

И. П. НЕУМЫВАКИН  
В. Н. ХРУСТАЛЁВ

# ИСПЫТАЙ СИЛУ ПРИПРАВ И БУДЕШЬ ЗДРАВ



МИФЫ  
и РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин, В. Н. Хрусталёв

# ИСПЫТАЙ СИЛУ ПРИПРАВ И БУДЕШЬ ЗДРАВ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ»



УДК 664.5

ББК 36.98

Н 57

*Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.*

**Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н.**

**Н 57** Испытай силу приправ — и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2019. — 416 с.

ISBN 978-5-88503-828-7

Пряности — различные части растений, добавляемые в пищу в малых дозах в различных целях, в основном, с целью улучшения вкуса, обладающие специфическим, в той или иной мере устойчивым ароматом и вкусом. Но помимо кулинарных свойств, пряности издревле известны и своими целебными свойствами. Пряность — в тарелке, а что дальше? Как откликается организм человека на специю? В чем ее реальная польза? — Об этом в данной книге! Она построена в форме диалога соавторов: доктора медицинских наук, профессора и народного целителя И. П. Неумывакина и журналиста-международника В. Н. Хрусталёва, поэтому читается легко. Содержит советы огородникам и кулинарам, а также рецепты и методики по сохранению здоровья...

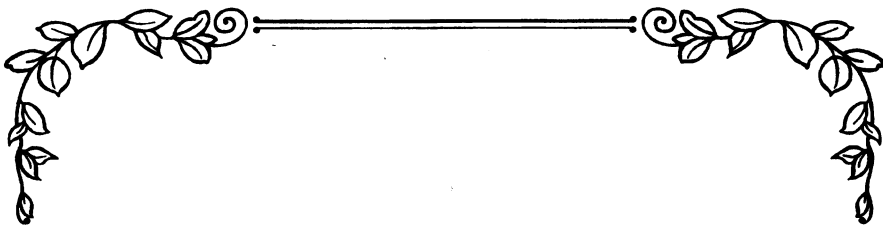
© Неумывакин И. П., 2016

© «ДИЛЯ», 2016

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2016

ISBN 978-5-88503-828-7





## ПРЕДИСЛОВИЕ

### **Всякой пряности — свое место, на столе ей не будет тесно**

Начиная работать вместе, мы и не предполагали, что появится эта книжка. Но один наш въедливый и дотошный читатель, как бы невзначай, подбросил идейку: «Вы написали две стоящие книжки — спасибо вам и издателям. Много для нас открылось заново. Я, например, лучше стал понимать свое место в среде обитания, системе естественного оздоровления, научился здоровому питанию. Но чего-то, похоже, не хватает в этих книжках. Чего?»

Вот мы и сели с Иваном Павловичем, стали размышлять. Чего не хватает-то? А вот, пожалуй, чего. Познаний в сфере пряностей. Ведь здесь полные даже не сумерки — потемки. Каждый «блукатит, как хочет». Да и очевидный факт: наша кухня не обременена избытком пряностей. Топчемся в узком кругу привычных и неотъемлемых: укроп, лаврушка, петрушка, перчик, горчица, хрен. Но ведь пряностей, даже под ногами — безбрежное море. Еще по советским данным, у нас произрастает более 150 различных пряных растений. Чего только не употребляет «для лучшего сваренья и вкуса обостренья» человек: базилик, майоран, тимьян, бадьян, кориандр, иссоп, кервель, кресс-салат, любисток, эстрагон, шафран, имбирь... Далее, что мы топчем ногами и не ставим ни в грош: крапива, сныть, одуванчик, медуница, пустырник, донник, чабер, шалфей... Но доступны ныне и заморские экзоты: розмарин, корица, ваниль, куркума, карри, зира и т. д.

Знание кухонных приправ и специй — целая наука, о чем свидетельствуют поваренные книги с древнейших времен. Знаем ли мы их? Сколько имею друзей и, бывая у них в гостях, всякий раз убеждался, к этой науке домашние кулинары, хотя и искусны, и могут подивить фирменными блюдами, за редким исключением, очень, замечу, редким, никакого отношения не имеют. А надо бы иметь. Ведь оснащение



пряностями блюд не самоцель, не прихоть гостелюбных хозяев. Это важнейшее условие полноценного питания. Пряности не только и не столько добавляют питательности к пище, сколько придают ей неповторимые ароматические и вкусовые качества. И кто оспорит тот факт, что широкое применение пряных растений в домашней кулинарии позволяет разнообразить меню, создавать из одних и тех же продуктов блюда, различающиеся по вкусу, аромату, самоценности.

Оказалось, что и здесь Иван Павлович Неумывакин — истинный кладезь ценных познаний. Хотя и не кулинар. Но важнее другое: мы ведь пишем не поваренную книгу. Важен и чрезвычайно поучителен его взгляд на пряности с позиций его необъятных знаний физиологии человека, биологии растений, фармакогнозии, глубинного и всеохватного понимания ферментативных и обменных процессов в нашем организме. Пряность — в тарелке, а что дальше? Какие идут метаболические процессы? Как откликается организм человека на специю? В чем ее реальная польза?

Всё, решено: пишем третью книгу. А для того чтобы пополнить свои знания о пряностях, коих у меня было негусто, погружаюсь по уши в недра «Ленинки», как минимум, на полгода. Надо ведь «потрошить» Ивана Павловича со знанием дела хотя бы на уровне любознательного дилетанта. Что из этого получилось, не нам судить.

*Почитающий всех наших читателей,  
«проглотивших» две совместные книги  
«Апостол здоровья» и «Скатерть-самобранка»,  
Владимир Хрусталёв, журналист-международник*

## **ЩЕПОТКА ПРЯНОСТЕЙ ДАСТ НАМ МНОГО РАДОСТЕЙ**

Написать книгу о пользе для здоровья пряностей хотелось давно, да и название книги постоянно вертелось в голове... А дело вот в чем.

Рассматривая схему раздельного питания, довольно давно рекомендуемую нами, обнаружили, что в ней чего-то не хватает, но что Природа создала... А это ботва, ветки, листья и т. п., что люди считают отбросами, не заслуживающими внимания, и что для многих животных является пищей. Помните, как мужик делил с медведем репу? Забрал мужик корешки, не взял вершки. И зря. Ведь это только в сказке медведя надули, а на самом деле в ботве полезных веществ больше, чем в корнеплодах. Да и в жизни тот же бурый медведь, обитатель наших лесов, является всеядным. Питается птицами, мышевидными грызунами, лягушками, насекомыми, рыбой, орехами, ягодами, грибами,



молодыми побегами. Очень любит мед — ну губа не дура, знает в этом толк, иногда приходит за ним на пасеки. То есть с разнообразной пищей животное получает все необходимое для жизни. Или те же коровы читать не умеют, диет никаких не соблюдают, а у них есть все то, что делает их здоровыми. Это с одной стороны. А с другой, человек в своей цивилизованной изощренности не только переходит с природной пищи на генномодифицированную, но и нарушает все законы физиологии, по которым он должен жить. Так, например, с возрастом человек ограничивает себя в приеме жидкости (просто не хочется пить), а объем пищи остается таким же, как был прежде, для переработки которой как раз и нужна вода, да еще не меньше 2 литров. Но ведь для переработки пищи нужны пищеварительные соки, недостаток которых как раз способствует накоплению в организме шлаков, следствием чего и являются процессы нарушения обмена веществ: атеросклероз, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Подумалось, а что если с достаточным количеством воды добавить еще специй, горечей, которые будут активировать выработку пищеварительных соков, количество которых с возрастом также уменьшается, на 30% и более, по сравнению с 20-летним возрастом.

