин і гліциризин, цукрозу, глюкозу, гіркоти, камеді, віск, аспарагін, крохмаль, білки, солі кальцію, магнію, сліди леткої олії. У листях від 100 до 350 мг % вітаміну С. Як лікарська рослина, здавна застосовується проти захворювання легень. Тепер — при адиссоновій хворобі, виразці шлунку, злоякісних пухлинах та застосовується в синтезі кортизону. У науковій медицині — при захворюванні дихальних шляхів, як відхаркувальне, при запорах, як основа пілюль та як компонент, який поліпшує смакові якості мікстур та трав'яних сумішей. Вживається при отруєнні грибами, як засіб, благотворно діючий на обмін речовин і заспокоюючий болі.

Але при надмірному вживанні препаратів солодцю, гліциризин може порушити електролітну рівновагу, привести до виникнення набряків. Східна медицина давно оцінила солодець як гормональне. Між іншим, гліцеритинова кислота, що міститься в корені солодця, використовується промисловістю як продукт для синтезу стероїдів. Лікарі східньої медицини настійно рекомендують солодець літнім та старим людям.

Застосовується солодець в 20-ти галузях промисловості. Порошок або екстракт кореня вживається в виробництві безалкогольних напоїв, цукерок, як піноутворююче в вогнегасниках, для вироблення чорнила, туші, акварельних фарб, взуттєвих кремів, для друкування грошових паперів. Більше 85 % кореня солодцю, який здобувається в нашій країні, експортується.

При коклюші п'ють відвар кореня солодцю в молоці, при хрипоті вживають порошок з кореня. При виразці шлунка 1 столову ложку суміші подрібнених кореня солодцю, кореня алтеї, трави чистотілу та квіток нагідок в співвідно-

шенні: 1 : 2 і 2 : 3 на склянку води, варять 1—2 хвилини, випивають 3 склянки на день. При хворобах печінки, кишок, нирок беруть 2 столових ложки солодцю (кореня), 2 столових ложки листків шавлії, 3 столових ложки квіток нагідок. Беруть 2 столових ложки суміші, напарюють 15 хвилин у 500 мл окропу і п'ють по 2 склянки на день. Цим напаром полощуть горло, рот при ангіні, стоматитах. Під час квашення капусти, яблук, огірків кладуть в них дрібно порізані корені солодцю.

СПАРЖА ЛІКАРСЬКА (рос. спаржа) — Asparagus officinalis L.

Як дикоростуча зустрічається на території УРСР по пагорбках, серед чагарників, на піщаних луках. Древня культура Єгипту. Культивується в багатьох країнах, використовується консервною промисловістю. Рання овочева культура, надзвичайно цінна своїми поживними та цілющими властивостями. У їжу вживаються молоді пагони. Вони містять: вітамін С, каротин, вітамін B_1, вітаміни Р, P_1, аспарагін та речовини, в які входить сірка. В 100 г спаржі міститься 53 мг фосфору, 18 мг кальцію, 0,8 мг заліза. Молоді пагони багаті на білкові речовини, і особливо — на аспарагін, яким користуються як лікувальним засобом проти подагри, водянки, діабету.

Спаржа — рослина холодостійка, але під неї треба відводити ділянки, які весною добре обігріваються сонцем, це важливо для отримання ранніх урожаїв. Вирощують спаржу для одержання соковитих молодих пагінців 10—20 мм товщини, збирають на плантаціях напровесні з трьох- або з чотирьохрічних рослин. У дикорослого виду пагони гіркі, неїстивні. Із спаржі готують багато смачних страв. Змішуючи її з іншими овочами, готують салати, кладуть в юшку або підсмажують. Пагони консервують. Спаржа — медонос; в сіні вона поїдається усіма видами худоби.

З лікувальною метою застосовують дикоростучі молоді пагони, кореневище з корінням та ягоди спаржі. Пагінці збирають весною, коріння і кореневище — восени або напровесні, а ягоди — в липні та серпні. Екстракт із спаржі діє на серцево-судинну систему, кореневище з корінням мають сечогінну дію, застосовуються при водянці, хворобах серця, при висипах. В гомеопатії застосовується есенція із свіжих пагінців. В народній медицині настої із коріння і стебла застосовуються при шлункових захворюваннях, плоди — при дизентерії, а уся надземна частина — при епілепсії. При статевому безсиллі беруть чайну ложку ягід, за-

ливають 1 склянкою окропу, настоюють в гарячій духовці 7—8 годин. П'ють по 1 столовій ложці 3 або 4 рази на день.

СУНИЦЯ ЛІСОВА (рос. земляника лесная) — Fragaria vesca L.

Росте в лісах по усій території УРСР. Плід — несправжня ягода. Квітне з травня по липень. Плоди містять: вітаміни С, B_1, каротин, цукри, яблучну, цитринову, саліциллову, хінну кислоти, дубильні та пектинові речовини, залізо, фосфор, кальцій, марганець кобальт, азотисті та інші речовини. В народі стверджують, що суниця подовжує вік людини. Плоди їдять свіжими, сушеними, з них готують варення, мармелад, джем, пастилу, морозиво, соки. Суниця — медонос.

У народі плоди та листя суниці застосовують при подагрі, каменях в нирках та жовчному міхурі, при недокрів'ї, авітамінозах, захворюваннях сечових шляхів, гіпертонії, як глистогінний засіб. У науковій медицині плоди рекомендують вживати при хворобах селезінки, печінки, нирок, жовчних шляхів, катарах шлунку. Настій листя суниці знижує кров'яний тиск, розширює периферичні судини, посилює скорочення мускулатури матки; його вживають при астмі. Листки та корінь її лікують рани та виразки, скорочують селезінку.

Суниця має властивості захищати організм від пошкоджень радіації; регулює обмін речовин, допомагає виведенню з організму токсинів і холестерину, які утворюються в процесі метаболізму. Вона — дієтична, але не всім можна її їсти у великій кількості, бо у багатьох людей, особливо у дітей, викликає алергічні реакції.

Суниця з вершками. Півтори склянки ягід, півсклянки цукру-піску, склянка вершків. Ягоди промити, видалити плодоніжки, засипати їх цукром, залишити в прохолодному місці на 4 години. Коли ягоди пустять сік, покласти їх у вазочки, а перед тим, як подати на стіл, полити вершками.

Варення. 1,5 кг суниці, 1,5 кг цукру, 3 склянки води, 2 г цитринової кислоти. Ретельно відібрані ягоди (промиті, позбавлені недозрілих ягід, але не позбавлені плодоніжок) покласти в посуд для варіння, засипати цукром-піском, додати цитринової кислоти та залишити на 6 годин, щоб ягоди пустили сік. Варити на слабкому вогні 15—20 хвилин, охолодити 12—15 годин, доварити до повної готовності. Холодним розкласти у стерилізовані скляні банки.

СУРІПКА ЗВИЧАЙНА (рос. сурепка обыкновенная) — Barbarea vulgaris L.

