

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

21-3777

Михаил Вишневский, Наталия Замятина

ГОТОВИМ ИЗ ДИКОРОСОВ ТРАВЫ

21-03777



Михаил Вишневский, Наталия Замятина

ГОТОВИМ ИЗ ДИКОРОСОВ ТРАВЫ



Электронные версии книг на сайте
www.prospekt.org



• ПРОСПЕКТ •

Москва
2021

УДК 582
ББК 28.59
B55

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Вишневский М. В., Замятина Н. Г.

B55 Готовим из дикоросов. Травы. — Москва : Проспект, 2021. — 904 с.

ISBN 978-5-392-34228-0

Эта книга продолжает серию «Готовим из дикоросов», посвященную съедобным дикорастущим деревьям, кустарникам, травам, папоротникам, водорослям, грибам и лишайникам, которые можно встретить на просторах России. Основная задача серии — сориентировать читателя среди многообразия съедобных дикоросов, рассказать, какие именно части этих организмов можно собирать и показать, какие способы заготовки и кулинарной переработки подходят им лучше всего. Издание представляет собой популярный справочник и не требует от читателя специальных знаний по ботанике.

Предлагаемый том описывает травянистые растения России, обладающие съедобными плодами, бутонами и цветами, зелеными (почки, листья, побеги) и подземными частями (корневища, корни, клубни, луковицы и пр.). В подборку включены также растения, определенные части которых используются в качестве ароматических приправ. Упомянуты и напитки растения, которые используются населением (а иногда и пищевой промышленностью) для приготовления алкогольных и прохладительных напитков, а также как суррогаты чая и кофе.

Помимо описания самих растений, книга содержит множество рецептов и практических рекомендаций, которые будут полезны самому широкому кругу читателей.

УДК 582
ББК 28.59

*В оформлении обложки использованы изображения
с ресурса Depositphotos.com и Википедии.*

**Вишневский Михаил Владимирович,
Замятина Наталия Георгиевна**

ГОТОВИМ ИЗ ДИКОРОСОВ

ТРАВЫ

Подписано в печать 17.02.2021. Формат 70×100^{1/16}.
Печать офсетная. Печ. л. 56,5. Тираж 1000 экз. Заказ № ВЗК-02585-21.

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
610033, г. Киров, ул. Московская, 122
Тел. (8332) 53-53-80, info@gipp.kirov.ru

ISBN 978-5-392-34228-0

© Вишневский М. В., Замятина Н. Г., 2021
© ООО «Проспект», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	3
Предисловие к тому «Травы».....	4
Аир (Acorus)	13
Акомастилис (Acomastylis)	18
Алтей (Althaea).....	20
Альфредия (Alfredia)	23
Амми (Ammi).....	25
Анакампис (Anacamptis)	26
Аризема (Arisaema)	28
Астильбе (Astilbe)	30
Астрагал (Astragalus).....	31
Асфоделина (Asphodeline)	32
Бадан (Bergenia)	33
Бассия (Bassia).....	35
Бахромчатолепестник (Fimbrietalum)	36
Бедренец (Pimpinella)	37
Белокопытник (Petasites)	41
Белокрыльник (Calla)	47
Бифора (Bifora).....	49
Бодяк (Cirsium).....	50
Болотноцветник (Nymphoides)	55
Бор (Milium)	57
Бородавник (Lapsana)	58
Борщевик (Heracleum)	59
Бразения (Brasenia)	67
Бубенчик (Adenophora)	69
Будра (Glechoma).....	71
Бузина (Sambucus).....	73
Бузульник (Ligularia)	75
Бурачник (Borago).....	76
Бутень (Chaerophyllum)	80
Вакциниум (Vaccinium).....	83
Валерьянница (Valerianella)	126
Валлиснерия (Vallisneria)	129
Вахта (Menyanthes).....	131
Вербейник (Lysimachia)	133
Вербена (Verbena)	135