Отмечено, что жители Средней Азии, Кавказа очень много потребляют различных специй, горечей, и по этой причине там гораздо больше долгожителей, чем в России. В связи с этим вспоминается случай из моей житейской практики. Как-то раз, возвращаясь поздно домой, обратил внимание на то, что милиционер вынуждает двух женщин с баулами и двумя детьми покинуть помещение у входа в метро. Дело было в марте месяце. Подхожу и спрашиваю его, в чем дело. Отвечает, что здесь не положено находиться посторонним людям, так как это важный объект. Говорю, а если бы это были ваши мать, бабушка, вы бы их тоже отсюда выгоняли? Милиционер говорит: «Если вы такой добрый, то и забирайте их себе». Ну я и пригласил их к себе домой. Дома объяснил, что это мои знакомые, и так как было уже около 2 часов ночи, все улеглись спать. Утром женщины с детьми, позавтракав, ушли, а оказалось, что им была заказана гостиница, но из-за недоразумений заявки в гостинице не оказалось и им пришлось заночевать в предбаннике метро. Прошло 3 дня, вечером звонок в дверь, открываю, стоят двое мужчин с баулами, корзиной и спрашивают, не здесь ли 3 дня тому назад ночевали женщины с детьми. Говорю — да. Тогда — к вам. Входят в квартиру, знакомимся. Оказывается, один мужчина — заместитель КГБ Армении, муж одной из женщин, и, узнав, кто я такой, как своего родственника (по их понятиям) пригласили нас с Людмилой Степановной в Ереван.



Летом, созвонившись, мы туда поехали. Размещаясь в доме, заметил девочку 1,5–2 лет, которая в галошах на босу ногу ходила по квартире и, подойдя к подоконнику, сорвала стручок и с удовольствием начала его жевать, а пальчиком показывает, что я должен следовать ее примеру. Подхожу, срываю стручок, надкусываю его и... что тут было. Во рту печет, горло разрывается, слезы текут. Сколько я выпил молока, воды, даже вина, полоща рот и глотая все жидкости, один Аллах ведает. И сколько мы там были в различных местах, в том числе ночью возле костра на озере Севан, все вспоминали мой дебют поедания самого острого перца, что для них является обычным делом. Возможно, это национальная особенность, но при воспоминании об этом случае даже сейчас у меня возникают все те ощущения, что были тогда. И еще, много лет нам пересылали периодически передачи из Армении с различными специями и прекрасными плодами этой страны в память о дружбе с людьми, с которыми случайно встретились на наших житейских дорогах. А ведь говорят, что случайностей не бывает.

В России тоже любят покушать, побольше да повкуснее. Несомненно, приправы и специи придают вкус пище. Но много ли Россия знает специй? Традиционные: перец, чеснок, хрен, горчица, укроп, петрушка... А ведь их гораздо больше, да и купить сейчас можно очень многое. Кроме того, пряности нужны не только для услаждения вкуса: они — важнейшее условие полноценного питания, так как различные горечи и специи — это естественные активаторы выработки пищеварительных соков, необходимых для переваривания пищи. Обладая выраженными бактерицидными свойствами, некоторые пряности продлевают сроки хранения пищи, фитонцидные свойства пряностей используют при лечении заболеваний горла, для приготовления компрессов! А способность излечивать кожные воспаления, заживлять раны, выводить шлаки и токсины из организма, рассасывать опухоли? Всего и не перечислишь.

С добавлением к пище различных специй, горечей начнется вторая жизнь, о которой мы не знаем и даже не догадываемся, что как раз в них-то и в ботве растений заложены основы нашей жизни и долголетия. Недаром знаменитый русский врач и ботаник XVIII столетия *Нестор Максимович Амбодик* писал о пряных растениях: «Их запах и вкусы явственно оживляют и ободряют телесные чувства здоровых и недугом одержимых».

Вот об этом наша книга.

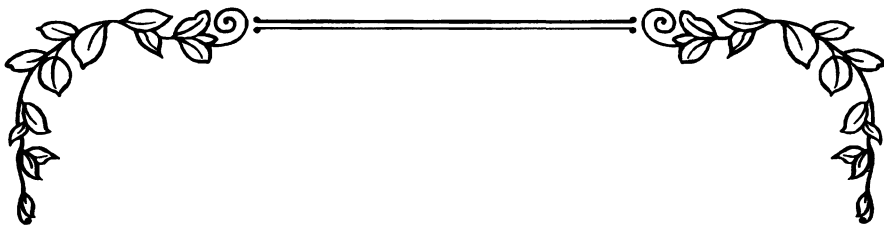
***Иван Неумывакин доктор медицинских наук,  
профессор, народный целитель***

## ВАЖНО

«Сладку ягоду рвали вместе,  
горьку ягоду — я одна»

Все в Природе — лекарство и яд;  
Пьют их земляне тысячи лет.  
ВАЖНО: лишь дозы определять,  
Будет ли польза от них, иль вред.  
Горечь и сладость чудо творят,  
В их взаимодействии смысл весь.  
ВАЖНО: что, как и сколько едят  
Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.  
Жизнь людская — и отдых, и труд.  
Время — работе, потехе — час.  
ВАЖНО: что, где, когда, сколько пьют  
Перекись, воду, спиртное, квас.  
Жизнь людская — и пряник, и кнут.  
Жизнь прожить — не поле перейти:  
Правят одни, другие везут.  
ВАЖНО: каждому свой путь найти.  
ВАЖНО: в любую крайность не впасть;  
Нужно прийти к осознанию:  
Духа над телом должна быть власть,  
ВАЖНО: во всем воздержание.  
Чтоб в жизни меньше иметь утрат,  
А больше радостей и побед,  
ВАЖНО знать: словоблудие — яд,  
Высокомудрствование — бред.  
ВАЖНО понять, что ЗНАНИЕ — СВЕТ,  
ВАЖНО признать: неведение — тьма.  
ВАЖНО сказать безумию нет!  
А жизнь сохранить силой ума.





## ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

— Строго говоря, Иван Павлович, практически все пряности — чужеземные переселенцы из теплых краев — стран Средиземноморья, Индии, юга Тибета. В то же время загадочным образом отдельные реликты в северном исполнении как бы всегда присутствовали на столе у наших пращуров. Видимо, интуитивно тянулись они к эфирноносам. Старообрядцы Лыковы, к примеру, из «Таежного тупика» Василия Пескова, вкушали свежаком и сушили-солили-квасили впрок крапиву, пижму, шалфей, медвежий лук, мелиссу, копорский чай и многое другое от щедрот лесных, не зная, что это пряно-вкусовые растения. Мы же, пацанва моего поколения, с удовольствием ели молодые и сочные корневища аира, медуницу, сныть, огуречную траву, бутоны шиповника. Не до гурманства, конечно, было — выжить бы в послевоенную голодушку. Наверное, через то же самое прошли и вы?