Росте в європейській частині СРСР. Розводиться у Франції під назвою кресс-салат як салатне та лікарське. Рослина харчова, медонос, жирно-олійна, фарбувальна. Росте на луках, коло доріг, як бур'ян. З лікарською метою застосовують стебла, листя, молоді стручки, які збирають з квітня по липень. В насінні міститься жирна олія. Молоде листя вживається як салат, містить багато вітаміну С, відмінний засіб від цинги. Препарати діють сечогінно і збуджувально. Суріпку використовували в стародавній і в грецькій медицині, але хімічний склад її ще не вивчено.

У народній медицині суріпку використовували для підвищення статевої діяльності та як каталізатор вироблення сперми.

Для підвищення статевої діяльності Ф. І. Мамчур рекомендує такий рецепт: 1 столову ложку свіжої або сухої трави суріпки звичайної настоювати 2—3 години в 1 склянці окропу, потім процідити. Вживати по $^1/_4$ склянки 4 рази на день протягом 2-х — 3-х тижнів. (Мамчур Ф. І. Фітотерапія в урології.— К., Здоров'я.— 1983).

ТОПІНАМБУР, земляна груша (рос. топинамбур) — Helianthus tuberosus L.

Культура має кілька сортів. Надземні органи схожі з соняшником. На кінцях підземних паростків формуються клубні грушовидної, подовженої або веретеноподібної форми, вони нагадують картоплини. Забарвлення клубнів біле, фіолетово-червоне або сірувато-коричневе. Рослина холодостійка, листя витримують мороз до —4; —6 °С, а клубні при нетовстому сніговому покритті — до 30° морозу. Клубні, які замерзли, після розморожування не гублять своєї життєдіяльності; багаті на фруктозу, особливо — на інулін — єдиний природний полімер, який майже повністю складається з фруктози, корисні хворим на цукровий діабет. Технологію виробництва таких продуктів розробили вчені Київського технологічного інституту харчової промисловості. Клубні переробляються в пасту, яка входить у склад лікувальних тістечок та цукерок. Клубні земляної груші вживають і сирими, з них також готують вінегрети, повидло, овочеву ікру, сиропи, їх можна квасити і сушити.

Салат. 400 г топінамбура, 60 г сметани, 60 г майонезу, 100 г моркви, 7 г цибулі. Клубні ретельно промити під проточною водою, щіткою обчистити від шкіри, одразу занурити у воду, в яку влито трохи оцту, натерти на крупній тертушці (і клубні, і моркву), посолити, заправити сметаною та майонезом, посипати петрушкою, кропом та цибулею.

Запіканка. Промиті та очищені від шкірки клубні натерти крупно на тертушці, злегка обсмажити на сковорідці з олією. Сирі яйця розтерти, докласти сметани або молока, ретельно змішати, підсолити, вилити на сковороду та поставити в духовку на півгодини. До столу подати гарячим, посипати зеленню петрушки, кропу, фенхелю або зеленою цибулею. Топінамбура 600 г, яєць 4 штуки, сметани або молока 3 столових ложки, зелень та сіль — до смаку.

ФЕНХЕЛЬ ЗВИЧАЙНИЙ, копрій, солодкий кріп (рос. фенхель обыкновенный, аптечный укроп — Foeniculum vulgare Mill.

Бур'ян, у дикому стані рідко зустрічається, розводиться в культурі. Походить із Середземномор'я. Древня культура Єгипту та Китаю. Культивують на Україні та в Білорусії. Плоди (насіння) використовують для лікування та в їжу. Аптеки заготовляють та відпускають насіння.

Дія: спазмолітична, відхаркувальна, посилююча функцію залоз травного каналу, сечогінна. Плоди містять летку олію, до 6,5 %, сліди анісового альдегіду та анісової кислоти, інші речовини. Вони збуджують апетит, стимулюють виділення молока у жінок, які годують немовлят, посилюють менструацію, їх застосовують при метеоризмі та при кишкових коліках і судорогах, при нирково- та жовчнокам'яній хворобах, як легкопослаблююче та для поліпшення смаку ліків.

При метеоризмі та болях у животі грудних дітей готують гарячий настій: 1 чайну ложку подрібнених плодів фенхелю заливають 1 склянкою окропу, настоюють 10 хвилин, проціджують. Можна додати трохи меду або цукру для поліпшення смаку. Для дорослих заварюють 3 чайних ложки плодів склянкою окропу.

Розрізняють дві форми фенхелю: звичайний та овочевий або італійський. З плодів звичайного виробляють летку олію, а овочевий — споживають як зелень. У овочевого фенхелю листові черешки при основі розширені і утворюють соковите м'ясисте потовщення, воно і споживається в їжу. Ці черешки багаті на вітамін С, на каротин і можуть бути джерелом промислового виробництва рутину. Звичайний фенхель таких потовщень не має і в харч вживаються його молоді листки як пряна приправа до перших та до других страв.

Суцвіття та зелень фенхелю використовують для соління огірків та томатів, корінь вживають вареним. Овочевий фенхель розповсюджений в Італії, а в дикоростучому вигляді росте у Криму та на Кавказі. Зелень обох видів фенхелю багата на вітаміни, її вживають як пряну приправу до

юшок, салатів, м'ясних страв, при випіканні хліба, виготовленні кондитерських виробів.

ФІЗАЛІС ЗВИЧАЙНИЙ, марунка (рос. физалис обыкновенный, хитрая вишня) — Physalis alkekengi L.

Росте на території європейської частини СРСР — у західній, південно-західній, південній та у Криму. Зустрічається в затемнених місцях, біля джерел. Має не одну культурну форму. До нас завезено 1926 року. Сорти культурного: Мексиканський, Суничний, Кондитерський, Грунтовий, Грибовський, Багаторічний.

Сім'я фізаліса звичайного містить до 35 % жирної олії, плоди — до 5,9% цукру, цитринову, яблучну, винну та янтарну кислоти, вітамін С та інші речовини. У плодах та чашечках — фарбуюча речовина фізалін, яка дає харчову фарбу та для шовку. Плоди споживають свіжими, для соління, маринадів, варення, цукерок, желе. У народній медицині плоди застосовуються при кровотечах, жовтусі, скарлатині, хворобах нирок і сечового міхура та як сечогінний засіб. Рослина також декоративна. Мексиканський фізаліс досягає 2 м висоти, його плоди різноманітних форм та забарвлень. Містить цукор, пектинові речовини, вітамін С. Плоди Суничного фізаліса містять такі ж речовини, але в більшій кількості, вживаються як у свіжому, так і в сушеному вигляді та відзначаються сильним ароматом суниць. Багаторічний фізаліс вирощується з декоративною метою, має дрібні плоди. Фізаліс особливо цінний для кондитерського виробництва, бо він — єдина з овочевих культур, яка має властивості желе.

ЦИКОРІЙ ДИКИЙ, петрові батоги (рос. цикорий дикий) — Cichoriumintybus L.

