

Информационный справочник по дикоросам

1		<p>Алтей (лат. <i>Althaea officinalis</i>) Семейство: Мальвовые Произрастает: Произрастает в Европе, Азии и на севере Африки. Использование: Корень алтея можно употреблять в пищу, из него варят кисели, а в сушеном и молотом виде добавляют в хлеб. Широко применяется в народной медицине многих народов как в качестве наружного (примочки, полоскания — при воспалениях, опухолях, ожогах, лишаях), так и внутреннего средства (при кашле, отравлении и др.). В Болгарии применяют чай из цветков, отвар и порошок из корней по тем же показаниям. Как наружное в сборах применяется в качестве смягчительного средства (припарки).</p>
2		<p>Амарант (лат. <i>Amaranthus</i>) Семейство: Амарантовые Произрастает: в садах и огородах, иногда на сорных местах. Использование: В пищу употребляются семена, листья, стебли и корни амаранта. В косметологии и медицине широкое применение получило амарантовое масло. Из муки амаранта готовят кашу, лепёшки, пирожные, освежающие напитки, а также едят её как хлопья, которые по вкусу напоминают кукурузные. Молодые листья амаранта похожи на шпинат и используются в свежем виде и для приготовления горячих блюд. В пищу используют также и высушенные листья. Зерно амаранта — ценный корм для домашней птицы. Крупный рогатый скот и свиньи хорошо поедают зелень и силос. Силос, приготовленный из амаранта, имеет приятный яблочный запах.</p>
3		<p>Бадан толстолистный (лат. <i>Bergenia crassifolia</i>) Семейство: Камнеломковые. Произрастает: Произрастает на скалах, каменистых склонах, в россыпях. Широко распространен в горах Южной Сибири. Использование: Водные экстракты корневища и листьев внутрь применяют при колитах и энтероколитах неинфекционной природы, туберкулёзе, острых и хронических пневмониях, лёгочных кровотечениях, острых респираторных, гриппозных и некоторых других инфекциях, ларингитах, головных болях, лихорадках, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях. Компрессы с настоем или отваром бадана используют для заживления ран, язв и ушибов. В 2007 году Сибирский государственный медицинский университет проводил исследования гепатопротекторных свойств бадана толстолистного. Исследования показали, что бадан является более эффективным гепатопротектором, чем силимарин (один из наиболее популярных гепатопротекторов, получаемый из расторопши пятнистой). В пищу употребляют вымоченные в воде богатые крахмалом корневища. Перезимовавшие, почерневшие листья используются для заварки чая, который имеет приятный вкус и запах и называется чигирским или монгольским чаем.</p>
4		<p>Борщевик (лат. <i>Heracléum</i>) Семейство: Зонтичные Произрастает: Произрастает в разреженных лесах, на лесных полянах, в кустарниках, на лугах. Использование: Несмотря на фототоксичность сока листьев, стебли и молодые побеги многих видов борщевика — в особенности борщевика сибирского — съедобны в сыром, солёном и маринованном виде, служат приправой для супов. Нежные молодые стебли с цветками (ещё не развитыми) употребляют в солёном виде (обданные кипятком), а также поджаренные в масле с мукой. Стебли, ещё не успевшие затвердеть, употребляют в пищу в сыром виде.</p>

5		<p>Боярышник кроваво-красный (лат. <i>Crataegus sanguinea</i>) Семейство: Розовые Произрастает: Растет в березовых колках, в разреженных лесах, по опушкам и оврагам, иногда образует чистые заросли. Использование: Используют кору, цветки и плоды растения. Боярышник кроваво-красный понижает возбудимость центральной нервной системы, оказывает тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга, устраняет тахикардию и аритмию, снимает неприятные ощущения в области сердца, несколько снижает кровяное давление и улучшает общее состояние больных^[8]. Съедобны мучнистые, кисловато-сладкие плоды, содержащие сахара, крахмал, органические кислоты, пектиновые вещества, каротин, витамин С и другие вещества и имеющие приятный вкус, особенно после заморозков. Они употребляются в свежем виде. Высушенные ягоды перемалывают в муку, которую заваривают, добавляют сахар или мед и используют в качестве начинки для пирожков или как повидло. Ее также можно смешивать с мукой черемухи, мелкий помол добавляют к муке злаков. Плоды идут на приготовление киселя, желе (для чего их варят с молоком) и напитков. Однако необходимо помнить, что употребление в пищу большого количества ягод может вызвать легкое отравление. В семенах содержится более 30 % жирного масла. Ягоды и листья используются как суррогат чая, а поджаренные ягоды — для кофе. Урожай с куста достигает 75 кг.</p>
6		<p>Бузина чёрная (лат. <i>Sambucus nigra</i>) Семейство: Адоковые Произрастает: Растет в широколиственных лесах, среди зарослей кустарников. Использование: Из ягод бузины чёрной изредка варят варенье, повидло, кисели. Применяется как потогонное, мочегонное и противовоспалительное средство. Рекомендуют при простудных заболеваниях, болезнях дыхательных путей (в частности, при бронхиальной астме). Бузина действует желчегонно, поэтому ее целесообразно включать в сборы при лечении печени и желчевыводящих путей. В качестве слабительного средства настои и кисели из ягод бузины применяют в педиатрии. В народной медицине бузину применяют и при лечении диабета, ревматизма, подагры, а также наружно при ожогах, опрелостях, фурункулах, трофических язвах, для компрессов и припарок, для полоскания горла и полости рта.</p>
7		<p>Валериана лекарственная (лат. <i>Valeriana officinalis</i>) Семейство: Жимолостные Произрастает: Растёт на заболоченных и низинных лугах, на травяных и торфяных болотах, по берегам водоёмов, среди зарослей кустарников, на полянах и опушках. Использование: В кулинарии используют листья валерианы, они имеют более слабый вкус и запах, нежели корневища. Листья добавляют в различные салаты и десертные блюда. Корневища валерианы используют при производстве эссенций, ликеров, настоек. Введена в культуру, и потребность в валериане лекарственной как лекарственном сырье удовлетворяется за счёт возделывания этого растения на плантациях. Применяется в качестве седативного лекарственного средства и как спазмолитик (в отношении гладкой мускулатуры органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и мочевыделительной системы). Обладает также желчегонным действием, увеличивает секрецию ЖКТ, расширяет коронарные сосуды.</p>

8		<p>Горец птичий (лат: <i>Polygonum aviculare</i>) Семейство: Гречишные Произрастает: Растёт в разных условиях увлажнения, обычно на богатых почвах, выносит сильное вытаптывание, приурочен к хорошо освещённым местообитаниям. Использование: Препараты растения обладают вяжущими свойствами, вызывают сокращение матки, повышают скорость свертывания крови, обладают противовоспалительным, антимикробным, противогнилостным и мочегонным свойствами, уменьшают кровоточивость слизистых оболочек, умеренно снижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, повышают иммунитет, увеличивают выведение из организма натрия и хлора, уменьшают кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях. При лечении спорышом у больных туберкулёзом лёгких улучшается аппетит и увеличивается масса тела. Молодые стебли и листья спорыша можно использовать в пищу как зелень в виде салата, для варки супов и похлебок; сухие листья заготавливают на зиму. В свежей траве содержится большое количество сырого протеина (4,4 %), клетчатки (5,3 %), безазотистых экстрактивных веществ (11,0 %). Таким образом, по крахмальному эквиваленту, равному 11,9 птичий горец не уступает бобовым, у которых этот показатель составляет 10,6—12,4 ед. В листьях содержится до 120 мг% витамина С. Запасы этого распространенного растения очень велики.</p>
9		<p>Горноколосник колючий (молодило) (лат: <i>Sempervivum</i>) Семейство: толстянковые Произрастает: Произрастает в горах по открытым каменистым склонам и скалам, встречается и в равнинных степях на песчаной почве, в разреженных южных сосновых борах и на их опушках. Использование: ценные декоративные, медоносные, перганосные, пищевые и лекарственные растения. Могут употребляться в пищу как в сыром, так и отварном виде. Толстые молодые листочки, кисловатые на вкус, используют для приготовления различных блюд (шей, салатов, прохладительных напитков). Горноколосник колючий содержит примерно столько же витамина С, сколько лимон. В жаркий день листочки растения хорошо утоляют жажду.</p>
10		<p>Девясил (лат. <i>Inula</i>) Семейство: Астровые Произрастает: произрастает в Европе, Азии и Африке Использование: В болгарской народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха. Корневища и корни поздней осенью содержат большое количество инулина (до 44 %). Под действием кислот инулин легче гидролизуетеся и переходит во фруктозу, или плодовый сахар, который легко перевести в густой сироп, в 1,5–2 раза превышающий по сладости сахар из сахарной свеклы. Согласно Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958] фруктозу из инулина получают так: молодые корни девясила (первого года) очищают от кожицы, моют, мелко нарезают и варят с кислым молоком, уксусом или щавелем, после чего инулин превращается во фруктозу. Употребляют фруктозу вместо свекловичного сахара, предварительно уварив до желаемой густоты.</p>