— Да, предки наши были сметливы и к дарам Природы отзывчивы. Никоим образом они не делили травы и корни на пряно-вкусовые, пищевые и целебные. Все, что было съедобно, шло в пищу. Все, что было целебно, применялось во благо здоровью. Но и когда дары полей и лесов придавали особый вкус пище, они находили свое достойное место в кастрюле. И только в конце прошлого и начале этого века мы стали понимать разницу.

Появились работы безусловно талантливых изыскателей. Особо выделим книгу «Вегетарианство», вышедшую в издательстве «Экономика» в 1982 году, «Кухню Робинзона» Натальи Георгиевны Замятиной, «Легенды и быль о лекарственных растениях» Нелли Ивановны Гринкевич и Аллы Анатольевны Сорокиной, публикации Юрия Филонова в журнале «Питание и общество». Едва ли они широко известны в читательской среде и в особенности у домашних кулинаров в силу небольших тиражей. В немалой степени благодаря им

в нашем кухонном пространстве, наряду с привычными укропом, петрушкой, перцем, горчицей, хреном, сегодня утверждаются бадьян, имбирь, кардамон, гвоздика, корица, шафран, анис, базилик, иссоп, тмин, кориандр, майоран, ревень, пастернак, эстрагон, чабер и др.

— *Прочитывая, и не раз, «Тажный тупик» Василия Пескова, не мог не обратить внимания на то, что наряду с такими пряностями, как дикий лук, черемша, болотный багульник, кровавник, душица и пижма, Лыковы использовали «корень-ревен».* Помните, когда писатель спрашивал старика и Агафью о болезнях? Чем они лечатся в этих случаях?

— Как же, помню. «Да, болели, как не болеть...» — ответили они. Главной болезнью у них была «надсада». Очевидно, нездоровое нутро от подъемов тяжестей. «Надсадой» страдали все. Лечились «травкою живота». Или другой способ: «правили живот». Что значит «правили»? Это же, как я понимаю, — висцеральная терапия, или древняя, применяемая практически для всех болезней живота и области таза хиропрактика. То есть — обдавливание пальцами болезненных органов или постановка глиняного горшка, как банок, на пупок. Потрясающих успехов в этом деле — и в возрождении хиропрактики, и в обогащении ее современными приемами и техникой — достиг сегодня наш общий друг, профессор Александр Тимофеевич Огулов из столичного центра «Предтеча».

— *Лыковы также от болезней кишок пользовались «корнем-ревенем» в отваре. Но ведь это, насколько мне известно из разных источников «Ленинки», не только лекарство, но также и пряность?*

— Совершенно верно. Ревень завез в Европу еще Марко Поло в XIII веке. Он с любопытством наблюдал за сбором корней очень крупного растения с мелкими, собранными в метелки цветками. Спустя почти 600 лет русский исследователь Н. М. Пржевальский собрал семена этого многолетника, из которых впоследствии были выращены саженцы в Петербургском ботаническом саду. Линней дал название растению «реум», что в переводе с латинского означает «лапчатый», а у нас он известен как «корень-ревен».

— *Уж коль мы затронули исторический аспект, нелишне было бы обратиться к истокам. Откуда и когда появились у нас диковинные специи? Как случилось, что поистине из золотых они превратились во вполне доступные пряности?*

— Да, действительно было время, когда такие пряности, как шафран, корица, гвоздика, розмарин, мускатный орех, завозимые издалека, были на вес золота. Ведь большинство пряностей произрастали в

странах тропического климата. В XV веке на их поиски устремились португальцы и англичане. Поиск пряностей был одной из задач экспедиции Колумба. «Я делаю все возможное, чтобы попасть туда, где мне удастся найти золото и пряности», — писал он в своем дневнике.

**— Но ведь Колумб был не одинок в этих поисках. Заветные «острова пряностей» искал и Магеллан...**

— Действительно, король Карл I, отправляя его в 1518 году в путешествие, напутствовал: «Поскольку мне доподлинно известно, что на островах Молукко имеются пряности, я посылаю вас, главным образом, на их поиски, и моя воля такова, чтобы вы направились прямо на эти острова». А дальше захватывающая, в стиле вестерна, история. Открытые в начале XVI века Молуккские острова вскоре были захвачены голландцами. Это они создали известную Ост-Индскую торговую компанию, отправляя в Европу караваны судов с мускатным орехом, корицей, гвоздикой и перцем.

Именно тогда пряности обрели огромную ценность. К примеру, горошина перца ценилась чуть ли не на вес золота. А вместо денег расплачивались, чем бы вы думали ...перцем! Нередко, чтобы подчеркнуть именитость и состоятельность купца, его называли «мешком перца».

Цену этим пряностям хорошо знал и Петр I. Еще в 1700 году он издал указ, в котором говорится, что среди продовольственных припасов, заготавливаемых для царского двора, обязательно должны быть и «пряные зелья».

**— Наверное, не сразу стали разделять пряности на группы? Ведь нужно было апробировать их в различных сочетаниях и пропорциях, не так ли?**

— Этот процесс долг и непрост. Много положишь — плохо, забьет естественный вкус продукта, мало — не почувствуешь разницы. Какая пряность и с каким продуктом «рифмуется» — попробуй, определи. В каких случаях используются семена, плоды, цветочные почки, листья — это все очень важно. В конце концов родилась и оформилась градация из шести групп. Первая: используются семена (горчица, мускатный орех и т. д.); вторая — плоды (кардамон, черный, душистый, белый и стручковый перцы, анис, бадьян, ваниль, тмин...); третья — цветы и их части (гвоздика, шафран, каперсы...); четвертая — листья и травы (лавровый лист, майоран, мускатный шалфей, эстрагон) и, наконец, пятая группа — корешки (имбирь, солодка, аир и др.).



Но есть пряности, в которых используются плоды, верхки и корешки. Это всем известные петрушка, укроп и кориандр, который в простонародье именуется кинза.

— *Пряности действительно украшают ароматами стол. Будучи в гостях у Расула Гамзатова в последний год его жизни, впервые попробовал кориандр, или в простонародье кинзу. Так «раскушал» ее, что уже без этой травки-приправки за обеденный стол не сажусь. Только ли ароматом она ценна?*

— Собственно пищевая ценность у пряностей невелика: белков, жиров и углеводов содержится в них сравнительно мало. Лечебные свойства у большинства из них также практически отсутствуют. А ценятся они за свой неповторимый аромат и применяются для улучшения вкуса пищи и повышения ее усвояемости. Не случайно великий русский физиолог *И. П. Павлов* замечал: «Умеренное потребление пряностей является не прихотью, а насущной потребностью, так как вкусовые свойства пищи, ее запах возбуждают аппетит, способствуют лучшей усвояемости пищи».