Як бур'ян зустрічається по усій УРСР. Дикоростуча рослина, росте край доріг, коло канав, на пустирях. Культивується як харчова. Корені містять інулін, глікозид «ітибін», вітамін B_1, дубильні речовини, вітамін С, цукри, холін та інші речовини. Листя — інулін, аскорбінову та цикорієву кислоти. Відвар цикорію має протимікробні та в'яжучі властивості. Кореневища, суцвіття та листя цикорію в науковій медицині не застосовуються. Але експериментально доведено, що відвар та настій кореня цикорію, прийняті всередину, посилюють роботу серця, діють заспокійливіше на центральну нервову систему, збуджують функціональну діяльність органів травлення.

У народній медицині свіжі листки, кореневища, висушену траву цикорію застосовують при цирозі печінки, опуху

селезінки, запорах, нервових хворобах, недокрів'ї, малярії, подагрі, жовтяниці, екземах, хворобах нирок, при гіперацидному гастриті, ентериті, коліті, авітамінозі С, недузі, захворюваннях суглобів тощо.

Молоде листя цілком їстівне, у вигляді салату його вводять у дієтичне харчування хворим на діабет. Листя відбілюють: як тільки зійде сніг, їх накривають папером або соломою і листя стає ніжним, салатного кольору. Тоді його збирають, варять в солоній воді, вживають і сирим, попередньо витримавши в підсоленій воді півгодини, та готують з нього салати.

Якщо на плантаціях буряків росте цикорій, там не зустрінете шкідника нематоду. Рослина медоносна, довго квітне, дає багато нектару і пилку.

Цикорій салатний (ендивій) — походить з Індії. Його одержано селекційним методом. Відомий ще з античних часів. Розповсюджений в багатьох країнах Європи і Америки. Вирощують його як ранньолітню та осінню культуру. Щедрий на вітаміни, містить багато солей заліза та кальцій, калій, легко засвоюваний організмом вуглевод інулін та гірку речовину інтибін. Кореневище дає сурогат кави. Для відварів збирають листки і квіти під час цвітіння, а кореневище — восени або навесні.

Свіжий сік цикорія дикого вживають по 1 столовій ложці на склянку молока тричі на день. Зовні — для лікування екзем вживають примочки з відвару трави або кореня.

Салат. 300 г молодих пагінців, 20 г маргарину, сіль. Цикорій промити, нарізати шматочками довжиною по 3 см, тушити з маргарином, доклавши солі, 25 хвилин. Охолодити, посипати петрушкою або кропом.

Кава. Промите кореневище цикорію висушити на повітрі в затінку, підсмажити до брунатного кольору в духовці, змолоти.

Салат. 200 г кореневища цикорію, 200 г картоплі, 50 г соняшникової олії, сіль — до смаку. Кореневище відварити в підсоленій воді, заправити олією. Докласти відварену картоплю, порізану на шматочки і старанно змішати з цикорієм.

Пюре. 150 молодих листків та стебел цикорію, 250 г яблук, 15 г жиру, сіль, цукор. Промиті листя та стебла пропускають через м'ясорубку або товчуть у ступці, докладають жиру, злегка підсмажують на сковорідці, додають спечені чи тушені яблука (протерті на друшляк), змішують і подають на стіл як гарнір до круп'яних страв по 3 столових ложки на 1 порцію.

ЦУКЕРКОВЕ ДЕРЕВО (рос. конфетное дерево) — Hovenia Thunb.

Деревце або чагарник. Листя яйцевидної форми, квітки дрібні, зеленкуваті, з приємним захапом. Плоди (коробочки) визрівають у вересні — жовтні. Батьківщина — Японія, Китай, Гімалаї. На території Західної Європи росте у ботанічних садах. В нашу країну завезено на початку XX століття, поширено по Чорноморському узбережжі від Сочі до Батумі як декоративну рослину.

М'ясиста плодоніжка — «цукерка» солодка за смаком, споживається в свіжому вигляді, застосовується в кондитерській промисловості, а також для одержання спирту. Вона за смаком нагадує ізюм, заправлений ромом, містить в собі до 23 % цукру. В пресованому вигляді споживається як ласощі. Важливо те, що цукеркове дерево використовується як ліки від алкоголізму.

Його можна розводити в південних та західних районах України. Медонос.

Серед рідкісних плодових рослин, акліматизованих в нашій країні, цукеркове дерево заслуговує особливої уваги.

ЧАСНИК (рос. чеснок) — Allium sativum L.

Походить із Південної Азії, широко культивується в СРСР. Містить: аліїн, летку та жирну олії, фітостерини, фітонциди, вітамін С та інші речовини. У науковій медицині препарати часнику (аллілсат, алліфід) застосовують всередину при атеросклерозі, гіпертонії, колітах, туберкульозі легень, а зовні — при гнійних ранах та виразках, у клізмах — при гострицях, в гінекологічній практиці — при трихомонадних кольпітах. Часник має такі властивості: бактерицидні (вбиває бактерії), фунгіцидні (отруйно діє на грибкових збудників) та протистоцидні (вбиває простіші одноклітинні організми). Він підвищує секрецію та моторну функцію шлунково-кишкового тракту, діє сечогінно, пригнічує в кишечнику процеси бродіння та гноїння. Обробка туберкульозної каверни соком часнику стимулює процес загоювання.

За статистикою найбільше довгожителів виявлено в Болгарії та в радянських закавказьких республіках. Геронтологи звернули увагу на те, що жителі цих місцевостей їдять багато часнику. Вчені довели: потрапляючи в організм, часник (та цибуля) запобігають захворюванню на діабет та склероз, значно знижують вміст цукру в крові, стримують накопичення в організмі надмірної кількості жиру, поліпшують діяльність печінки, навіть запобігають виникненню тромбозів. Але лікарі забороняють вживати

часник вагітним жінкам, хворим на епілепсію, на запалення нирок, з підвищеною кислотністю.

Препарати часнику застосовують також при захворюваннях печінки, верхніх дихальних шляхів, хронічних бронхітах, запаленні легень; часник застосовують з метою профілактики грипу, ним лікують неврози серця, гіпертонічну хворобу, трофічні виразки. При захворюванні на коклюш та різних захворюваннях верхніх дихальних шляхів лікарі призначають інгаляцію часниковою кашкою.

У народі часник широко застосовують як лікарську і як харчову рослину.

ЧЕБРЕЦЬ звичайний (рос. чабрец обыкновенный, тимьян ползучий) — Thimus serpyllum L. S. I.

Цвіте з червня до вересня. Летка олія його застосовується в парфумерії, косметиці, кулінарії, миловаренні тощо.

Трава містить летку олію, дубильні та гіркі речовини, камедь, флавоноїди, урсолову та олеанолову кислоти. Летка олія і сама трава чебрецю широко застосовуються в науковій медицині у вигляді відварів і рідкого екстракту як відхаркувальне при бронхітах та інших захворюваннях верхніх дихальних шляхів, як болезаспокійливе при радикулітах, невритах, коклюші, як протиглисне, як антисептичний засіб для дезинфекції ротової порожнини. Препарати: відвар, екстракт рідкий, пертусин. Чебрець зміцнює організм при безсонні, при розумовій перевтомі, при авітамінозі С.