11		<p>Донник лекарственный (лат. <i>Melilotus officinalis</i>) Семейство: Бобовые Произрастает: Растёт на пустырях, залежах, лугах, вдоль дорог, в карьерах. Использование: применяется в кулинарии как приправа для рыбных блюд и супов, употребляют в пищу также салаты с этим растением, донниковый чай. Суточная доза употребления свежих листьев донника – 20 г, сушеных – 5 г. Передозировка может вызвать отравление. Применяется для понижения возбудимости нервной системы при неврастении, кардиоспазмах, при истерии, мигрени и бессоннице, а также при климактерических жалобах. При гипертонической болезни донник способствует нормализации давления, как антиспазматическое средство назначается при стенокардии и атеросклерозе, значительно уменьшает протромбиновое время. Донник может использоваться как отхаркивающее при воспалительных заболеваниях органов дыхания, как мягкое слабительное и ветрогонное, с хорошим результатом применяется при дисменорее и при воспалении яичников, входит в состав слабительного чая. Травя донника из-за своего мягчительного и одновременно раздражающего действия широко применяется в народной медицине как наружное средство. Ранее из нее готовили 11 отвлекающие пластыри.</p>
12		<p>Душица обыкновенная (лат. <i>Origanum vulgare</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Вид распространён в Европе и Средиземноморье. В России растёт повсеместно (за исключением Крайнего Севера): на полянах, опушках, среди кустарников, на сухих открытых травянистых местах, по склонам холмов. Использование: Травя душицы широко применяется в качестве специй. Душицу добавляют в супы, омлеты, соусы, а также используют в соленьях и маринадах. Свежие измельченные листья душицы – это прекрасная добавка к овощному салату. Травя душицы применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов при простудных и других заболеваниях органов дыхания в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства^[5]. Эфирное масло из травы употребляют как наружное средство при зубной боли, в индийской медицине — стимулирующее и укрепляющее средство. Душицу используют при атонии кишечника (усиливает перистальтику^[5]), спазмах в области желудка, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах, коклюше, а также как отхаркивающее средство. Листья и цветки добавляют в ванны при золотухе, сыпях.</p>
13		<p>Ежевика сизая (лат. <i>Rubus fruticosus</i>) Семейство: Розовые Произрастает: Растет как на равнинах, так и в горах, в светлых лесах, на вырубках и опушках, в кустарниках, оврагах, по обочинам дорог и солнечным склонам. Использование: Съедобны плоды ежевики, которые употребляются в свежем виде. Кроме того, из них варят варенье, сиропы, кисели, морсы, делают начинку для пирогов, тортов, конфет, сушат на зиму. Молодые листья, подвяленные и закрученные, служат суррогатом чая. Ежевика — хороший медонос, дающий взятку почти все лето. В плодах содержатся до 10 % сахаров, до 1,8 % пектиновых веществ, около 1,5 % лимонной кислоты, витамины С и А. Ежевика широко применяется в качестве вяжущего, кровоостанавливающего, жаропонижающего, противовоспалительного, успокаивающего, ранозаживляющего, мочегонного, глистогонного, кровоочистительного средства. Экспериментально установлено, что экстракт листьев ежевики обладает выраженным противовирусным действием в отношении вируса герпеса. Ежевика применяется в народной медицине при заболеваниях верхних дыхательных путей, заболеваниях почек, печени, гастритах, анемии, заболеваниях суставов, гипертонии и атеросклерозе.</p>

		<p>Измельченные листья прикладывают к лишаям, язвам и гнойным ранам. Улучшению обмена веществ и состава крови способствует длительный прием чая из листьев ежевики. Свежие плоды и сок плодов являются отличным поливитаминным общеукрепляющим средством, используются при авитаминозах и в качестве легкого слабительного. Установлено также, что ягоды ежевики регулируют деятельность кишечника, улучшают его перистальтику, а незрелые оказывают дезинфицирующее, противопонное действие.</p>
14		<p>Звездчатка средняя (лат. <i>Stellaria média</i>) Семейство: Гвоздичные Произрастает: на огородах и полях как сорняк, предпочитает влажные почвы. Использование: В народе растение называют грыжником, сердечной травой - по применению при заболеваниях сердца и при грыжах. В народной медицине распаренную траву прикладывали к больным суставам, к больным местам при ревматизме, радикулите. Соком растения промывали воспаленные глаза. Отвар травы употребляли при ломоте в костях и при кашле. Растение является прекрасным отхаркивающим и смягчающим средством. Настой травы звездчатки средней применяют при бронхитах, трахеидах и воспалении легких. Наружно настой и отвар применяют при кожных раздражениях, сыпях, плохо заживающих ранах, им промывают глаза при конъюнктивите и пр. В пищу используют в сыром виде для салата и в вареном для приготовления щей, пюре. Надземная часть растений содержит до 114 мг% витамина С, а листья до 24 мг% каротина.</p>
15		<p>Зверобой продырявленный (лат. <i>Hypericum perforatum</i>) Семейство: Зверобойные Произрастает: На лугах, полях, на лесных опушках, на солнечных открытых местах Использование: Заваривают как общеукрепляющий чай. При чрезмерном употреблении ядовит. Отвар, настой, настойка зверобоя используются как вяжущее и антисептическое средство при желудочно-кишечных заболеваниях (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, поносы, язвенный колит, геморрой), печени и жёлчного пузыря (дискинезия жёлчного пузыря, холецистит, жёлчнокаменная болезнь, острый и хронический гепатит), для полоскания при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и зева (острые тонзиллиты (ангины) и хронические тонзиллиты, гингивиты, стоматиты).</p>
16		<p>Земляника лесная (лат. <i>Fragaria viridis</i>) Семейство: Розовые Произрастает: Растет в лесах, на лесных полянах, в кустарниках. Использование: По вкусу и аромату, полезным свойствам ягоды земляники считаются одними из лучших. Их используют в пищу свежими с молоком и сливками; готовят варенье, повидло, мармелад; сушат, делают смокву, начинку для тортов, пирогов, конфет; используют для приготовления уксуса, ароматизации лимонадов, заваривают чай. Плоды содержат сахара (6%), лимонную и яблочную кислоту (1,5%), азотистые вещества (1,5%), пектиновые и дубильные вещества, витамин С (50 мг%), каротин, соли железа (в большом количестве) и кальция; листья — витамин С (до 380 мг%), каротин. Растение оказывает мочегонное, кровоостанавливающее, вяжущее и противовоспалительное действия. Плоды обладают противовоспалительным, потогонным, антисептическим и лёгким слабительным действием.</p>