Однако чтобы использовать пряно-ароматические травы при приготовлении различных блюд, необходимо помнить *их особенности*. Что, например, происходит с пряностями после того, как они добавлены к готовящемуся блюду? Когда дело касается холодной закуски или десерта, не приходится опасаться, что аромат улетучится (скажем, вместе с паром) еще до того, как блюдо попадет на стол. Когда же готовят горячую еду, добавлять пряности можно лишь незадолго до конца варки, тушения, жарки или выпечки, особенно если задуманное блюдо не будет жирным, если используются свежие пряно-ароматические травы, то их даже кладут в уже совершенно готовую пищу, непосредственно перед подачей на стол. Исключение составляют кулинарные изделия из провернутого мяса, с фаршами и начинками. В них пряности и специи, перемешанные с сырым продуктом, будут по мере нагревания защищены слоем вареной или печеной массы. Поэтому ароматические вещества не улетучиваются вместе с паром, а успевают раствориться и в небольшом количестве находящегося в фарше жира.

Описанные свойства веществ, содержащихся в пряно-ароматических растениях, следует брать в расчет не только при приготовлении блюд с ними, но и при их консервировании и хранении. Наиболее распространенный способ консервирования (за небольшими исключениями) пряно-ароматических трав — это сушка. Однако даже самым тщательным образом высушенные травы, плоды и корни нельзя сравнить со свежими. Поэтому всегда лучше отдавать

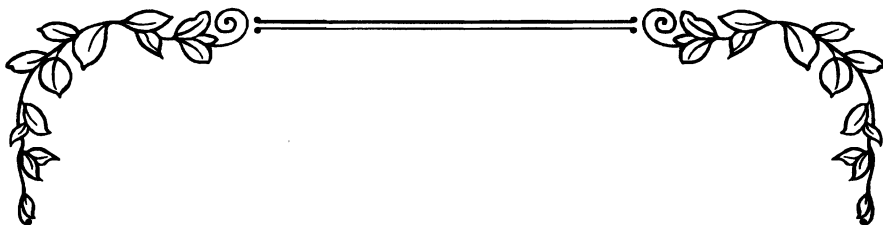
предпочтение употреблению свежих приправ. Во всех остальных случаях действует общепринятое правило: чем процесс сушки короче, а температура при этом ниже, тем выше качество. Если мы хотим сушить травы и корни в домашних условиях, то подготовленное сырье рекомендуют разложить тонким слоем на сито, поставив его в сухое место, где хорошо циркулирует воздух, а температура не превышает 30 °С. Хорошо высушенные пряности хранят в целом виде в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Измельчать их лучше всего непосредственно перед употреблением. Однако и при соблюдении всех этих правил сухие пряности постепенно утрачивают свои качества, так что дома рекомендуют держать их лишь в таком количестве, которое необходимо для приготовления пищи, самое большее в течение одного года.

Существует и такой прекрасный способ консервирования пряно-ароматических трав, хотя и с ограниченными возможностями употребления в пищу, как приготовление на их основе уксусных или масляных настоек. Такие настойки можно хранить практически неограниченное время.

# ТРАВЫ-ПРИПРАВЫ







## СТОЛЬ ХОРОШ АНИС, ЧТО НЕ СМОТРИ НА НЕГО СВЕРХУ ВНИЗ

*— Если блюдо одобрено анисом, то нос произвольно поворачивается в его сторону. Столь ярок и своеобразен его аромат. Его ни с чем не спутаешь. Он ни под какое другое растение не подлаживается, не мимикрирует. Как вы думаете, Иван Павлович, почему?*

— Все объясняется эфирными маслами. В плодах аниса содержатся их 2,2–3,2%, а жирного масла — 18–20%. Анисовое масло — прозрачная, бесцветная, сильно преломляющая свет жидкость своеобразного запаха и очень сладкого вкуса. Аромат придает вещество анетол, входящее в состав эфирного масла. На холоде застывает в белую кристаллическую массу.

*— Обширен список болезней, которым противостоит анис. Он в чести и у народных лекарей, и у фармакологов, и у кулинаров. Да и у вас, Иван Павлович, на кухне витает стойкий аромат аниса. Да и в вашей аптечке я обнаружил нашатырно-анисовые капли. Почему вы милее к этому пряно-вкусовому растению?*

— Ну прежде всего это лекарственное растение. С сильно выраженным эффектом. Анисовое эфирное масло оказывает мягкое отхаркивающее действие, усиливает функцию пищеварительного тракта, а также молочных желез. Кроме этого, оно обладает антисептическим эффектом. Его применяют для приготовления нашатырно-анисовых капель, которые используют как отхаркивающее средство, особенно при бронхитах, катарах верхних дыхательных путей, бронхоэктазах и для приготовления опийно-бензойной настойки и грудного эликсира.

|| При бронхите в качестве отхаркивающего средства применяют по 2–3 капли анисового масла на 1 ст. ложку теплой воды 4–6 раз в день.

Из семян аниса готовят настои, настойку на спирту и используют преимущественно при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей внутрь и для ингаляций. Анис входит в сборы, применяющиеся при гепатитах, желчно- и почечнокаменной болезнях.

Народная медицина рекомендует это растение как потогонное, отхаркивающее средство, а также при желудочно-кишечных и женских заболеваниях.

В этих случаях из аниса готовят отвар. 1 ч. ложку толченого аниса залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 15–20 минут, остудить и процедить. Пить по 1/4 стакана перед едой 3–4 раза в день.

Смесь аниса с яичным белком — народное средство для лечения ожогов. При неврозах сердца и кожных болезнях используют корни аниса. Чай на основе корня успокаивает нервную систему.

Большую популярность в народной медицине имеют отвары аниса с медом.

При простудных заболеваниях, сопровождающихся упорным кашлем, отвар аниса с медом (1 ст. ложку семян и 1 ч. ложку меда вскипятить в стакане воды, довести до кипения, настаивать 1–2 часа) пьют по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день, а при бронхите по 2 ст. ложки несколько раз в день.

Еще один популярный рецепт, применяемый при отеках легких как отхаркивающий.

Полезно пить горячий отвар: 1 ч. ложку аниса и 1 ст. ложку меда залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 1–2 часа, добавить 1/2 ч. ложки соды и пить по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

В старину при ларингите и потере голоса употребляли отвар анисовых семян с медом и коньяком. Его готовили так:

В кастрюлю влить 1 стакан воды и всыпать 1/2 стакана анисовых семян. Кипятить в течение 15 минут. Слегка остывший отвар процедить и смешать с 1/4 стакана липового меда, подогреть. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса.

Это средство способно восстановить голос за сутки, и поэтому певцам, актерам и людям других профессий, где требуется хороший голос, всегда нужно иметь это лекарство в доме.

И наконец, завершая главу, следует заметить, что анис широко применяется в пищевой отрасли. Плоды и эфирное масло применяют как пряность в хлебе, разнообразных выпечках, при засолке овощей. Отходы переработки плодов аниса идут на корм скоту.

При производстве ликеров, наливок, а также зубной пасты, туалетной воды применяют анисовое эфирное масло, при производстве мыла — жирное масло.

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ АНИС**

Выращивают эту культуру на легких плодородных некислых почвах. Болотистые тяжелосуглинистые легко заплывающие почвы непригодны для аниса.

Участок, отведенный для выращивания аниса, должен быть очищен от сорняков, особенно от пырея, осота и других корневищных сорняков.