Препарати чебрецю ефективно діють при пієлітах, при пієлонефриті, мимовільному нічному сечовиділенні. У народній медицині настій трави чебрецю застосовують ще й при туберкульозі легень, задишці, бронхіальній астмі, при шлункових захворюваннях, геморої, паралічах, захворюваннях суглобів та інше.

Кархут В. В. у своїй книзі «Ліки навколо нас» (Київ, «Здоров'я», 1973 р.) рекомендує для лікування алкоголізму таку суміш: 4 частини чебрецю та 1 частину полину. 1 столову ложку суміші варять 5 хвилин в 250 мл води. Вживають по 1 столовій ложці тричі на день протягом двох — трьох місяців. У результаті лікування швидко зникають напруга і неприємні почуття в руках, ногах, серці. У багатьох хворих вже після двотижневого вживання цього відвару, з'являється байдужість до алкоголю, а у деяких — огида. В третьому виданні книги Кархут рекомендує ще один рецепт для лікування хронічного алкоголю: 7 % відвар чебрецю по 50 мл двічі на день протягом 2—4 тижнів.

Використання чебрецю для харчових потреб таке ж, як і материнки.

Чай із чебрецем. 100 г листочків чебрецю, 50 г трави звіробою, 50 г меліси, 50 г листків ожини. Висушені в затінку ці трави перемішати, дрібно порізати, використовувати як заварку.

Напій із чебрецю та калини з медом. 75 г чебрецю сушеного, 500 мл соку калини, 1 склянка меду (200 мл), 3 л води. В емальованій каструлі чебрець залити окропом, прокип'ятити 5 хвилин, процідити, добавити сік калини, мед, прокип'ятити 1 хвилину та розлити в пляшки.

Напій. 25 г чебрецю, 20 г квіток нагідок, 25 г материнки, 50 г меду або цукру, 1 л води. 20 г суміші залити окропом, прокип'ятити 7 хвилин, каструлю загорнути в тепле, дати настоятися 4 години. Відвар процідити, докласти в нього меду чи цукру, охолодити.

Порошок чебрецю. Листки чебрецю висушити в затінку, розмолоти або розтовкти в ступці. Просіяти. Зберігати в дерев'яній або в жерстяній коробці, вистеленій чистим білим папером і добре закритій. Використовувати для ароматизації тіста — на 1 кг 1 чайна ложка, для юшок — 1 чайна ложка на порцію.

ЧЕРЕМХА (рос. черемуха) — Padus racemosa (L.) Gilib.

Росте по лісах усієї європейської частини СРСР крім Криму. Цвіте в квітні — червні. Плоди — кулевидні, чорні кістянки, солодкі. Черемху цінують за красиві квіти, смачні та корисні плоди. Плоди багаті на дубильні речовини, яблучну та цитринову кислоти, цукри, вітаміни С, Р, фітонциди, залізо, марганець, цинк, кобальт, мідь, магній, інші. Листя, квітки, кора та сім'я містять глюкозид амігдалін. Дозрілі плоди їдять свіжими, використовують для приготування прохолоджуючих напоїв: їх соком підфарбовують кондитерські вироби. Сухі плоди перемелюють на борошно, а з нього варять кисіль і використовують як начинку для пирогів. Плоди мають в'яжучу дію, їх рекомендують при проносах неінфекційного характеру та при інших кишкових та шлункових розладнаннях. З плодів готують екстракти, настійки, сиропи і вживають при гострих та хронічних ентероколітах, при гнилосному бродінню в кишечнику, при легких формах діабету.

Для цього 10 г сухих плодів слід заварити у 300 мл окропу у скляному посуді, закутати в тепле на 2-3 години. Приймати тричі на день по 100 мл.

Листя, квітки, кора та сім'я черемхи багаті на синильну кислоту, тому вони отруйні. Проте, квіти та листя насичені фітонцидами, які мають властивість вбивати комах та мікробів.

Кисіль. 250 г плодів (ягід) черемхи, 25 ц цукру, 10 г крохмалю, 400 мл води. Плоди залити окропом та кип'ятити 25 хвилин. Ретельно розмішати та через сито відділити м'якіть від кісточок. Докласти цукор та розведений в невеликій кількості холодної води крохмаль. Довести до кипіння і зняти з вогню.

Компот. 200 г свіжих плодів черемхи, 150 г свіжих яблук, 60 г цукру, 1 л води. Підготовлені плоди та яблука залити водою, додати цукор і варити до готовності.

Пиріжки. 350 г черемхового борошна, 50 г толокна, 50 г цукру-піску. Плоди черемхи висушити та розмолоти, до одержаного борошна докласти толокно та цукор, влити трохи води та добре розмішати, щоб була така консистенція, яка зручна для начинки. Пиріжки приготувати з тіста на дріжджах і випікати в духовці. (Плоди можна потовкти і в ступці).

Компот. 300 г свіжих плодів черемхи, 300 г свіжих плодів шипшини, 100 г цукру, півтора літра води. Плоди шипшини звільнити від насіння, ретельно промити в ситі, докласти цукор і варити вкупі з черемхою до готовності. Перед тим, як знімати з вогню, можна для ароматизації вкинути 1 чайну ложку порошку чебрецю.

ЧОРНИЦЯ (рос. черника обыкновенная) — Vaccinium myrtillus L.

Росте у хвойних і мішаних лісах на галявинах середньої та північної зон європейської частини СРСР, у Сибіру, у великій кількості — в Карпатах, на Поліссі, в деяких районах Кавказу. Достигає в липні — серпні. Збирають плоди і листя. Плоди збирають без плодоніжок зовсім достиглі, сушать спочатку на сонці, потім в сушилках, знову досушують на сонці. Дуже корисні свіжі плоди. Листя зривають в травні, коли ще немає плодів та сушать тонкими шарами в затінку на протязі або штучним теплом.

Плоди багаті органічними кислотами, дубильними речовинами та пектинами, містять в собі цукри, вітаміни С, B_1, B_2, PP, P, каротин, марганець, залізо, фосфор, кальцій, мідь, магній, цинк, сліди радія. У листях до 20 % дубильних речовин, глюкозиди, міртіллін та неоміртіллін, арбутин, кверцетин та гідрохінон. Препарати з листків зменшують у хворих на цукровий діабет кількість цукру в крові, підвищують шлункову секрецію, допомагають розчи-

ненню камінців в сечовому міхуру та в нирках, але ужиті тривалий час та в надмірних дозах можуть спричинити отруєння гідрохіноном.

Наукова медицина застосовує сушені плоди чорниці у вигляді відварів при гострих та хронічних ентероколітах, при дизентерії, для регуляції функціональної діяльності травного каналу. Чорниця володіє антисептичними властивостями. Вчені Франції встановили, що її плоди допомагають посиленню зору в сутінках та вночі, допомагають очам швидше пристосуватися до недостатньої видимості, зменшують втому очей при тривалій роботі та при штучному освітленні.