17		<p>Зопник клубненосный (лат. <i>Phlomis tuberosa</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Растет в луговых степях, на остепненных лугах, травянистых склонах, в кустарниках, разреженных березовых, сосновых, лиственничных лесах Использование: Является хорошим пряно-вкусовым растением. Корневые клубни едят жареными, печеными или вареными. В прежние времена их заготавливали впрок, высушивали, а затем перемалывали на муку и крупу. Использовали для изготовления кондитерских изделий и соусов, молочной каши. Растение использовали в народной медицине при пневмонии, бронхите, желтухе, геморрое, как вяжущее, ранозаживляющее и тонизирующее средство.</p>
18		<p>Ирга круглолистная (лат. <i>Amelanchier ovalis</i>) Семейство: Розовые Произрастает: ирга встречается в горах. Использование: Плоды ирги полезны как средство, повышающее ночное зрение (подобно чернике), могут быть рекомендованы для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Из плодов можно готовить соки, компоты, варенье, джем, пастилу, желе, вино. Так как плоды ирги имеют, пресновато-сладкий вкус, желательно добавлять к ним кислые фрукты или ягоды (до 1/3 по массе).</p>
19		<p>Календула лекарственная (лат. <i>Caléndula officinális</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Натурализовано и культивируется повсеместно в умеренном климате Европы, Азии и Австралии. Использование: Препараты, изготовленные на основе календулы, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, снижают рефлекторную возбудимость, обладают бактерицидным свойством в отношении ряда возбудителей, особенно стафилококков и стрептококков.</p>
20		<p>Калина обыкновенная (лат. <i>Vibúrnum ópulus</i>) Семейство: Адоксовые Произрастает: Произрастает в достаточно влажных лиственных и смешанных лесах, по берегам рек и озер, в горах. Использование: Кора и плоды используются в официальной и народной медицине. Плоды горькие и в свежем виде могут вызывать рвоту, но после морозов горечь теряется, и они употребляются в пищу. Их парят с сахаром (лучше свежие), получается приятное на вкус повидло, которое используется для пирогов. В ягодах содержатся сахара (до 32 %), дубильные вещества (около 3 %), органические кислоты. Из них варят кисели, используют в хлебопечении, из сока изготавливают уксус. Семена обладают тонизирующим свойством, содержат витамин С и жирное масло и употребляются как суррогат кофе.</p>

21		<p>Камыш озёрный (лат. <i>Schoenoplectus lacustris</i>) Семейство: Осоковые Произрастает: Растут по болотам, лугам, берегам водоемов Использование: Молодые, еще не позеленевшие стебли и корневища употребляют в пищу. Побеги едят в отварном, свежем, маринованном, квашеном виде. В корневищах содержится много крахмала и сахаров, из них варят сладкий сироп. Раньше из очищенных высушенных корневищ мололи муку, которую затем добавляли в ржаную или пшеничную при выпечке хлеба.</p>
22		<p>Кипрей узколистный (лат. <i>Chamerion angustifolium</i>, или <i>Epilobium angustifolium</i>), Иван-чай Семейство: Кипрейные Произрастает: Растёт на сухих песчанистых местах в светлых лесах, часто на вырубках и опушках, вдоль железнодорожных насыпей и канав, возле посевов, у воды, на сыроватой почве. Использование: В пищу употребляются молодые побеги и листья, их используют для салатов, а из вареных приготавливают пюре. На Кавказе сладкие, содержащие крахмал и сахар корневища едят в сыром виде или отваривают. Из сухих корневищ получают муку, которая в смеси с пшеничной идет на выпечку хлеба, лепешек. Из молодых корневых отпрысков варят похлебки или отваривают сами побеги, как капусту или спаржу. На Камчатке едят и сердцевину взрослых стеблей. Высушенные верхушки стеблей с молодыми листьями используют вместо чая. В листьях содержится витамин С (в 3 раза больше, чем в апельсине). Кипрей действует успокаивающе на нервную систему, по своим транквилизирующим свойствам немного уступает валериане. Листья кипрея являются признанным лекарственным средством, особенно эффективным при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока. Измельченные свежие листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам и пролежням; Припарки из распаренной травы прикладывают как обезболивающее средство к больным суставам и мышцам.</p>
23		<p>Кислица обыкновенная (лат. <i>Oxalis acetosella</i>) Семейство: Кисличные Произрастает: в лесной зоне Западной Сибири Использование: Листья имеют кислый вкус и употребляются как щавель на салаты и супы. Из свежей травы заваривают чай и готовят напитки, хорошо утоляющие жажду. Кислицу можно заготавливать впрок соленой, засахаренной или в виде порошка. В листьях содержится витамин С (в сентябре — 121–144 мг%), провитамин А и рутин, до 0,9 % свободных кислот и их соли. Применяется в виде настоев и отваров травы. Используют как желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, регулирующее пищеварение средство, для устранения дурного запаха изо рта, при нарушениях обмена веществ, кожных болезнях. Листья употребляют в свежем виде при весеннем авитаминозе. Свежий сок кислицы обладает антисептическим и ранозаживляющим свойствами. Примочки с соком и свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам и язвам. В народной медицине растение использовали как противоядие при отравлении ртутью и мышьяком</p>

24		<p>Клевер луговой(лат. <i>Trifolium pratense</i>) Семейство: Бобовые Произрастает: Растет на среднеувлажнённых лугах, лесных полянах, вдоль полей и дорог. Использование:В пищу употребляются высушенные и измельченные цветочные головки, которыми заправляют супы. Молодые стебли и листья в свежем виде употребляются как салат, в вареном как шпинат. Высушенные и измельченные листья могут примешиваться к муке при выпечке хлеба. Собирают клевер с весны до осени, заготавливают в сушеном, квашеном и маринованном виде. Цветки и листья содержат витамины (С, Е, Р), каротин, гликозиды, эфирное масло. Используется в народной медицине при астении, авитаминозе, малокровии и атеросклерозе. Клевер обладает отхаркивающим, вяжущим, мочегонным и антисептическим действием. Применяется при ОРЗ, при поносах, заболеваниях почек, а также при малярии, золотухе и различных опухолях. Как антиаллергическое и противовоспалительное средство клевер добавляют в сборы для лечения бронхиальной астмы. Наружно применяется для примочек при ожогах и в виде припарок при нарывах и фурункулах.</p>
25		<p>Козлобородник луговой(лат. <i>Tragopogon pratensis</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Растёт на лугах, лесных полянах, на опушках, окраинах полей, у дорог. Использование:В пищу употребляют молодые стебли, листья и корни. Из листьев готовят салаты, винегреты, пюре. Из стеблей, очищенных от кожицы, варят супы и готовят приправы. Растение обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Козлобородник используют в основном в народной медицине. Растение обладает противовоспалительным, антисептическим и легким мочегонным действием. Трава входит в состав многих мочегонных сборов, которые назначают при мочекаменной болезни. Кроме того, настой травы козлобородника применяют при кашле. Измельченные свежие листья козлобородника прикладывают к гнойным ранам, используя ранозаживляющие свойства млечного сока этого растения. Кроме того, корни, листья и стебли козлобородника известны как противоязвенное средство. Отвар корня принимают, кроме того, при кашле, камнях в печени и почках, язве желудка, желтухе, гастрите, а также при кожных заболеваниях, золотухе. Белый млечный сок козлобородника обладает ранозаживляющим свойством. Козлобородник добавляют в противораковые сборы. Измельченные свежие листья прикладывают к воспалительным припухлостям, гнойным ранам и язвам.</p>
26		<p>Костяника каменистая(лат. <i>Rubus saxatilis</i>) Семейство: Розовые Произрастает:Преимущественно встречается во влажных хвойных лесах. Использование:Съедобны ягоды. Их едят сырыми, варят приятное кислое варенье и делают хороший морс, желе, маринады. Высушенные и размолотые в порошок, семена служат приправой к пище. В листьях и плодах содержится витамин С (до 150 мг%). Употребление костяники весьма желательно и полезно при малокровии и простудных заболеваниях. В народной медицине отвар листьев и стеблей применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опухолях, подагре, воспалении суставов и как противоязвенное средство. В Сибири настои листьев используют как болеутоляющее сердечное средство, при мигрени, перхоти, для укрепления волос и в качестве седативного средства.</p>