Семена прорастают медленно из-за особого строения плодов и семенной оболочки, труднопроницаемой для воды и воздуха. На скорость прорастания оказывает влияние и температура почвы. При 3–4 °С всходы появляются через 25–30 дней, а при более высокой температуре — через 14–16 дней. Для получения дружных всходов семена перед посевом замачивают в воде 2–3 суток. Воду ежедневно меняют. Размещают анис после картофеля, овощных культур. Его нельзя высевать после кориандра (особенно на семенном участке) из-за засорения падалицей, от которой трудно очистить посев, кроме того, обе культуры поражают одни и те же вредители и болезни.

Почву готовят с осени, вскапывая ее на глубину 20–25 см. Под осеннюю обработку вносят 20–25 г аммиачной селитры, 25–30 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли на 1 м<sup>2</sup>. Весной почву перекапывают или рыхлят на глубину 5–6 см, выравнивают и слегка уплотняют. В открытый грунт семена высевают рано весной рядками 30–35 см или ленточным способом (между лентами 50 см, строчками — 20 см). Норма высева семян — 1–1,5 г/м<sup>2</sup>. Глубина заделки семян 1,5–2 см. Для получения высокого урожая зелени и семян в период роста растения подкармливают органическими и слабым раствором минеральных удобрений. С появлением всходов приступают к рыхлению почвы между рядками, по мере необходимости пропалывают.



За лето проводят два-три рыхления междурядий почвы, вначале на глубину 3–4 см, затем через 8–10 дней на глубину 6–8 см. В засушливую погоду посевы поливают. При недостатке влаги в почве и длинном световом дне растения образуют слабую розетку листьев и быстро зацветают.

Для повышения урожая зелени появляющиеся цветочные стебли прищипывают или срезают. Урожай листьев можно увеличить, если своевременно проредить растения в рядке на 10–15 см. После прореживания анис подкармливают слабым раствором минеральных удобрений.

На грядках, отведенных для получения семян, все работы по уходу за растениями проводят своевременно и особенно тщательно. Для того чтобы получить качественные не засоренные другими сортами семена, на семенном участке в начале и в конце цветения, а также перед уборкой растения просматривают и из посева удаляют нетипичные для данного сорта растения, больные и уродливые.

К уборке семян приступают в фазе восковой спелости при побурении зонтиков на большинстве растений. Анис убирают утром или вечером, чтобы не допустить осыпания семян.

После созревания анис связывают в небольшие снопики по 15–20 растений и устанавливают на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении (навесы, чердаки) для просушки и дозаривания семян на 5–6 дней. После обмолота семена очищают и подсушивают (до влажности не более 12%). Урожай семян с 1 м<sup>2</sup> составляет 40–90 г и больше. Всхожесть семена аниса сохраняют 2–3 года.

## **Анис в кулинарии**

### **Печенье анисовое**

*Мука — 300 г, сахарный песок — 200 г, яйца — 4 шт., семена аниса — 2 г, вода — 6 ст. ложек.*

Яйца взбить с сахаром, постепенно добавляя муку и теплую воду. Противень для выпечки печенья выложить жиронепроницаемой бумагой. Используя ложку, выложить на противень небольшие комочки теста. На каждое печенье положить по 2–4 семечка аниса. Дать постоять в теплом сухом месте до тех пор, пока на поверхности печенья не образуется сухая корочка. Затем выпекать печенье около 2 минут. Готовое печенье белого цвета.

## Анисовый праздничный хлеб

*Яйца — 6 шт., сахар — 250 г, щепотка соли, пшеничная мука — 250 г, тертая цедра 1 лимона, анис (молотый) 3 ч. ложки, пищевая сода — 1/2 ч. ложки, сливочное масло — для смазывания формы, ванильный сахар — 4 пакетика.*

Желтки в течение 15–20 минут растереть в пену с сахаром. Эта масса должна стать густой и почти белой. Белки взбить в густую пену с добавлением соли, затем осторожно перемешать с желтками. Постепенно добавить муку и все перемешать. Продолжая перемешивать, добавить лимонную цедру, анис и пищевую соду.

Большую прямоугольную форму обильно смазать сливочным маслом и наполнить тестом. Выпекать на средней полке духового шкафа, нагретого до 175 °С, в течение часа.

Опрокинув форму, переложить хлеб на кухонную решетку и немного остудить, затем нарезать его ломтиками толщиной около 1 см и положить на противень без добавления жира. Ломтики хлеба накрыть полотенцем и оставить на ночь подсушиться. На следующий день в духовке, нагретой до 175 °С, обжарить их с обеих сторон примерно по 5 минут. Достать ломтики из духовки и горячими обвалить в ванильном сахаре.

Готовый анисовый хлеб остудить на кухонной решетке, завернуть в алюминиевую фольгу и положить на хранение.

## Анисовые бискотти

*Сливочное масло — 125 г, сахар — 150 г, яйца — 3 шт., анисовый экстракт — 1 ст. ложка, анисовые семена (порошок) — 2 ст. ложки, мука — 700–800 г, пекарский порошок — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, молоко — 2 ст. ложки, для смазывания теста — 1 яйцо.*

Миксером взбить в однородную кремообразную массу размягченное масло, сахар и яйца. Добавьте анисовый экстракт. В другой емкости смешать просеянную муку, пекарский порошок, соль, порошок из анисовых семян. Постепенно добавить муку в масляную смесь, молоко и замесить мягкое тесто. Из теста на присыпанной мукой доске сформовать 2 длинных прямоугольника. Смазать их взбитым яйцом и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при 180 °С около 20–25 минут до золотисто-коричневого цвета.

Готовые батоны остудите в течение 10 минут на противнях или на решетке. Затем переложите батоны на разделочную доску. Каждый

из них нарежьте поперек на ломтики толщиной около 1 см. Положите ломтики в один ряд на те же противни. Пеките их с обеих сторон на двух противнях 10–15 минут, пока они не зарумянятся. В середине выпекания поменяйте противни местами.

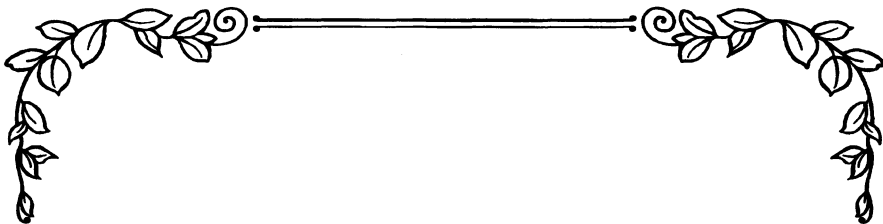
Переложите готовые бискотти на решетки, чтобы они полностью охладились. Хранить бискотти надо в коробочках с плотной крышкой.

### **Ратафия анисовая**

*Спирт — 1,5 л, анис — 40 г, корица — 1,5 г, гвоздика — 1,5 г, лимонная цедра — 2–3 г, сахар — 400 г, вода — 2 стакана.*

Сначала готовят спиртовой настой пряностей (аниса, корицы, гвоздики) и лимонной цедры. Бутыль со спиртом плотно закупоривают и настаивают 2–3 недели.