В багатьох країнах в фармації плоди та листя вживають для приготування галенових препаратів, головним чином лікарських трав, екстрактів, чаю, відварів.

В народній медицині сухі плоди чорниці вживають при розладі діяльності кишечника, при гепатиті, ревматизмі, а свіжі — при подагрі, анемії, жовчнокам'яній та нирковокам'яній хворобах. Зовні їх застосовують при екземах, опіках, лускатому лишаї.

Чорниця з молоком. 0,5 склянки плодів чорниці, 1 склянка молока, 15 г цукру. В холодне молоко покласти цукор та ягоди, розмішати.

Чорничний чай. 60 г листків чорниці заливають 1 літром сирої холодної води, настоюють 12 годин, варять 5 хвилин, закутують в тепле на 2 години. П'ють по 150 мл 5 разів на день через півгодини після їди.

Компот із чорниць. 2 склянки свіжої чорниці, 150 г цукру, 1 літр води. Цукор розчинити у воді, поставити на вогонь, коли закипить — покласти ягоди і прокип'ятити 10 хвилин. Вживати охолодженим.

Кисіль. 200 г ягід, 150 г цукру, 60 г крохмалю, півтора літра води. Помити плоди (ягоди) чорниці, розім'яти, вичавити з них сік. Вижимки прокип'ятити, цей відвар процідити, покласти в нього цукор, знову прокип'ятити, докласти в нього приготовлений (розведений холодною водою) крохмаль, довести знову до кипіння, розмішуючи дерев'яною ложкою, зняти з вогню та в кисіль влити вичавлений сік. Охолодити.

Кисіль із сушеної чорниці. 25 г сушених плодів чорниці, 100 г цукру, 50 г крохмалю, 1 літр води. Сухі ягоди залити холодною водою та варити доки вони не розм'якнуть. Розтерти ложкою та віджати через сито. У відвар докласти цукру, розведений крохмаль, ретельно розмішуючи, довести до кипіння. Охолодити.

Чорниця із кукурудзяними пластівцями. 300 г чорниць, 0,5 л молока, 100 г цукру, 200 г кукурудзяних пластівців. Молоко прокип'ятити із цукром, залити ним пластівці, 3 хвилини проварити, покласти столову ложку вершкового масла, вкласти чорниці, усе добре перемішати, покласти в невеличкі мисочки, поставити на холод. Перед подачею на стіл можна прикрасити кремом, приготовленим з яєчних білків та цукрової пудри.

Чорничний морс. 1 склянка чорниць, 0,5 склянки цукру-піску, 1 літр води. Чорниці перебрати, помити, розім'яти та відтиснути сік. Сік перелити в скляну банку, накрити та поставити в холодильник. Вижимки залити гарячою водою, прокип'ятити 12 хвилин, процідити і відвар змішати з соком, докласти цукру.

Коктейль з чорницями. 10 столових ложок чорничного морсу, 10 чайних ложок малинового сиропу промислового виготовлення, 250 г консервованих фруктів (асорті), 200 г морозива. Покласти у фужери фрукти та морозиво, влити малиновий сироп та чорничний морс.

Гарячий напій. 250 мл чорничного соку, 10 ложок ванільного сиропу, півлітра гарячої кип'яченої води. В каструлю налити окріп, почекати, доки вона розігріється, окріп вилити геть, одразу налити в каструлю сік, потім ванільний сироп та окріп. Добре розмішати всі компоненти. На стіл подавати гарячим.

ШИПШИНА КОРИЧНА (рос. шиповник коричный) — Rosa cinnamomea. L.

Росте по усій території європейської частини СРСР крім Криму. На півдні УРСР налічується більше 15-ти видів шипшини, серед яких — шипшина собача (Rosa canina L.). Плоди шипшини коричної містять багато вітаміну С, цукор, органічні кислоти, жирні олії, летку олію, білкові речовини, каротин, мінеральні солі калію, кальцію, заліза та магнію, натрій, залізо, фосфор, філохінон, рибофлавін, цитрин, інші речовини.

Шипшина собача в м'якоті стиглих плодів містить вітаміни С, B_2 (рибофлавін), Р, К, каротин, різні мікроелементи, цукор, органічні кислоти тощо. В плодах є значна кількість жирної олії, у якій багато вітаміну Е. Наукова медицина застосовує екстракт цих плодиків (холосас) як жовчогінне при холецеститах та гепатитах, а також і порошок із плодів різних видів шипшини. Плодики входять в склад вітамінних та полівітамінних сумішей. Хімічний склад, вміст вітамінів та інших речовин в м'якоті плодів шипшини залежить від виду, від географічних та кліматич-

них умов, від складу грунту, ступеня стиглості, характера оточуючої рослинності та інших умов.

В народній медицині широко застосовується відвар з плодів шипшини, листя та кореня. Водний настій з листя вживають як регулююче функціональну діяльність шлунку, а відвар кореня — як глистогінне і сечогінне. Настій пелюстків використовують при грибкових захворюваннях. Препарати шипшини мають протизапальну та протимікробну властивості, надають тканинам організму властивість регенерації, тобто заміну неповноцінних клітин здоровими повноцінними. Відвари шипшини підвищують працездатність людини, стимулюють функції статевих залоз.

З плодів шипшини готують відвари, напари, киселі, компоти, чай. Харчова промисловість виробляє із шипшини різні вітамінні концентрати та цукерки. Шипшина — скарбниця вітамінів та мікроелементів, вона і медонос — дає до 20 кг нектару із 1 гектара. Все це говорить про те, що її треба більш інтенсивно використовувати в лікарському та дієтичному харчуванні.

Вітамінний відвар. 6 столових ложок сухих плодів шипшини, літр води, 100 г цукру. В емальованому посуді із цілою емаллю 10 хвилин кип'ятити воду із цукром, всипати розім'яті плоди, кип'ятити 2—4 хвилини, накривши кришкою. Поставити в прохолодне місце на 12 годин. Процідити через 3—4 шари марлі. Вживати перед прийомом їжі по півсклянки. Ту гущу, що залишилась, можна відварити вдруге, прокип'ятивши 5 хвилин, але води влити тільки півлітра і цукру додати 50 г.

Варення із пелюстків шипшини. 50 г пелюстків, 400 г цукру, півлітра води. Спочатку розчинити у воді цукор, щоб отримати сироп, прокип'ятити 15—20 хвилин, настояти 3 години, цим сиропом залити пелюстки, довести до кипіння, вкинути 1 г цитринової кислоти, прокип'ятити 1 хвилину і розлити в приготовані скляні банки, закрутити. Тримати в темному та прохолодному місці.

Повидло. 1 кг свіжих плодів шипшини, 300 мл води, 600 г цукру. Плоди шипшини помити, звільнити їх від сім'я, знову помити та варити у воді, доки вони не розм'якнуть. Протерти крізь сито, отримане пюре довести до кипіння, докласти цукру та варити до готовності. Розлити в скляні банки та пастеризувати в гарячій воді 25—35 хвилин.