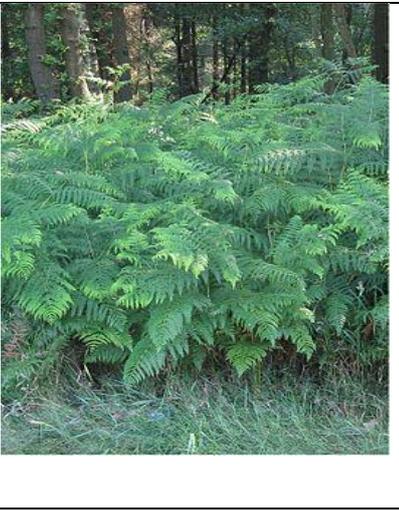
27		<p>Крапива двудомная(лат. <i>Urtica dioica</i>) Семейство: Крапивные Произрастает:встречается на пустырях, около жилищ, по оврагам, в садах, по берегам рек. Использование:Крапива двудомная является поливитаминным растением, содержащим много витамина К (400 биологических единиц на 1 г), каротин (14–30 мг%, т. е. больше, чем в моркови), витамины С (100–200 мг%), В2, пантотеновую кислоту и другие вещества. Зеленая масса богата различными полезными солями (железа, кальция и др.); по содержанию белков (17 %) и питательности (10 % крахмала, около 1 % сахара, 10–19 % клетчатки) она не уступает лучшим бобовым. Молодые побеги и листья идут для приготовления зеленых щей, листья — на салаты. Их можно засаливать, использовать как приправу к хлебу и мясу.</p>
28		<p>Кубышка жёлтая(лат. <i>Nuphar lutea</i>) Семейство: Кувшинковые Произрастает: Растет в различных водоемах - озерах, по заводям и в реках с медленно текущей водой. Использование:В пищу используют корневища и семена кубышки, но в сыром виде они ядовиты. Из корневищ получают муку (как из корневищ кувшинки, см. следующий вид), их едят жареными или отваренными в соленой воде. В подсушенных корневищах содержатся крахмал (18–19 %), декстроза (5–6 %) и сахароза (1–1,2 %), дубильные кислоты, немного жира и зола (5 %); в семенах — крахмал (44–45 %). Урожайность сухих корневищ колеблется от 1 до 10 кг с 1 м². В народной медицине настойку корней на водке пьют при гастрите, ревматизме, цветки - при маточных кровотечениях, цветки и листья прикладывают к ранам; листья прикладывают на пораженные рожей места. Отвар корневищ в небольших дозах употребляют при туберкулезе легких, воспалении почек и мочевого пузыря.</p>
29		<p>Лабазник вязолистный(лат. <i>Filipendula ulmaria</i>) Семейство: розоцветные Произрастает:Растет на лугах, среди кустарников, в разреженных лесах, на травянистых болотах, по берегам рек и озер Использование:Молодые листья, побеги и корни употребляются в пищу – используют для заправки супов, борщей и салатов, цветки используются как суррогат чая. Листья отличаются большим содержанием витамина С (374 мг%). Растение обладает мочегонным, противовоспалительным, противоопухолевым и вяжущим свойствами.</p>

30		<p>Лапчатка гусиная (лат. <i>Potentilla anserina</i>) Семейство: Розовые Произрастает: Растет преимущественно на влажных глинистых почвах по обочинам дорог, на лугах и пустырях, в оврагах и канавах. Использование: Клубневидно-утолщенные корневища богаты крахмалом (особенно весной и осенью) и у некоторых народностей (якутов, тибетцев) употребляются в пищу в вареном виде. Из высушенных корней получают муку. В виде салата съедобны молодые побеги и листья, которые идут и для приготовления супов. Настой и отвар лапчатки гусиной обладают противосудорожным, кровоостанавливающим, антисептическим, сильным вяжущим и мочегонным свойствами. Наружно настоем употребляют для полоскания при воспалительных заболеваниях горла и полости рта, а отвар - для обмываний и примочек при язвах, порезах, различных кожных воспалениях, сыпях, язвах и кровоточащих ранах</p>
31		<p>Лебеда копьевидная (лат. <i>Atriplex calotheca</i>) Семейство: Маревые Произрастает: Растет в степи, на солончаках, как сорняк — около жилищ и вдоль дорог. Использование: В пищу употребляют молодые листья, которые идут на салаты, или их отваривают и готовят пюре. Зрелые семена идут на крупу, из которой получается довольно питательная и вкусная каша.</p>
32		<p>Лопух обыкновенный (лат. <i>Arctium</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Ареал рода — умеренный пояс Европы, Азии и Америки. Использование: У лопухов можно использовать в пищу корни, которые богаты инулином. Мука из высушенных корней лопуха, смешанная с двойным количеством ржаной муки, может служить для выпечки хлеба. Корни можно употреблять в суп вместо картофеля. Кроме того, их отваривают кусками и заправляют соусы или тушат с маслом. Пригодны они и для маринадов, их едят и сырыми, но особенно вкусны жареные или печеные корни лопуха; из них готовят повидло. Корни заготавливают впрок в сухом или маринованном виде и в порошке. Молодые листья и стебли (очищенные) пригодны для супов и салатов. Корни, поджаренные до бурого цвета и смолотые, по вкусу напоминают цикорий и используются как его заменитель. Настой корней в оливковом или миндальном (реже подсолнечном) масле под названием «репейное масло» используется в научной и народной медицине как средство для укрепления волос. Отвар корней используют как мочегонное и потогонное средства. У лопухов можно использовать в пищу корни, которые богаты инулином. Мука из высушенных корней лопуха, смешанная с двойным количеством ржаной муки, может служить для выпечки хлеба, поджаренный корень — для примеси к кофе.</p>

33		<p>Лук слизун (лат. <i>Allium nutans</i>) Семейство: Луковые Произрастает: Растет по степным каменистым склонам, в ковыльноразнотравной степи, на степных лугах в южной части Западной и Средней Сибири Использование: Содержит большое количество витамина С. Употребляется в пищу в сыром и вареном виде. Содержит слизистые вещества, полезные при лечении язвы желудка и гастритов с повышенной кислотностью, железистый – потому что богат солями железа и рекомендуется людям, страдающим от анемии, так как повышает содержание гемоглобина в крови.</p>
34		<p>Лук чесночный (душистый) (лат. <i>Allium ramosum</i>) Семейство: Луковые Произрастает: в горных районах, на Алтае Использование: Сочетает в себе вкусовые качества лука и чеснока, а так же декоративного и медоносного растения. Имеет полуострый луковый и слабочесночный вкус. Зелень душистого лука употребляется в свежем и соленом виде в салатах, гарнирах, мясных блюдах, в качестве начинки для пирогов, пельменей, омлетов. Молодые цветоносные стебли (стрелки) можно солить и мариновать так же, как черемшу. На цветках душистого лука настаивают напитки и домашнее вино. Листья и соцветия душистого лука содержат большое количество витамина С, эфирных масел и сахаров. Особенно показано употребление душистого лука людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, а так же, при гастритах, бронхитах, невралгии. Кроме того, он обладает кровоостанавливающим действием. Сок душистого лука снимает зуд, раздражение и отеки, вызванные укусами насекомых, "ожоги" от крапивы.</p>
35		<p>Шнитт(лат. <i>Allium schoenoprasum</i>) Семейство: Луковые Произрастает: В природе он встречается на песках, в расщелинах камней, в поймах и по берегам рек и озер, на болотистых незасоленных лугах Использование: В пищу используются богатые витаминами и белками листья, луковицы и цветки лука скороды. Употребляют в пищу в свежем виде и заготавливают впрок соленым.</p>
36		<p>Любисток (лат. <i>Levisticum</i>) Семейство: Зонтичные Произрастает: Акклиматизирован и широко культивируется повсюду в мире. Произрастает на открытых пространствах. Использование: В пищу используют надземную часть, семена и корень любистока. Зелень любистока используется в кулинарии в качестве пряной приправы при приготовлении блюд и засолке овощей. Любисток прекрасно сочетается с жареными и тушеными овощами, с блюдами из рыбы, птицы, риса и других круп. Корень любистока употребляют в пищу в жареном, тушеном, вареном и свежем виде. Его добавляют в запеканки, салаты, пюре, овощи, тушеное мясо, котлеты и супы.</p>