После этого настойку процеживают и добавляют сироп. Сироп готовят из расчета 2 стакана воды и 400 г сахара. Все хорошо размешивают, еще раз процеживают и разливают в бутылки. Хранят их в плотно закупоренном виде в прохладном месте.



## БАЗИЛИК — ТЫ ТАК МНОГОЛИК!

— *Богат и разнообразен мир пряно-вкусовых растений-целителей. Но в нем как бы особняком стоит базилик. Скромное с виду растение, но по вкусу и аромату, многообразию их оттенков способное потягаться с целой дюжиной пряностей. Как, Иван Павлович, привечаете ли вы базилик?*

— Да как же не привечать, если давно раскушали его в нашем доме. У меня же, вы знаете, обширный круг друзей из разных республик. Армяне, например, не начинают обеденную трапезу, не пожевав перед едой эту пряность. Это одно из любимых для них растений. Зовут его там реан. Грузины убеждены в том, что базилик (рехани, реган) приносит людям, как доброе вино киндзмараули, хорошее настроение и умиротворяет их. Абхазы тоже не промах. Они говорят: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Культура эта неприхотлива. И мы с моей женой Людмилой Степановной с некоторых пор выращиваем ее летом на садовых грядках, зимой — в ящиках на подоконниках. По примеру тех еще ленинградцев, впервые вырастивших базилик в горшочках на балконах, прозвав его нежно «душок» или «душки».

— *Но ведь это не наша исконная, российская пряность, а завозная, заморская, должно быть?*

— Это так. Базилик, как однолетнее пряное растение, был известен и с охотой уминался еще древними греками, арабами, таджиками, принимавшими его и в пищу, и как лекарственное средство. В России же он появился в начале XVII века под не менее нежным названием, как «душки» — «василики». И пользовали его не только для улучшения вкуса пищи, но и для укрепления нервной системы и лечения болезней органов пищеварения.

— *Пряности и лекарство. Как-то в нашем обыденном сознании это не очень сочетаемо. Если берешь готовый гриль у восточных людей, богато унащенный специями, то неизбежно закрадывается мысль:*



**то ли это аромат пряностей, то ли сам цыпленок исторгает столь одуряющий вкус, а зачастую специи, скорее всего, предназначены для того, чтобы отбить сыроватый вкус у залежалого продукта. Это, увы, в нашей торговле, особенно в киосках быстрого приготовления, не редкость... А тут, надо же, и пряность, и лекарство...**

— Здесь нет никакого противоречия. Нужно только знать, что пряный аромат, остроту и вкус пище придают в меру положенные приправы, специи и пряные растения. По мнению большого знатока тонких вкусов *Б. М. Борового*, автора книги «Аптека на грядке», «важную роль в создании тонких вкусовых букетов и ощущений играют такие пряности, как базилик, иссоп, котовник, анис, змееголовник, Melissa, катран, кервель, кориандр, кресс-салат, любисток, майоран, мята, тмин, чабер, эстрагон и др. Острые, горькие и ароматные вещества, которые имеются в них, буквально преобразуют обычную пищу в изысканную, остро желаемую всем существом организма. И, кстати, успешно перевариваемую желудком».

Уже сам химический состав указывает на особую ценность базилика и как пряности, и как лекарственного средства. В его листьях до 1% эфирного масла, в стеблях — до 0,02%. В состав этого масла входит несколько редких ароматических веществ (метилхавикол, эвгенол, линалоол и др.), соотношение которых меняется в зависимости от сортов растения, что придает каждому из них особый аромат и вкус. Кроме огородного, у нас выращивают базилик эвгенольный, камфарный и мятолиственный. Из них вырабатывают широко известные эвгенол, ванилин, камфару и другие ценные препараты, широко применяемые и в медицине, а также в пищевой, парфюмерной и косметической промышленности.

**— Но ведь и народная медицина всегда особо привечала базилик. Несмотря на то что мы постоянно «первооткрываем» эту культуру, народные лекари во всю используют лекарственные свойства базилика на протяжении веков. Ведь так, Иван Павлович?**

— Это трудно оспорить. Ведь все те составляющие, которые я назвал выше, безусловно, способствуют лечению нервной системы и болезней органов пищеварения. В народной медицине его широко использовали и используют для компрессов, припарок, полосканий горла, лечения заболеваний желудка и почек, против лихорадки, ревматизма и головной боли.

Учитывая пищевую ценность базилика, в кулинарии используют листья и молодые побеги в свежем и сушеном виде. Это прекрасная

приправа к салатам, мясным и рыбным блюдам, чудесный ароматизатор томатного сока и пасты, уксуса, коктейлей, различных подливок. Любителям маринадов и солений базилик может заменить весь набор необходимых специй, так как он способен давать и перечный вкус, и гвоздичный аромат.

— *Вы, Иван Павлович, хорошо знаете Магомеда Омаровича Толбоева, Героя России, заслуженного летчика-испытателя, президента Международного аэросалона. Я тоже с ним дружен много лет. Бывал у него и в дагестанском родовом селе Согратле, и в Гунибе, где пленили Шамиля и где построен музей Человека Вселенной Магомеда Толбоева. А тут удостоился еще и в гостях у него побывать в уютной квартире, окруженной хвойным лесом, в Жуковском.*

*Отпустив жену на вечернее богослужение, она очень верующая и воцерковленная, сам Магомед Омарович встал у плиты. Приготовил совсем непритязательные макароны с сыром — чем не закуска к знаменитому кизлярскому коньяку? И мы сидели на кухне, степенно ужиная и обсуждая насущные проблемы, а он все подкладывал и подкладывал мне зелень, разную, всевозможную. Тут были и кинза, и петрушка, и, полагаю так, что кервель, а главное, я этого не мог забыть, уже хорошо знакомый мне мятный базилик.*

*Ну почему, Иван Павлович, кавказцы понимают толк в зелени, во всяческих пряностях и приправах, не мыслят без них своей жизни, не скажу, что совсем короткой и, даже порой и очень длинной, а мы, славяне, нет? Мы — недоросли?*

— Почти что так в этой области. Совсем не доросли. Не доросли до понимания важности пряностей в нашем повседневном меню. Дело, конечно, в традициях питания прежде всего. Ну и в нашей, безусловно, малообразованности в этой сфере. Ну кто спорит о том, что с пряностями в умеренных пропорциях и дозировках, в умелом сочетании специй пища становится вкусней, ароматней и прельстительней? Я думаю, что от кинзы и базилика наш стол значительно обогатился бы и обострился бы естественный вкус исходного продукта. Не говоря уже о целебности этого сочетания.

— *У Вильгельма Гауфа, великого немецкого сказочника, есть повествование о карлике Носе. Как, читая «Третью охоту» Солюхина, осязаешь на языке вкус грибов, так и здесь чувствуешь носом пряности, так мастерски Гайф рассказывает об обретенном во сне своим героем поварском искусстве. Помните, как карлик Нос обслуживал на кухне герцогу?*

— Ну как же, сударь изволил откусывать приготовленный новоявленным поваром датский суп и красные гамбургские фрикадельки. «Возьмется ли карлик Нос приготовить, как надо, эти блюда?» — любопытствовал начальник кухни. «Нет ничего легче», — ответил ко всеобщему изумлению карлик. «Для супа мне пусть дадут такие-то травы и такие-то пряности, кабаньего сала, кореньев и яиц. А для фрикаделек, — сказал он тише, чтобы его могли услышать только главный начальник кухни и приготовитель завтраков, — для фрикаделек мне нужны разные виды мяса, немного вина, утиный жир, имбирь и трава, которую зовут “радость желудка”. Ту травку “радость желудка”, которая придает всему особую прелесть».