Вереск (<i>Calluna</i>)	137
Вероника (<i>Veronica</i>).....	140
Ветреник (<i>Anemonastrum</i>)	142
Вечерница (<i>Hesperis</i>).....	143
Вздутостебельник (<i>Physocaulis</i>).....	145
Вика (<i>Vicia</i>)	146
Водяника (<i>Empetrum</i>).....	150
Водяной орех (<i>Trapa</i>).....	154
Воловик (<i>Anchusa</i>)	160
Вьюнок (<i>Convolvulus</i>).....	162
Герань (<i>Geranium</i>).....	164
Гонкения (<i>Honckenya</i>).....	166
Горец (<i>Polygonum</i>)	168
Горлюха (<i>Picris</i>).....	172
Горноколосник (<i>Orostachys</i>).....	173
Гравилат (<i>Geum</i>)	175
Гречиха (<i>Fagopyrum</i>).....	180
Гречишка (<i>Fallopia</i>)	182
Гулявник (<i>Sisymbrium</i>)	184
Гусиный лук (<i>Gagea</i>)	188
Датиска (<i>Datisca</i>).....	191
Двулакунница (<i>Bilacunaria</i>)	192
Двурядка (<i>Diplotaxis</i>)	193
Девясил (<i>Inula</i>).....	196
Дербенник (<i>Lythrum</i>).....	202
Донник (<i>Melilotus</i>)	204
Дубровник (<i>Teucrium</i>)	209
Дудник (<i>Angelica</i>).....	210
Душевик (<i>Drymosiphon</i>)	217
Душевка (<i>Acinos</i>).....	218
Душистый колосок (<i>Anthoxanthum</i>)	219
Душица (<i>Origanum</i>).....	221
Дымянка (<i>Fumaria</i>)	228
Ежа (<i>Dactylis</i>).....	229
Ежовник (<i>Echinochloa</i>).....	230
Жгун-корень (<i>Cnidium</i>)	232
Железница (<i>Sideritis</i>)	233
Жеруха (<i>Nasturtium</i>)	235
Жерушник (<i>Rorippa</i>)	240
Живучка (<i>Ajuga</i>)	241
Звездчатка (<i>Stellaria</i>)	243
Зверобой (<i>Hypericum</i>)	247
Земляника (<i>Fragaria</i>).....	251
Зизифора (<i>Ziziphora</i>).....	262
Златогоричник (<i>Xanthoselinum</i>).....	264
Златоцвет (<i>Glebionis</i>).....	265
Змеевик (<i>Bistorta</i>).....	267
Змееголовник (<i>Dracocephalum</i>).....	272
Зопник (<i>Phlomis</i>).....	274

Зорька (<i>Lychnis</i>).....	275
Зубровка (<i>Hierochloë</i>).....	276
Иван-чай (<i>Chamaenerion</i>).....	280
Индау (<i>Eruca</i>).....	287
Ирис (<i>Iris</i>).....	291
Иссоп (<i>Hyssopus</i>).....	294
Истод (<i>Polygala</i>).....	298
Калужница (<i>Caltha</i>).....	300
Камнеломка (<i>Saxifraga</i>).....	303
Камыш (<i>Scirpus</i>).....	306
Кандык (<i>Erythronium</i>).....	308
Каперсы (<i>Capparis</i>).....	310
Капуста (<i>Brassica</i>).....	315
Катран (<i>Crambe</i>).....	319
Кельпиния (<i>Koelpinia</i>).....	323
Кипрей (<i>Epilobium</i>).....	324
Кислица (<i>Oxalis</i>).....	325
Кисличник (<i>Oxyria</i>).....	330
Клевер (<i>Trifolium</i>).....	333
Клейтония (<i>Claytonia</i>).....	340
Клоповник (<i>Lepidium</i>).....	343
Клубнекамыш (<i>Bolboschoenus</i>).....	345
Козелец (<i>Scorzonera</i>).....	346
Козлобородник (<i>Tragopogon</i>).....	350
Кокушник (<i>Gymnadenia</i>).....	354
Колокольчик (<i>Campanula</i>).....	356
Колосняк (<i>Leymus</i>).....	361
Кольник (<i>Phyteuma</i>).....	363
Колюрия (<i>Coluria</i>).....	365
Коммелина (<i>Commelina</i>).....	366
Копеечник (<i>Hedysarum</i>).....	368
Кориандр (<i>Coriandrum</i>).....	370
Коровяк (<i>Verbascum</i>).....	377
Костер (<i>Bromus</i>).....	379
Котовник (<i>Nepeta</i>).....	380
Крапива (<i>Urtica</i>).....	382
Кремастра (<i>Cremastra</i>).....	392
Крестовник (<i>Senecio</i>).....	393
Кровохлебка (<i>Sanguisorba</i>).....	395
Крупноплодник (<i>Megacarpaea</i>).....	398
Кубышка (<i>Nuphar</i>).....	399
Кувшинка (<i>Nymphaea</i>).....	402
Кумарчик (<i>Agriophyllum</i>).....	404
Купена (<i>Polygonatum</i>).....	406
Купырь (<i>Anthriscus</i>).....	408
Лаванда (<i>Lavandula</i>).....	414
Лаготис (<i>Lagotis</i>).....	418
Латук (<i>Lactuca</i>).....	419
Лапчатка (<i>Potentilla</i>).....	421