37		<p>Мали́на обыкнове́нная (лат. <i>Rúbus idáeus</i>) Семейство: Розоцветные Произрастает: всюду разводится в садах, встречается на полянах лесов, у дорог. Использование: Съедобны ягоды, обладающие высокими вкусовыми достоинствами, ароматичные, содержащие 4,5–9,5 % сахаров. Употребляются в пищу в свежем и сушеном виде с молоком или сливками; служат для приготовления варенья, сиропа, мармелада, пастилы, киселей. Плоды содержат органические кислоты, главным образом яблочную, лимонную и немного салициловой, жирные масла, слизь, пектиновые и белковые вещества, витамины С (до 93 мг%), А, В. Молодые листья и побеги используются как суррогат чая, они также содержат витамин С (257 мг%). В научной медицине сушеная малина употребляется как потогонное средство при простудных заболеваниях и как легкое диуретическое средство, при гриппе, ангине и др.</p>
38		<p>Рапо́нтикум сафлоровидный (Маралий корень)(лат. <i>Rhapónticum carthamoídes</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Произрастает в горах Алтая, в Западной Сибири Использование: В медицине корневища с корнями левзеи (как в виде растительного сырья, экдистена, так и экстракта из него) используются в качестве общеукрепляющего и адаптогенного лекарственного средства.</p>
39		<p>Мать- и- мачеха (лат. <i>Tussilágo</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Растет на глинистой и песчаной почвах, на склонах, по днищам оврагов, по железнодорожным насыпям, по берегам рек и ручьев. Использование: препараты оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, смягчительное и дезинфицирующее действие. Смягчительное и противовоспалительное действие, в основном, обусловлено слизями и усиливается полисахаридами. Мать-и-мачеха является прекрасным и испытанным средством от кашля, особенно, при бронхитах, ларингитах, бронхиальной астме, коклюше, а также для профилактики послеоперационных легочных осложнений.</p>
40		<p>Медуница лекарственная(лат. <i>Pulmonaria officinalis</i>) Семейство:Бурачниковые Произрастает:произрастает в лесной зоне Использование:В пищу используют в виде салатов и для приготовления супов.Можно разводить как огородное растение, в пищу употребляются прикорневые листья. Медуница лекарственная содержит сапонины и танины, которые действуют как отхаркивающие и смягчающие средства при инфекциях слизистых оболочек</p>

41		<p>Мелисса обыкновенная(лат. <i>Melissa officinalis</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Встречается как сорняк в южных районах Западной Сибири.. Использование: Употребляются в пищу свежими или сушеными как приправа к салатам, супам, вторым мясным и рыбным блюдам, грибам, а также для отдушки чая, напитков, ликеров, для консервирования мяса. Седативное средство, обладающее анксиолитическими, антидепрессивными, спазмолитическими, и иммуномодулирующими, противовирусными, антиаллергическими и антимикробными свойствами.</p>
42		<p>Мята перечная(лат. <i>Mentha piperita</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Произрастает в лесной зоне Западной Сибири Использование: Используется при засолке капусты, способствует её длительному хранению и придает высокие вкусовые качества. Из мяты готовят чай и прохладительные напитки. Добавляют в качестве приправы к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Добавление в молоко предупреждает его скисание. В медицине листья мяты входят в состав желудочных, ветрогонных, успокоительных и желчегонных чаёв, мятных капель от тошноты как средство, повышающее аппетит, и противоспазматическое желудочное средство. Из лекарственного сырья получают настойку и «мятную воду».</p>
43		<p>Облепиха крушиновидная(лат. <i>Hippophaë rhamnoides</i>) Семейство: Лоховые Произрастает: Растет на песчаных дюнах, по берегам рек и ручьев, в горах. Использование: Очень ценное пищевое и лекарственное растение, один из лучших поливитаминов. В плодах содержатся сахара (2,9–6,8 %), яблочная, лимонная и винная кислоты, жирные масла, каротин (200 мг%), витамины С (до 400 мг%), В1, В2, В6, Е (3 мг%); в семенах до 12 % жирного масла, в котором найдено 40—100 мг% каротина, 180–250 мг% каротиноидов, много витамина А, Е. Ягоды съедобны, их употребляют в свежем виде, а также готовят различные пищевые продукты — варенье, желе, соки, которые сохраняют витамины. Они имеют приятный ананасовый запах, из-за которого облепиху называют сибирским ананасом. Облепиховое масло обладает высокой биологической активностью, ускоряет заживление ран, дефектов роговицы глаза, задерживает рост бактериальной флоры, эффективно при заболеваниях печени, препятствует развитию атеросклероза, снижает содержание холестерина в крови</p>

44		<p>Одуванчик лекарственный(лат. <i>Taraxacum officinale</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Растёт на лугах, полянах, около дорог, на выгонах и у жилья, часто как сорняк в полях, садах, огородах Использование: Съедобны листья одуванчика, особенно молодые, содержащие витамины С (до 50 мг%), А, В1, В2, каротиноиды, тритерпенные спирты, соли железа, кальция и фосфора. Их едят сырыми с уксусом, маслом, перцем и солью, квасят, как капусту. Корни одуванчика, собранные весной или осенью, высушивают, поджаривают и перемалывают для кофе. Одуванчик употребляют для лечения гепатита, холецистита, жёлчнокаменной болезни, желтухи, гастрита, колита, цистита, для улучшения аппетита и пищеварения, при запоре, метеоризме, а также в качестве противоглистного средства.</p>
45		<p>Осёт огорóдный (лат. <i>Sónchus oleráceus</i>) Семейство: Астровые Произрастает: на огородах, в садах, около дорог, на сорных местах и на полях. Использование: В пищу употребляются молодые свежие листья и стебли (для уничтожения горечи, предварительно вымоченные 30–40 минут в соленой воде), из которых приготавливают салаты и винегреты. Вареные листья идут для супов и пюре, как примесь к овощам и тесту. Листья заготавливают на зиму в начале лета и сохраняют в сушеном виде или солят. Растение обладает мочегонным, легким, слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным действием. Свежую и вареную траву осота используют в виде припарок при болезненных воспалительных уплотнениях.</p>
46		<p>Очиток пурпуровый (лат. <i>Sedum telephium</i>) Семейство: Толочнянковые Произрастает: Растет на лугах, среди кустарников, по берегам рек, в береговых колках, на скалах по всей территории Сибири. Использование: В пищу употребляются мясистые сочные верхние листья и молодые побеги, богатые витамином С. У них приятный сладковатый, с легкой горечью, вкус. Листья используются для приготовления салатов и винегретов, вместо капусты для щей и похлебок (например, на Камчатке), их квасят на зиму. В соке листьев свободная яблочная кислота и яблочно-кислый кальций</p>
47		<p>Папоротник орляк(лат. <i>Pteridium aquilinum</i>) Семейство: Гиполеписовые Произрастает: Растет в лесах, среди кустарников, на таежных лугах. Широко распространен в лесной зоне, часто образует густые заросли Использование: В пищу употребляются молодые побеги в свежем и соленом виде. В жареном виде они имеют вкус грибов. В пищу используют корневища орляка, которые, особенно весной и осенью, богаты крахмалом (40–46 % в сухом и 4,9 % в свежем состоянии), сушеные и молотые корневища орляка дают грубую, но вкусную муку, богатую клетчаткой (22,1 %), причем горьковатый вкус при сушке исчезает. Настой корневищ употребляется в народной медицине как противоглистное средство (сведения об антигельминтных свойствах противоречивы), для лечения рахита у детей, отвар как противокашлевое, слабительное, тонизирующее, ранозаживляющее; отвар (внутри), настойка (местно) — при ревматизме.</p>