— *Так вот, если верить описаниям Гауфа этой травы, то «радость желудка» очень похожа на базилик, хотя цветки там красные, а не бледно-розовые. Но это, возможно, прихоть художника, он на это имеет право — все же сказки — художественное произведение. А вообще описание этой волшебной травки, что открыл мальчик Якоб, превращенный колдуньей в карлика Носа с необычайными поварскими искусствами, вполне подходит под базилик, именно такой растет в Армении и культивируется ныне по всей Руси. Помните, как он заглянул в стенной шкафчик с заветными травами: «Он с любопытством подошел поближе, чтобы поглядеть, что там внутри, и в шкафчике оказалось много корзиночек, от которых шел сильный, приятный запах. Он открыл одну из этих корзиночек и нашел в ней травку какого-то особого вида и цвета. Стебли и листья были синеваато-зеленые, а цветок маленький, огненно-красный с желтой окаемкой. Он внимательно осмотрел цветок и обнюхал его, и оказалось, что цветок этот источает тот же душистый запах, которым благоухал сваренный ему старухой (волшебницей, превратившей мальчика Якоба в карлика Носа). Но запах был такой душистый, что Якоб начал чихать, чихал все сильнее и сильнее и, наконец, чихая, проснулся».*

— Чем интересен финал? Для меня, например, открытием травки «чих-перечих». У Гауфа это растение, которое в новолуние, несмотря на возраст, дарует право избежать смерти. Ох, какая сказка!..

— *От сказок — к были, к реальности. Вот я, допустим, захотел выращивать в доме ли, во саду ли, этот волшебный, сине-зеленый реликт. Но, учитывая его многообразие, хочу задать вопрос: «А какой из базиликов предпочтительней? Какой самый-самый?»*

— Наиболее ценные сорта базилика — «ереванский», «бакинский» и «минимум», выращивают также сорта «ложковидный» и некоторые другие. Растения первых двух сортов похожи. Стебли у них четырехгранные высотой до 80 см, листья широкие, зубчатые, цветки бледно-розовые. Отличаются они окраской и запахом листьев и стеблей. У «ереванского» они темно-синие и имеют очень приятный аромат душистого перца и чая, вместе взятых, у «бакинского» — коричневато-фиолетовые (местное название «черный») с гвоздично-мятным ароматом, у которого тонкий анисовый оттенок. «Ложковидный» базилик иногда называют салатолистным — по сходству формы и окраски листьев с салатными (листового салата). Стебель у него ветвистый, листья мелкие, цветки белые, иногда с розовым оттенком. Побеги и листья имеют аромат гвоздики и лаврового листа и могут заменять их при приготовлении пищи. Все три сорта базилика употребляют как в натуральном виде (с солью), так и для приготовления салатов, маринадов, вторых мясных блюд, куда добавляется томат, мясных супов и соусов, для консервирования кабачков, патиссонов, грибов и др. Сорт «минимум» кулинары считают лучшим отечественным заменителем душистого перца, запах и вкус которого имеют и свежие и сушеные листья, и побеги этого базилика. Стебель растения ветвистый, высотой до 40 см, густо покрытый зеленоватыми зубчатыми листьями, цветки беловато-розовые. В измельченном виде его кладут в изделия из мясного и рыбного фарша, соусы и маринады.

— ***И когда же заготавливается базилик впрок?***

— К уборке зелени приступают до начала цветения базилика, за лето 2–3 раза срезают побеги длиной 10–12 см. В пищу их используют не только свежими, но и высушенными. Сухие стебли, листья и цветки измельчают в порошок и хранят в герметически закрытых банках, где он не теряет аромат в течение трех лет.

## **Грядка у Белого дома ВЗРАСТИТЬ БАЗИЛИК ГОТОВА**

*О том, как американская провинциалка Эллис Уотерс перекроила школьную реформу США и приучила жену президента Барака Обамы — Мишель — выращивать на лужайке Белого дома пряные травы и корнеплоды.*

— ***Вы знаете, Иван Павлович, меня умилила картинка, показанная по ТВ, как жена президента США Мишель выращивает собственными руками травы и овощи прямо рядом с Белым***

**домом. Подумалось: крепка же в генах память у иных очень вы-соких особ о первородстве. Не забывают, и как грядку вспахать-засеять, и коровку обиходить, и баньку протопить. Наверняка, помнит и Мишель все навыки предков в возделывании огородных культур.**

— Если бы так. Но здесь случай особый. Научила жену президента этому простая провинциалка Эллис Уотерс.

Вы хорошо знаете, что мне вместе с женой Людмилой Степанов-ной доводилось бывать по приглашению послов в разных странах, лечить и их самих, и их жен, и жён работников дипломатических миссий. Ну таких, к примеру, как бывший посол в Германии, а впоследствии первый заместитель министра МИДа времен Шеварднад-зе Юлия Квицинского. Охотно пользовались нашими услугами в стране и наши дипломаты из США. От них-то я и узнал историю Эл-лис Уотерс. Затем читал ряд публикаций о ней, сделавшей «огород-ную революцию» в Америке.

**— А я недавно прочитал где-то об Эллис Уотерс, уж не помню где, и понял, какую роль она сыграла в привязанности Мишель Обамы к огородной грядке. И поразился вот чему. Все началось с базилика...**

— Да, история занятная. В 1965 году Эллис, в свои 20 лет, отпра-вляется впервые за границу, в Париж, в надежде на романтическую встречу с прототипом д'Артаньяна. Но там ее ждало другое роман-тическое открытие — очень популярная во Франции нормандская похлебка-супчик «а ля мод». Знаю это и по собственному опыту. В Париже в Сорбонне училась наша Лена, а Людмиле Степанов-не доводилось там бывать и не раз отвеживать это блюдо, о чем мне рассказывала. Так вот, кто хоть раз попробовал этот супчик и провансальский соус с базиликом, тот наверняка потеряет го-лову.

С этого супчика и началась по сути «огородная революция» в Америке. Ибо вернувшись из «страны грез» в родные пенаты, Эллис загорелась желанием завести грядки с базиликом, другими пряно-стями и корнеплодами.

**— Что за чудо этот базилик! У него более 70 видов. И каждый вид сопровождается легендами. Считается, что это «умное» растение. Оно способно воздействовать на организм человека, независимо от его патологий. Оно восстанавливает его энерге-тику, активизируя все жизненно важные процессы. Это свой-ство чудодейственной травы описал даже сам Авиценна. Не так ли, Иван Павлович?**

— Верно. Базилик не просто трава и приправа. Он, сдаётся мне, универсальный биорегулятор. Иначе не объяснить тот факт, что базилик при высоком давлении способен снизить его, а при пониженном — поднять. При расстройстве пищеварения действует так же: жидкий стул закрепляет, твердый — расслабляет. Укачивает в автобусе? Зажуй несколько листиков базилика — и вестибулярный аппарат тут же восстановится.