Компот. 300 г свіжих плодів шипшини, 100 г яблук, 150 г цукру, 1 г цитринової кислоти, 1 літр води. Плоди шипшини звільнити від сім'я, промити, довести до кипіння, за-

ливши водою, кип'ятити 7 хвилин, докласти яблук, порізаних скибочками, цукор, кислоту та варити до готовності.

Напій. 7 столових ложок сухих плодів шипшини, 4 столових ложки цукру, 1 літр води. Промиту шипшину розім'яти, залити окропом, накрити кришкою та кип'ятити 12 хвилин, настоювати 6 годин. Процідити, докласти цукор, розмішати.

Відвар. 300 мл окропу, 1 столова ложка потовчених із сім'ям плодів шипшини. Кип'ятити 6—7 хвилин, настояти 2 години. Пити по 150 мл уранці та увечері, не поспішаючи, ковтками.

Відвар коренів. 2 столових ложки подрібнених коренів кип'ятити у півлітрі води 25 хвилин. Пити три рази на день, розділивши відвар на три частини.

ШОВКОВИЦЯ біла (рос. шелковица белая) — Morus alba L.

ШОВКОВИЦЯ чорна (рос. шелковица черная) — Morus nigra L.

Плоди стиглі, соковиті, білі або чорні. Листки містять до 3 % каучука, каротин, органічні кислоти, ефірну олію, дубильні речовини. Плоди обох видів мають легко засвоювану глюкозу, цукрозу, фруктозу, цитринову та яблучну кислоти, пектинові, дубильні речовини, залізо, фосфор, різні мікроелементи та далеко більше вітаміну С, ніж у винограді. Майже усі частини шовковиці мають цілющі властивості. Плоди, квіточки, листки, кора, корінь використовуються в медицині. Римський поет Горацій писав, що той проживе свій вік здоровим, хто буде закінчувати свої сніданки шовковичними ягодами.

У східній та українській народній медицині кору білої шовковиці застосовують при гіпертонії, бронхіальній астмі, бронхітах та як глистогінне. Відвар листя вживають при простудних захворюваннях; кору стовбура — як сечогінне, відхаркувальне, глистогінне.

Недозрілі плоди мають в'яжучу властивість, стиглі — сечогінну, а перестиглі — послаблюючу. Якщо з'їсти натщесерце 250 г плодів шовковиці, то це покращить апетит. Від діабету в збір трав додають сухе листя або корінь білої шовковиці. Листки шовковиці виявляють жарознижуючий ефект, а кора стовбура сприяє загоюванню ран. Китайська медицина кору коренів шовковиці застосовує для лікування гіпертонічної хвороби, бронхіту і бронхіальної астми. Наукова медицина застосовує ягоди шовковиці для лікування анемії, пов'язаної з гіпоацидним гастритом, при захворюваннях жовчовивідних шляхів, при гострому енте-

роколіті (запаленні товстих та тонких кишок), дизентерії, дискбактеріозі.

Шовковиця із сметаною. 200 ягід білої чи чорної шовковиці промити, покласти на тарілку та полити сметаною.

Збірний компот. 100 г шовковиці, 200 г яблук та 100 г груші — порізаних на шматочки, 50 г слив, 100 г цукру, 1 літр води. Спочатку зварити яблука, груші, сливи, додати цукор і шовковицю, варити ще 7 хвилин. Настояти у теплому 4 години.

Джем із шовковиці. 1 кілограм ягід шовковиці, півлітра цукрового (45 %) сиропу, 3 г цитринової кислоти. Ягоди перебрати, промити, відкинути на друшляк, покласти у скляні банки, залити гарячим сиропом, додати цитринової кислоти та пастеризувати протягом 30 хвилин.

Шовковиця з кислим молоком. 2 склянки ягід шовковиці, 2 склянки холодного кислого молока, 2 чайних ложки цукрової пудри, харчовий льод. До кислого молока додати ягоди та цукрову пудру, перемішати. Подавати в вазочках із кубиками льоду.

ЩАВЕЛЬ кислий (рос. щавель кислый) — Rumex acetosa L.

Зустрічається майже по усій території СРСР. Містить щавелевокислі солі, азотисті речовини, вітамін С, залізо, мідь, фтор, марганець, цинк, молібден, нікель, мишак, стронцій, натрій, калій, фосфор, магній.

Для харчування вживаються листки та стебла, зібрані до початку цвітіння. Усі крупнолисті види щавлю — кровоспинні та в'яжучі. Раніше, ніж лікуватися щавлем, необхідно порадитися з лікарем, треба здати кров на аналіз на кількість протромбіну, а при наявності в нирках оксалатних камінців, вживати щавель не можна. При деяких захворюваннях щавель можна використати в харчуванні, але в обмежених кількостях і після консультації лікаря.

30 г подрібненого висушеного кореню щавлю заливають 1 л води, кип'ятять 1 годину, півгодини настоюють. П'ють відвар по 50 мл двічі на день при запої, хворобах печінки, застійних процесах в черевних органах, також і проти глистів.

ЩАВЕЛЬ КУЧЕРЯВЫЙ (рос. щавель курчавый) — Rumex crispus L.

Розповсюджений по території європейської частини СРСР. Годиться для приготування салатів, юшок. Діє кровоспинно, подібно кальцію. Відвар насіння — засіб від проносів, а останні частини рослини діють послаблююче. У народній медицині коріння вживалося при алкоголізмі,

туберкульозі, від корости. Корінь містить 5,5 % дубильних речовин, трави — хризофранову кислоту та глюкозид емодин, ідентичний емодину крушини. Корінь копають весною та використовують при бронхіті, плевриті, туберкульозі гортані, проносах. В народній ветеринарії відвар сім'я вживають при проносах у телят та поросят. Рослину охоче поїдають свині, а плоди (сім'я) — добрий корм для свійських птахів.

Щавель засолений. Відібрані стебла й листки помити, порізати, покласти в скляні трьохлітрові банки, засипати сіллю: 120 г на 1 кг щавлю.

Пюре із щавлю. 1,5 кг щавлю, 100 г цибулі, 1 столова ложка вершкового масла, 2 чайних ложки пшеничного борошна, 1 склянка м'ясного бульйону або молока, сіль. Перебрати, промити та відварити щавель, воду вилити, щавель перепустити через м'ясорубку. Докласти підсмажену цибулю, борошно та 1 склянку бульйону або молока. Добре змішати, поставити на вогонь, без перерви помішувати та довести до готовності.

Пиріжки. 200 г щавлю, 100 г цибулі, 2 яйця, сіль. Щавель порізати, докласти підсмажену цибулю, варене порізане яйце. Тісто — на дріжджах або прісне.

Юшка із щавлю. Добре помиті зелень щавлю та молоді листки буряка дрібно порізати, залити гарячою водою і варити 12 хвилин. У готову юшку докласти кріп, цибулю, зварене яйце, сіль.