48		<p>Пастушья сумка (лат. <i>Capsella bursa-pastoris</i>) Семейство: Капустные Произрастает: Встречается как сорняк в садах,, огородах, на полях, вдоль дорог, на пустырях. Использование: Молодые листья нежны и вкусны и используются для салатов и щей, их жарят с мясом или добавляют сушеными в виде порошка, а старая огрубевшая зелень дает хороший бульон. Листья и молодые побеги заготавливают впрок: сушат, солят. В листьях содержатся 130–200 мг% витамина С, каротин (больше, чем в моркови), витамины К, В2 (больше, чем в капусте), соли кальция и фосфора. Трава обладает гипотензивным, жаропонижающим, желчегонным, вяжущим, мочегонным и сильным кровоостанавливающим действием. Применяется при гипертонической болезни и атеросклерозе.</p>
49		<p>Пижма обыкновенная (лат. <i>Tanacetum vulgare</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Произрастает на всей территории Европы Использование:Используют пижму как пищевое растение чаще всего пивовары (вместо хмеля), кондитеры и виноделы. Может заменить корицу при изготовлении пудингов, кексов, салатов. В отечественной народной медицине листья и цветки использовали при гепатите, холецистите, ангиохолите, как вяжущее, при энтероколите, анацидном гастрите, лямблиозе.</p>
50		<p>Пион уклоняющийся(лат. <i>Paeonia anomala</i>) Семейство: Пионовые Произрастает: Вид распространён в России на территории Сибири Использование:В Западной Сибири клубневидные корни пиона собирают, высушивают, а позднее едят, отваривая их с мясом. За острый и приятный вкус их называют «жгун-корень». Однако пион нуждается в охране, так как очень декоративен и в больших количествах уничтожается на букеты. Растение признаётся ядовитым, находит ограниченное применение в народной медицине при желудочных заболеваниях, эпилепсии, от кашля</p>

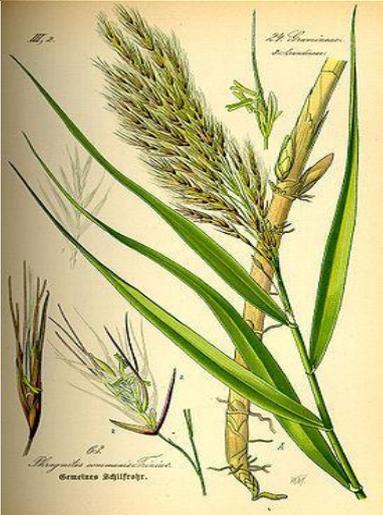
51		<p>Подорожник большой(лат. <i>Plantago májor</i>) Семейство: Подорожниковые Произрастает: В России и сопредельных странах распространён повсеместно, кроме Крайнего Севера, как сорное растение Использование: Молодые листья употребляются для салатов, котлет, супов, пюре. Вкус становится приятнее, если к листьям подорожника добавлять листья шавеля. Семена, сквашенные в молоке, можно употреблять как приправу к кушаньям. В листьях содержатся витамины С, А, К. В народной медицине настой листьев рекомендован при сенной лихорадке (аллергии), горячке, поносе, геморрое, при воспалении мочевого пузыря, раке желудка и лёгких.</p>
52		<p>Полынь горькая(лат. <i>Artemisia absinthium</i>) Семейство: Астровые Произрастает: В России распространена от европейской части до верховьев Оби и Енисея; на севере доходит до Кандалакши и Архангельска Использование: В пищу употребляется в основном как ароматизатор для ликёров, вермута. В медицине многих стран мира растение используется в виде настоя, настойки, жидкого экстракта в качестве горько-пряного желудочного средства, улучшающего пищеварение и возбуждающего аппетит.</p>
53		<p>Полынь обыкновенная(лат. <i>Artemisia vulgáris</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Полынь обыкновенная распространена повсюду в Европе, в Передней и Центральной Азии, Северной Африке. Использование: В пищу используют листья, цветки и стебли для придания аромата и вкуса маринадам, уксусу, соусам, мясу. Заготавливают впрок, сушат. Полынь улучшает аппетит и пищеварение, обладает тонизирующим, успокаивающим, кроветворным, ранозаживляющим, желчегонным и мягким слабительным действием; налаживает работу желудка и помогает при лихорадке. Отвар листьев полыни используется в качестве клизм для стимуляции печени, а также как глистогонное.</p>
54		<p>Пустырник сердечный(лат. <i>Leonurus cardiaca</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Пустырник сердечный распространён в Средиземноморье, Атлантической, Средней и Восточной Европе, Скандинавии, Малой Азии, Монголии, Китае, как заносное растение — в Северной Америке. Использование: используются как седативные средства и применяются при заболеваниях сердца, тромбозах, неврозах, артериальной гипертензии и других заболеваниях. Трава пустырника входит в состав многих лекарственных сборов и травяных чаёв.</p>

55		<p>Pyрей ползучий (лат. <i>Elytrigia répens</i>) Семейство: Злаки Произрастает: Растёт на равнинах и в горах (преимущественно в среднем и верхнем горном поясе), обычно на довольно богатых, иногда солончаковых почвах разной степени увлажнения. Использование: В пищу используют очищенные и высушенные корневища, из которых приготавливают муку и пекут вкусный питательный хлеб. Из свежих корневищ готовят салаты, гарниры, варят супы. Корневища богаты витаминами, содержат каротин и слизь, органические кислоты, углевод трицин (до 40 %), белок (11 %). В научной медицине корневища пырея используются в качестве регулирующего солевой обмен, обволакивающего, отхаркивающего, потогонного, послабляющего, мочегонного и кровоочистительного средства, а также - как основа пилюль.</p>
56		<p>Ревень волнистый — <i>Rheum undulatum L.</i> Семейство: Гречишные Травянистый многолетник до 2,5 м высотой. Цветет в мае — июне. Произрастает на скалах, каменистых склонах, речных галечниках, песчаных поймах, в разреженных лесах и на их опушках Использование: В пищу используют черешки листьев. Из них готовят компоты, варенье, кисели, квас, мармелад, цукаты, а также едят в свежем виде. Черешки листьев содержат витамины С, В₂, Е, каротин, пектиновые вещества, яблочную, лимонную и щавелевую кислоты и обладают противоболевными действиями. Культивируется в огородах как ранний овощ.</p>
57		<p>Рогоз узколистный (лат. <i>Typha angustifolia</i>) Семейство: Рогозовые Произрастает: Растёт на мелководье, отмелях и по берегам водоёмов Использование: Мощные корневища этих видов рогоза содержат в воздушно-сухом состоянии крахмал (до 45–46 %) и белковые вещества (до 24 %). На Кавказе из сухих корневищ изготавливают муку или едят их в печеном виде. Молодые цветоносные стебли маринуют. По данным Е. Н. Клобуковой-Алисовой [1958], мука из корневищ рогоза узколистного желтоватого цвета, к ней прибавляют до 10 % ржаной или пшеничной муки и пекут хлеб или лепешки. Тесто, приготовленное на молоке, может использоваться в кондитерском производстве для бисквитов. В корневищах от 9,73 до 11,72 % сахара, они очень вкусны в поджаренном виде и могут служить лакомством. Кроме того, из них готовят суррогат кофе. Очень вкусны проростки рогоза, напоминающие луковички саранки, а отваренные — спаржу.</p>