Лебеда (<i>Atriplex</i>).....	427
Лигустикум (<i>Ligusticum</i>)	432
Лилейник, красоднев (<i>Heemerocallis</i>).....	434
Лилия (<i>Lilium</i>).....	437
Липарис (<i>Liparis</i>)	441
Ложечница (<i>Cochlearia</i>).....	442
Лопух (<i>Arctium</i>)	444
Лотос (<i>Nelumbo</i>)	451
Лук (<i>Allium</i>).....	454
Лунник (<i>Lunaria</i>).....	468
Любка (<i>Platanthera</i>)	470
Люцерна (<i>Medicago</i>).....	473
Лядвенец (<i>Lotus</i>).....	476
Майник (<i>Maianthemum</i>)	478
Мальва, просвирник (<i>Malva</i>)	480
Манжетка (<i>Alchemilla</i>)	484
Манник (<i>Glyceria</i>)	488
Маргаритка (<i>Bellis</i>)	490
Марь (<i>Chenopodium</i>)	491
Мать-и-мачеха (<i>Tussilago</i>)	499
Медуница (<i>Pulmonaria</i>).....	502
Мелисса (<i>Melissa</i>)	507
Мертензия (<i>Mertensia</i>).....	510
Многоколосник (<i>Agastache</i>).....	511
Многокоренник (<i>Spirodela</i>).....	512
Молодило (<i>Sempervivum</i>).....	513
Мордовник (<i>Echinops</i>)	515
Морковница (<i>Astrodaucus</i>)	517
Морковь (<i>Daucus</i>)	518
Мытник (<i>Pedicularis</i>)	519
Мята (<i>Mentha</i>)	521
Недоспелка (<i>Cacalia</i>).....	531
Недотрога (<i>Impatiens</i>)	533
Неотинея (<i>Neotinea</i>).....	535
Нивяник (<i>Leucanthemum</i>)	536
Овес (<i>Avena</i>).....	538
Огневик (<i>Phlomooides</i>)	539
Одуванчик (<i>Taraxacum</i>).....	541
Оленник (<i>Cervaria</i>).....	553
Омежник (<i>Oenanthe</i>).....	554
Ослинник (<i>Oenothera</i>).....	556
Осот (<i>Sonchus</i>).....	558
Очитник (<i>Hylotelephium</i>)	563
Пажитник (<i>Trigonella</i>)	567
Пальчатокоренник (<i>Dactylorhiza</i>)	571
Паслен (<i>Solanum</i>).....	572
Пастернак (<i>Pastinaca</i>)	575
Пастушья сумка (<i>Capsella</i>).....	579
Патриния (<i>Patrinia</i>)	583