Щавель в цукрі. Щавель порізати ножем, покласти в банки, пересипаючи цукром-піском — 250 г цукру на 1 кг щавлю. Закрити поліетиленовими кришками і зберігати на холоді.

ЩЕБРУШКА САДОВА, ЧАБЕР (рос. чабер садовый) — SatureJa hortensis L.

Зустрічається як здичавіле в південних областях УРСР. А дикоростуча щебрушка гірська або зимня зустрічається на Україні, південній частині РРФСР, Кавказі. Усі види щебрушки — добрі медоноси, дають пряний, ароматний мед, володіють бактерицидною та глистогінною діями. В культурі два види: щебрушка многолітня (чабер многолетний) та щебрушка запашна (чабер душистый). Щебрушка многолітня у всіх надземних органах містить ефірну олію із міцним запахом перцю. Рослина холодостійка. Щебрушка запашна — рослина теплолюбива.

В їжу вживають листя щебрушок свіжим та сушеним, як приправу до різних страв: м'ясних, рибних, овочевих, до грибів, ковбас, салатів, маринадів. Їх кладуть при засол-

ці огірків. Листя щебрушки, особливо сушені, надають стравам чудовий смак та аромат.

ЯБЛУНЯ ЛІСОВА (рос. яблоня лесная, лесовка, кисличка) — Malus silvestris (L.) Mill.

Росте в широколистих та змішаних лісах по Європейській території СРСР, а в степовій зоні зустрічається рідше. Цвіте в травні — червні, плоди дозрівають в вересні — жовтні. Поряд із яблунею лісовою в науковій медицині використовуються плоди інших дикоростучих яблунь, з них найбільше значення мають: яблуня східна, яблуня рання, а також кислі сорти яблуні домашньої. Дика яблуня росте не менше 300 років, а садова — 80—100.

Свіжі плоди яблуні містять: вітаміни А, B_1, B_2, B_3, B_6, Е, РР, С, крім того, яблучну, винну, цитринову, хлорогенову та арабінову кислоти, цукор, дубильні і фарбуючі та інші речовини.

Свіжі яблука вживаються як дієтичний та зміцнюючий засіб, також при авітамінозах та розладнанні функцій шлунково-кишкового тракту при порушеннях обміну речовинами. Настоянка «Яблучнокислого заліза» застосовується при недокрів'ї.

Зовсім недавно виявлено, що яблука — хороші антирадіанти, вони знижують шкідливий вплив підвищеної радіації на організм людей і тварин.

З яблук виробляють соки, повидло, джеми, мармелад, сухі киселі, желе, пасту, сиропи, яблучний оцет. Щороку плоди лісних яблунь заготовляють для промислових потреб в Київській, Вінницькій, Черкаській, Полтавській, Кримській та в інших областях. Яблука замочують, заморожують, кладуть в капусту, коли її квасять, а найбільше — сушать.

Гектар яблуневого саду дає до 30 кг нектару — виключно приємного по смаку та по аромату меду. Яблуні дикоростучі — морозостійкі, посухостійкі, вільно витримують засоленість грунту, загазованість та запилення атмосферного повітря в містах.

Юшка із свіжих яблук з рисом. Півкіло яблук, 5 столових ложок рису, 5 столових ложки цукру-піску, 1 г цитринової кислоти, 1/2 чайної ложки кориці, 4 столових ложки сметани або вершків. Яблука промити, очистити від серцевини та шкіри, очистки залити водою, щоб води було достатньо для юшки, докласти цитринової кислоти, зварити, протерти крізь сито, додати цукру, довести до кипіння, заправити корицею та охолодити. Очищені яблука порізати кубиками та посипати цукром. Рис відварити в трохи

підсоленій воді, покласти в друшляк, промити гарячою водою і охолодити; покласти в тарілки рис, яблука, залити підготованим відваром, додати сметани чи вершків.

Салат. 3 яблука, 2 моркви, 1 столова ложка цукру. Яблука та моркву натерти, змішати, посипати цукром і полити сметаною.

Яблука в тісті. 6 яблук, 2 склянки борошна, 1 яйце, 100 мл води, 2 чайних ложки цукру, 200 г жиру. У яблук вирізають серцевину, обчищають від шкірочки та нарізають кружальцями завтовшки 1 см. Окремо готують тісто: борошно заварюють гарячою водою (близько 80°), додають цукру, солі, яєчний жовток, білок збивають до густої піни, кладуть у тісто і ретельно розмішують. Кружальця яблук наколюють на виделку, занурюють у тісто, кладуть у розігрітий жир і обсмажують до утворення золотистої скоринки. Подавати на стіл, посипавши цукровою пудрою.

Салат. 200 г яблук, 300 г буряка вареного, 100 г ожини або шовковиці, 100 г сметани або майонезу. Натерті яблука та буряк змішують із ожиною, поливають сметаною або майонезом. Подають холодним.

ЯРУТКА ПОЛЬОВА (рос. ярутка полевая) — Thlaspi arvense L.

Рослина харчова, вітаміноносна, росте як бур'ян на посівах, коло доріг, майже по усій території СРСР. Для лікування застосовують стебла, квіти, листя, плоди. Листя, коріння та плоди багаті на вітамін С. Молоде листя вживається як салат, протицинготне, крім того, має в'яжучу, дезинфікуючу, інтексицидну властивості. Екстракт із свіжої рослини діє кровоспинно. В надземних частинах ярутки міститься глікозид сінігрін.

Для тварин ярутка отруйна і ними вона поїдається тільки до цвітіння. В насінні — 38 % жирної олії, придатної в їжу.

У народній медицині застосовується для лікування лихоманки, стенокардії та скарлатини, а в ветеринарії соком ярутки лікують рани тварин. Свіжа рослина знищує шкідливих комах. Має гострий смак та запах схожий на запах редьки, гірчиці.

Препарати з ярутки не тільки збуджують, але й стимулюють статеву діяльність у чоловіків при імпотенції. Траву, зібрану з квітками, стручками і насінням, сушать тонким шаром в затінку, дрібно ріжуть, беруть 1 столову ложку суміші, заливають 200 мл окропу, настоюють 5 годин в теплому місці. П'ють по 2 чайних ложки цього настою 4 рази на день. Для цієї ж мети — інший спосіб: висушену

траву товчуть в ступі, просіюють через густе сито. Зберігають в дерев'яній або бляшаній коробці, вистеленій чистим білим папером і щільно закритій. Приймають по 1/3 чайної ложки тричі на день, запиваючи водою.

З ярутки готують борщі, салати, запіканки, пиріжки, пюре.

Салат. 250 г молодого листя ярутки, 200 г картоплі, 35 г соняшникової олії, сіль. Зварену картоплю порізати на шматочки, зверху покласти вимиті та подрібнені листки ярутки посолити та полити олією, або майонезом.