58		<p>Ромашка аптечная (лат. <i>Sórbus aucupária</i>) Семейство: Астровые Произрастает: распространилась как заносное растение почти во всех внетропических регионах обоих полушарий и во многих из них натурализовалась. Использование: цветки ромашки, приготовленные из них чай, отвары из ромашки, настойки, экстракты обладают мягким противовоспалительным, дезинфицирующим, болеутоляющим действием.</p>
59		<p>Рябина обыкновенная (лат. <i>Sórbus aucupária</i>) Семейство: Розоцветные Произрастает: Растет в лесах, на каменистых склонах, по берегам рек. Использование: В свежем виде оранжево-красные ягоды имеют терпкий, горьковато-сладкий вкус и обычно употребляются в пищу после заморозков, но и тогда они не обладают высокими вкусовыми достоинствами. Перед употреблением в пищу плоды необходимо прокипятить, после чего они теряют горечь, и тогда их можно использовать для приготовления варенья, повидла, пастилы, мармелада, уксуса, кваса. Высушенные и перемолотые в муку, ягоды применяются для начинки пирогов и кондитерских изделий. В семенах содержится около 22 % жирного масла, пригодного для пищи и приятного на вкус. В плодах много аскорбиновой кислоты (200–283 мг%). Плоды рябины, благодаря содержащимся в них витаминам, довольно широко используют при авитаминозах, истощениях организма, малокровии.</p>
60		<p>Ряска малая (лат. <i>Lémna minor</i>) Семейство: Ароидные Произрастает: Растёт в изобилии в стоячих водоёмах и часто сплошь покрывает их поверхность. Использование: Из ряски можно готовить салаты, варить супы. Вкусовые качества ее очень высокие. В сухом веществе ряски содержатся белки (38 %), жиры (5 %) и многие важные для жизнедеятельности организма элементы. Ряска очень продуктивна, за летний сезон можно заготовить до 80 т зеленой массы с гектара. Обладает противоаллергическими, противомикробными, противоглистными, противовоспалительными, жаропонижающими, спазмолитическими, мочегонными, вяжущими, кровоостанавливающими и общеукрепляющими свойствами.</p>

61		<p>Сныть обыкновенная(лат. <i>Aegopodium podagraria</i>) Семейство:Зонтичные</p> <p>Произрастает:Растет в негустых лесах, по их опушкам, вырубкам, среди кустарников, в оврагах, логах</p> <p>Использование:В пищу употребляются еще не распустившиеся листья и черешки. Из листьев делают салаты, варят щи, супы и ботвинью, для чего сваренную и протертую сквозь решето зелень разбавляют квасом, добавляют лук, огурцы и рыбу. Зелень имеет приятный запах, и ее можно использовать как приправу к другим кушаньям. Черешки листьев маринуют, приготавливают из них икру, а также используют для заправки супов и приготовления других блюд. Листья можно заквашивать впрок. Сныть обыкновенная — любимое овощное растение башкирцев, татар, чувашей, мордвин и других народностей. В листьях содержится витамин С (до 60—100 мг% и более).</p>
62		<p>Спаржа (лат. <i>Asparagus</i>) Семейство: Спаржевые</p> <p>Произрастает:Растет на степных и пойменных лугах, среди кустарников, на травянистых склонах в степной и прилегающей к ней лесной области Западной Сибири.</p> <p>Использование:В пищу употребляются белые утолщенные стеблевые побеги, еще не вышедшие из земли и содержащие много белка, витамин С (25–60 мг%) и каротин. Едят спаржу отваренной, с маслом, сухарями и яйцами или в виде салата; она хорошо консервируется. Побеги обладают очень высокими вкусовыми достоинствами. Из семян приготавливают кофе, напоминающий по запаху шоколад.</p>
63		<p>Стрелолист(лат. <i>Sagittaria</i>) Семейство: Частуховые</p> <p>Произрастает:Растёт, в основном, по берегам различных водоёмов. Растение водное и болотное, предпочитающее глеевые почвы и свежие торфяники.</p> <p>Использование:В пищу употребляются клубневидные образования, развивающиеся осенью на концах побегов. Сваренные или испеченные, клубни по вкусу напоминают каштаны, в сыром виде — орехи. Вареные клубни более мучнисты, рассыпчаты, теряют горечь и имеют вкус гороха, печеные — картофеля. Их используют для получения муки и приготовления различных блюд. Клубни стрелолиста содержат в 1,5 раза больше крахмала и в 5 раз богаче белком, чем клубни картофеля. В сухом виде клубни содержат 55 % крахмала и около 9 % сахаристых веществ (сахарозы, рафилозы). Надземные части обладают антисептическими свойствами, корневища и клубни - тонизирующими. Поэтому препараты из растения могут применяться при рожистом воспалении, злокачественных образованиях, ретенции плаценты и болезнях кожи.</p>

64		<p>Сусаk зонтичный (лат. <i>Bútomus umbellátus</i>) Семейство: Сусаковые Народное название: бочарная трава, волчья трава, красоцвет болотный. Произрастает: Растение, широко распространённое в болотах, в стоячих и текущих водах, по топким берегам рек и озёр почти повсюду в зоне умеренного и тёплого климата, обычно в зарослях камыша и тростника. Использование: Толстые, богатые крахмалом корневища сусака зонтичного издавна разными народами употреблялись в пищу. Корневища сушат, мелют в муку и пекут хлеб; едят также в пареном и печёном виде. Заготавливают осенью или весной. Листья собирать (май - август), а корневища (август-сентябрь). Отвар корневищ употребляют как слабительное, мочегонное, противохорадочное и противовоспалительное средства. Компрессы из измельченных корневища используют как смягчительное при инфильтратах, образовавшихся в результате воспалительных процессов. Примочки и сок из листьев используют для лечения кожных нарушений.</p>
65		<p>Тимьян обыкновенный (лат. <i>Thýmus vulgáris</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: В диком виде тимьян обыкновенный растёт по склонам холмов и пригорков, в сухих сосновых лесах и степи, в горных районах. Использование: Листья и молодые побеги используют как салатное растение, приправу к овощным, мясным и рыбным блюдам. Используют для приготовления чая. В народной медицине тимьян применяется для полоскания горла, при коклюшах и бронхитах. Тимьян обладает приятным сильным запахом, острым, сильно пряным горьковатым вкусом.</p>
66		<p>Топинамбур (лат. <i>Heliánthus tuberósus</i>) Семейство: Астровые Произрастает: встречается вдоль дорог, на полях, по залежам и на пустырях, в пределах вторичного ареала — по нарушенным антропогенным местообитаниям: пустырям, обочинам дорог, по краю полей. Использование: Из корнеплодов готовят пюре, лепёшки. Их маринуют, солят. Свежий сок из травы оказывает благоприятное влияние при гипертонической болезни и спазмах периферических сосудов. Настой травы рекомендуют при диабете, анемии, гипертонии, атеросклерозе. Пюре из сваренных клубней прикладывают к суставам при артрите и подагре.</p>