Пахучка (Clinopodium)	584
Первоцвет (Primula)	585
Персикария (Persicaria)	590
Пижма (Tanacetum)	592
Пион (Paeonia)	595
Повилика (Cuscuta)	597
Повой (Calystegia)	600
Подмаренник (Galium)	601
Подорожник (Plantago)	603
Полынь (Artemisia)	610
Портулак (Portulaca)	617
Постенница (Parietaria)	620
Прангос (Prangos)	621
Прицепник (Caucalis)	622
Пузатка (Gastrodia)	623
Пустырник (Leonurus)	625
Пушица (Eriophorum)	627
Пушкиния (Puschkinia)	630
Пырей (Elytrigia)	631
Райграс (Arrhenatherum)	635
Расторопша (Silybum)	636
Рдест (Potamogeton)	638
Рибросемяник (Pleurospermum)	640
Ревень (Rheum)	641
Редька (Raphanus)	649
Резак (Falcaria)	651
Резуха (Arabis)	652
Резушка (Arabidopsis)	653
Рейнуртия (Reynoutria)	654
Рогачка (Erucastrum)	658
Рогоз (Typha)	659
Родиола (Rhodiola)	664
Ромашка (Matricaria)	667
Росичка (Digitalia)	669
Рубус (Rubus)	670
Рябчик (Fritillaria)	681
Ряска (Lemna)	684
Сабельник (Comarum)	688
Сапожниковия (Saposhnikovia)	689
Свекла (Beta)	690
Свербига (Bunias)	692
Селезеночник (Chrysosplenium)	696
Сельдерей (Apium)	698
Сердечник (Cardamine)	700
Сердечница (Cardaria)	703
Сивец (Succisa)	704
Синеголовник (Eryngium)	706
Скерда (Crepis)	708
Сколимум (Scolymus)	710

Скрытница (<i>Cryptotaenia</i>).....	711
Смирния (<i>Smyrniium</i>)	712
Смолевка (<i>Silene</i>).....	713
Сныть (<i>Aegopodium</i>)	715
Солерос (<i>Salicornia</i>)	721
Солодка (<i>Glycyrrhiza</i>)	723
Солянка (<i>Salsola</i>)	727
Спаржа (<i>Asparagus</i>).....	730
Стальник (<i>Ononis</i>)	733
Стрелолист (<i>Sagittaria</i>).....	734
Стрептопус (<i>Streptopus</i>)	737
Сурепка (<i>Barbarea</i>).....	738
Сусак (<i>Butomus</i>)	742
Схеноплектус (<i>Schoenoplectus</i>).....	745
Схизонепета (<i>Schizonepeta</i>)	748
Сыть (<i>Cyperus</i>).....	750
Таволга (<i>Filipendula</i>).....	751
Таран (<i>Aconogonon</i>)	756
Татарник (<i>Onopordum</i>)	758
Тимьян (<i>Thymus</i>)	761
Тмин (<i>Carum</i>).....	769
Триллиум (<i>Trillium</i>)	776
Триостренник (<i>Triglochin</i>).....	777
Тростник (<i>Phragmites</i>).....	778
Тургения (<i>Turgenia</i>)	781
Тысячелистник (<i>Achillea</i>)	782
Фенхель (<i>Foeniculum</i>)	786
Фиалка (<i>Viola</i>)	789
Хлопушка (<i>Oberna</i>)	790
Хмель (<i>Humulus</i>)	792
Хондрилла (<i>Chondrilla</i>)	798
Хрен (<i>Armoracia</i>)	799
Цепкоплодник (<i>Torilis</i>).....	805
Цикорий (<i>Cichorium</i>).....	806
Чабер (<i>Satureja</i>)	811
Частуха (<i>Alisma</i>)	815
Черноголовка (<i>Prunella</i>)	817
Черноголовник (<i>Poterium</i>)	818
Чернушка (<i>Nigella</i>)	821
Чертополох (<i>Carduus</i>)	824
Чесночник (<i>Alliaria</i>).....	827
Чина (<i>Lathyrus</i>).....	829
Чистец (<i>Stachys</i>)	833
Чистяк (<i>Ficaria</i>)	836
Шалфей (<i>Salvia</i>).....	839
Шандра (<i>Marrubium</i>).....	842
Шпажник (<i>Gladiolus</i>).....	843
Щавель (<i>Rumex</i>).....	845
Щетинник (<i>Setaria</i>)	853

Щетинохвост (Chaiturus)	855
Щирица (Amaranthus)	856
Эвриала (Euryale)	861
Эклипта (Eclipta)	863
Эльсгольция (Elsholtzia)	864
Ярутка (Thlaspi)	865
Яснотка (Lamium)	868
Ятрышник (Orchis)	870
Ячмень (Hordeum)	872
Основные источники информации	873
Алфавитный указатель научных и народных названий	880