* * *

Для зміцнення здоров'я людей важливе значення має розширення асортименту вирощуваних культур, поповнення його високопродуктивними сортами та цінними дикоростучими рослинами. Поки що, на сьогоднішній день відвідування ринку звичайно обертаються для нас відчутною втратою в сімейному бюджеті. А що ж робити? Державні овочеві магазини, так, як і раніше, нерідко зустрічають покупців яскраво розмальованими вітринами та порожніми прилавками. Торгуватися з приватником безглуздо: пучечок петрушки або кропу — 30 копійок, 100 грамів салату або щавлю — 40—50 копійок.

Маю надію, що популяризація знань про харчові рослини буде сприяти збалансованому харчуванню населення, допоможе в профілактиці багатьох захворювань та в справі підвищення працездатності.

Гадаю, що читачів, а в першу чергу домашніх господарок, зацікавлять рецепти приготування різних страв із дикоростучих та малорозповсюджених харчових рослин.

За даними Інституту харчування медичних наук, щоденна норма споживання овочів дорослої людини становить 400 г. В розуміння раціонального та правильного харчування входить не тільки достатній об'єм, а й широкий асортимент овочів. Це дозволить отримати різноманітне харчування, продовжити період споживання овочів, подолати сезонний характер їх надходження в магазини та на приватний ринок.

УКРАЇНСЬКІ НАЗВИ РОСЛИН

Абрикос звичайний
Аїр тростиновий
Барвінок малий
Борщівник
Бугила
Бузина чорна
Буркун
Вишня
Гарбуз
Гірчиця сарептська
Гісоп лікарський
Горіх волоський
Горобина звичайна
Дерен справжній
Еспарцет посівний
Жеруха лікарська
Зміячка іспанська
Калина звичайна
Клен гостролистий
Козелець
Коріандр посівний
Кульбаба
Ліщина звичайна
Любисток
Материнка звичайна
Меліса лікарська
Огірочник лікарський
Ожина сиза
Підлісник європейський
Портулак
Рогіз вузьколистний
Самосил
Селера
Солодець голий
Спаржа лікарська
Суниця лісна
Суріпка звичайна
Топінамбур
Фенхель звичайний
Фізаліс звичайний
Цикорій дикий
Цукеркове дерево
Часник
Чебрець
Черемха
Чорниця
Шипшина
Шовковиця
Щавель кислий
Щавель курчавий
Щебрушка садова
Яблуня лісова
Ярутка польова

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисова Р. Л., Борисов В. Я., Перегудт М. Ф. Малораспространенные овощные культуры. Справочник.— Симферополь.— 1979.
2. Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения — целители.— К., 1986.
3. Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Плодовые и ягодные растения — целители.— К., 1987.
4. Кархут В. В. Ліки навколо нас.— К., 1987.
5. Кононков П. Ф., Бунин М. С., Кононкова С. Н. Новые овощные растения.— М., 1983.
6. Илиева С. Лекарственные культуры.— София.— 1971.
7. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії.— К.,— 1986.
8. Токар М. А. Зелені богатирі і маленькі фармацевти.— К.,— 1975.
9. Харченко М. С., Карамишев А. М., Сила В. І. та ін. Лікарські рослини і їх застосування.— К.,— 1981.
10. Шайтан І. М., Клименко С. В., Клеєва Р. Ф. та ін. Високовітамінні плодові культури.— К.,— 1987.

ЗМІСТ

Харчові волокна 6
Рослинні стимулятори 9
Дикоростучі їстівні рослини 10

ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» УКРАИНСКОЙ ССР

Серия 8 «Наука и жизнь»

Цикл «Здоровье», № 2

Зубков Александр Иванович

АПТЕКА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(На украинском языке)

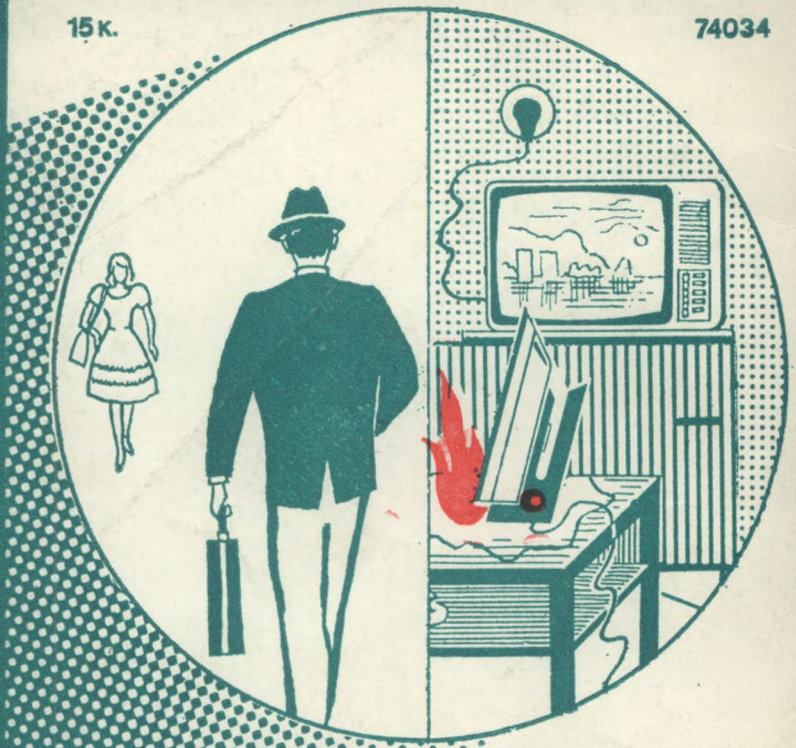
КИЕВ

Молодший редактор О. В. Лушпієнко. Художній редактор О. Г. Григір. Технічний редактор Я. О. Гулько. Коректор С. В. Остапа.

Здано до набору 13.12.88. Підписано до друку 27.12.88. БФ 40022. Формат 84×108/32. Папір газетний. Гарнітура літературна. Друк високий. Ум. друк. арк. 3,36. Ум. фарбовід. 3,64. Обл.-вид. арк. 3,86. Тираж 622 036 прим. (2-й завод: 214 400—622 036 прим.). Зам. 529. Ціна 15 к.

Товариство «Знання» Української РСР, 252005, Київ-5, вул. Червоноармійська, 57/3.
Друкарня ордена Леніна комбінату друку видавництва «Радянська Україна», 252006, Київ-6, вул. Анрі Барбюса, 51/2.

15 к. 74034



ШАНОВНІ ТОВАРИШІ!
ВИХОДЯЧИ З ДОМУ,
НЕ ЗАБУВАЙТЕ ВИКЛЮЧИТИ
ЕЛЕКТРОНАГРІВАЛЬНІ
ПОБУТОВІ
ТА ІНШІ ЕЛЕКТРОПРИЛАДИ.
БЕРЕЖІТЬ СВОЄ МАЙНО
ТА ЖИТЛО ВІД ПОЖЕЖІ!

УКРАЇНСЬКЕ
РЕСПУБЛІКАНСЬКЕ
ДОБРОВІЛЬНЕ ПОЖЕЖНЕ
ТОВАРИСТВО