67		<p>Тростник обыкновенный (лат. <i>Phragmites australis</i>) Семейство: Злаки Произрастает: на болотах и по берегам рек, прудов и озёр. Использование: В пищу в сыром виде используют богатые сахаром молодые, еще не позеленевшие ростки тростника; кроме того, из них делают пюре, варят супы, тушат с мясом, вареными добавляют в винегреты и салаты. По наибольшую ценность представляют корневища тростника, достигающие 2,5 м длиной. Весной в сушеных корневищах много крахмала (50,8 %), углеводов (до 10–15 %), клетчатки (32 %), но наибольшее количество запасных питательных веществ содержится в зимний период. Корневища едят сырыми, печеными и вареными, они нежны и сладки. Тростник обладает мочегонными, потогонными и жаропонижающими свойствами. Настой из измельченных стеблей и листьев принимают при простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой тела и сухостью в горле, при воспалительных заболеваниях мочеточников и мочевого пузыря.</p>
68		<p>Хвощ полевой (лат. <i>Equisetum arvense</i>) Семейство: Хвощовые Произрастает: Встречается почти повсеместно, особенно в лесной зоне. Растет по сырым местам, около озёр, болот, рек и на пойменных лугах. Использование: Растение служит кормом для оленей. Данные о ядовитости для крупного рогатого скота противоречивы. Порошком хвоща присыпают раны и язвы у домашних животных. Окрашивает шерсть в жёлтый и зелёный цвета. Хвощ содержит много кремнезёма, порошком из стеблей можно полировать мебель.</p>
69		<p>Хмель вьющийся (лат. <i>Humulus lupulus</i>) Семейство: Коноплёвые Произрастает: Хмель предпочитает сырую плодородную почву в лесу, между кустарниками и по оврагам. Использование: Молодые подземные побеги хмеля, только что вышедшие на поверхность, весной употребляют в пищу в овощных блюдах как спаржу или цветную капусту и для зелёных щей как крапиву</p>
70		<p>Цикорий обыкновенный (лат. <i>Cichorium intybus</i>) Семейство: Астровые Произрастает: Обычно произрастает на лугах, лесных полянах, травянистых склонах, часто как сорное растение на пустырях, полях, около дорог, близ населённых пунктов. Использование: цикорий способствует нормализации обмена веществ, выведению из организма избытка холестерина, стимулирует деятельность пищеварительных желез, действует желчегонно, противовоспалительно, десенсибилизирующе, вяжуще, седативно и кардиотонически.</p>

71		<p>Черемуха обыкновенная(лат. <i>Prúnus pádus</i>) Семейство: Розовые Произрастает: Растёт в лесах и кустарниковых зарослях Использование:Зрелые плоды оказывают закрепляющее, вяжущее, бактерицидное, витаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное действие, нормализуют функцию кишечника, желудка. Антоцианы с Р-витаминной активностью оказывают капилляроукрепляющее действие. Кора обладает потогонным, жаропонижающим, мочегонным действием. Листья обладают закрепляющими, витаминными свойствами. Цветки используют как противовоспалительное, ранозаживляющее, фитонцидное средство.</p>
72		<p>Черемша(лат. <i>Allium ursínum</i>) Семейство: Амариллисовые Произрастает: растет в тайге, на влажных местах, возле ручьев. Использование: В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья черемши обычно собирают весной, до цветения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.</p>
73		<p>Чистяк весенний(лат. <i>Ficária vérna</i>) Семейство: Лютиковые Произрастает: Растет по сырым местам, в лиственных лесах, среди кустарников. Использование: растение обладает мочегонным, противовоспалительным, легким слабительным, обезболивающим, ранозаживляющим свойствами, разжижает густую мокроту при кашле. Отвар корней и листьев применяют против цинги, геморроя, бородавок, чесотки, как слабительное средство. Измельченные листья смешивают со сливочным маслом и приготовленную мазь прикладывают к геморройным узлам. Отваром травы полощут рот при гингивитах, стоматитах и промывают раны и язвы.</p>
74		<p>Шалфей (лат. <i>Salvia</i>) Семейство: Яснотковые Произрастает: Шалфей растет на полях, в садах, на огородах, причем не только как лекарственное растение, но и как декоративное. Так же стоит отметить, что шалфей теплолюбивое растение, не любит переизбытка влаги. Использование: Шалфей зелёный и шалфей пустынный считаются хорошими медоносами. Шалфей мускатный в Германии с давних времён используют в виноделии.</p>

75		<p>шиповник коричный(лат. <i>Rósa majális</i>) Семейство: Розовые</p> <p>Произрастает: растёт одиночно или группами в подлеске разреженных лесов, на опушках, полянах и вырубках, среди зарослей кустарников и по оврагам, чаще встречается на лугах и в пойменных лесах.</p> <p>Использование:Плоды шиповника майского заготавливают в промышленных масштабах; из них изготавливают экстракты, сиропы, пилюли, таблетки, конфеты и другие медицинские препараты. Из плодов шиповника майского получается сильнейшее противогрибковое средство. Плоды входят в состав витаминных и поливитаминных сборов и противоастматической микстуры Траскова. Препараты используют как поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах (особенно при авитаминозе-С) и при заболеваниях, сопровождающихся повышенной потребностью организма в витаминах. Из плодов, кроме того, получают масло шиповника, богатое витамином Е и каротиноидами, и каротин (содержащий каротиноиды, витамин Е и линолевую кислоту), применяемые как ранозаживляющие средства.</p>
76		<p>Щавель кислый(лат. <i>Rútex acetósa</i>) Семейство: Гречишные</p> <p>Произрастает: Растет в диком состоянии в зонах умеренного климата на лугах, полях и пастбищах</p> <p>Использование: Употребляются для приготовления зелёных щей, пюре и для консервирования. В народной медицине используется как противогрибковое средство. Листья в сыром виде или сок из них используют для улучшения пищеварения. Из-за высокого содержания щавелевой кислоты противопоказан больным при нарушении солевого обмена.</p>
77		<p>Эстрагон (лат. <i>Artemisia dracuncúlus</i>) Семейство: Астровые</p> <p>Произрастает: Растет на суходольных и солонцеватых лугах, в степях, иногда на полях, выступает как сорняк, на сухих остепненных склонах, на галечниках.</p> <p>Использование:В народной медицине надземную часть растения применяли как противоглистное, при отёках и цинге.</p> <p>Польнь эстрагонную употребляли в косметике при уходе за кожей шеи. Растение имеет кормовое значение, в сене и силосе хорошо поедается крупным рогатым скотом.</p>

**Ярутка полевая** (лат. *Thlaspi arvense*)

Семейство: Капустные

Произрастает: Растет практически везде: на полях, лугах, вдоль обочин дорог, как сорняк на огородах.

Использование: ярутка полевая увеличивает выделение пота и мочи. Благодаря этому в старину настой травы использовали как противоядие для выведения яда с потом. Настой травы применяли как отхаркивающее при простудных заболеваниях. Он разжижает и выводит густую и слизистую мокроту. Отвар травы хорошо помогает при поносах, а также снижает кислотность в желудке.

Список библиографических источников:

- Захлебный А.Н. На экологической тропе. (Опыт экологического воспитания) - М. : Знание, 1986, стр. 211;
- Кощев А.К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.- М.: Пищевая промышленность, 1981, стр.255;
- Рабинович А.М. Лекарственные растения на приусадебном участке. – М.: Росагропромиздат, 1989, стр.206;
- Черепнин В.Л. Пищевые растения Сибири. – Новосибирск: «Наука»,1987, стр. 187;
- <http://fb.ru/article/170357/dikorastuschie-rasteniya-nazvanie-i-znachenie>.