**— Но вернемся к Эллис Уотерс. Что за «революцию» она свершила?**

— Грядки были приближены к её ресторанчику. Он стал самым популярным местом «токовищ» разных слоев населения, ибо был доступен каждому.

Вот тогда и началась эта «революция». Для ресторана невозможно было купить чистый продукт. Ибо Америка выросла на индустриальном сельскохозяйственном производстве. Значит актуален стал призыв: «Вырасти сам!» Для фермеров она бросила клич: «Сотвори чистый продукт!» Так в её ресторане появилась не только зелень и овощи с особым вкусом, а также душистый хлеб, куры старинной, забытой американской породы, козий сыр для салатов. По сути эта неутомимая женщина создала новый стандарт «калифорнийской кухни», в основе которой были и французские традиции.

**— Но Эллис прославилась и тем, что перекроила школьную программу. Невероятно, конечно, что скромный ресторатор стал реформатором в системе образования. Это как ей удалось?**

— Озабоченность пришла с рождением дочери. Что будет есть Фани, когда пойдет в колледж? Ту так называемую еду, которая изобилует химикатами и гормонами? Традиционные и вредоносные фастфуды? Нет уж, увольте.

Детям нужны свежие и разнообразные, без пестицидов, салаты. Со своего школьного огорода. Так в соседней школе появились грядки. Польза даже оттого, что школяры отныне знают, какой овощ и как растет, как готовится своя, замороженная еда. Образчики салатов Эллис разрабатывала сама. И проталкивала в школьные программы вопросы здорового питания и производства чистых продуктов.

Эллис пригласили в Белый дом. Не согласилась бы она стать советницей президента? Предложение было отвергнуто. Но советницей жены президента она стать не отказалась. Так появились на лужайке Белого дома знаменитые грядки, где с удовольствием копается изящная Мишель.

**— Такое, я думаю, у нас в верхах невозможно. Власть отгородилась от народа непроницаемым забором.**

— Высокомерие и недоступность нашей власти для народа общеизвестны. Хотя будь она попроще и приземленнее, могла бы найти в лице того же Туманова, главного редактора газеты «6 соток», великого знатока огородных дел, советника не хуже Элис Уотерс. Разве для нас не актуален вопрос здоровья детей и в целом нации? Но власти это не надо. И напрасно.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С БАЗИЛИКОМ

### Соус «Песто»

*Зелень базилика — 2 стакана, оливковое масло — 1/4 стакана, сыр пармезан (тертый) — 1/4 стакана, лесные орехи — 2 ст. ложки, соль — 1/2 ч. ложки.*

Все смешать, добавить 1/4 стакана горячей воды. Все измельчить в блендере.

Но если вы хотите соблюсти все итальянские традиции, растирайте листики базилика деревянным пестиком в мраморной ступке.

Этот соус не нагревают, а холодным смешивают с макаронами. В нем также отлично запекается рыба.

### Суп-пюре из помидоров и базилика

*Крупные помидоры — 6 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, луковицы — 2 шт., большая морковь — 1 шт., сахар — 1 ч. ложка, куриный бульон — 1/2 л, сметана — 6 ст. ложек, базилик — 1 пучок, соль.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук и морковь очистить, нарезать кубиками. Базилик вымыть, измельчить. Лук и морковь обжарить в кастрюле в течение 4 минут.

Добавить помидоры и сахар, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, помешивая, 15 минут.

Измельчить овощи в блендере, вернуть в кастрюлю. Влить куриный бульон, добавить 1/2 л горячей воды, соль по вкусу и базилик. Довести до кипения и снять с огня. Подавать со сметаной.

### Суп-пюре из баклажанов с мятой и базиликом

*Большие луковицы — 2 шт., 2 баклажана (по 200–250 г), морковь — 2 шт., черешковый сельдерей — 2 стебля, фенхель — 2 кочанчика, шалот, чеснок — 1 зубчик, лист лавровый, оливковое масло — 3 ст. ложки, по 2 веточки свежей мяты и базилика, соль.*



Баклажаны бланшировать в кипящей воде 1 минуту, остудить. Очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 0,5 см.

Репчатый лук и чеснок очистить, одну луковицу и чеснок измельчить. В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла. Обжаривать лук и чеснок 2 минуты. Добавить баклажаны и готовить еще 8–10 минут. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю.

Остальные овощи очистить, нарезать одинаковыми кубиками и варить в отдельной кастрюле 6–7 минут. В конце добавить лавровый лист, посолить, поперчить.

Процеженным овощным бульоном (400 мл) залить обжаренные баклажаны, довести до кипения. Готовый суп остудить. Вылить в блендер и хорошо размельчить. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла.

Разлить суп по тарелкам, украсить свежей зеленью. По желанию к супу можно подать чесночные крутоны из багета.

### **Ягоды с базиликовым сиропом**

*Сахар — 150 г, базилик (порванный на части) — 1/2 пучка, клубника (порезанная пополам) — 225 г, малина — 150 г, черника — 150 г, сливочное масло (охлажденное, нарезанное кубиками) — 30 г.*

В кастрюлю положить сахар и влить 350 мл воды. На маленьком огне дать сахару раствориться. Увеличить огонь, довести до кипения и кипятить 8–10 минут. Снять с огня и добавить базилик.

Добавить ягоды и дать постоять 5 минут. Вытащить листья базилика. Вытащить ягоды и поставить кастрюлю с сиропом на огонь. Прогреть еще раз, затем снять с огня и размешать с холодным маслом, добавляя его понемногу, пока соус слегка не загустеет.

Положить ягоды обратно в сироп и украсить базиликом.

### **Перцы, запеченные с помидорами, базиликом и майораном**

*Перец (желтый или красный) — 2 шт., соль, черный перец (молотый) — по вкусу, томаты черри — 20 шт., базилик — 1 пучок, майоран — 1 пучок, чеснок — 2 зубчика, анчоусы (очищенные и нарезанные на тонкие дольки) — по вкусу, бальзамический уксус — 1 ст. ложка, оливковое масло — по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С. Нарезать перцы пополам вдоль и очистить от семян. Положить их на смазанный маслом противень срезанной стороной вверх и посыпать солью и перцем. Наколоть помидорчики ножом и опустить в кипящую воду на 30–60 секунд,

чтобы кожура легко снималась. Если хотите, можете поддержать их под холодной водой перед тем, как очищать кожуру.

Очищенные томаты положить в перцы, начинить травами и посыпать чесноком, приправить. Вместо приправ можно использовать анчоусы, если вы их любите. Побрызгать оливковым маслом. Запекать в духовке 15 минут, накрыв фольгой, затем 30 минут без фольги.

### **Итальянский масляный хлеб с базиликом**

*Мука — 750 г, сухие дрожжи — 5 г, соль — 1 ч. ложка, вода (теплая) — 5 мл, сливочное масло — 250 г, морская соль (крупная) — 1 ч. ложка, базилик (свежий) — 50 г, оливковое масло — 1 ст. ложка.*

Муку просеять, смешать с дрожжами и солью. Влить теплую воду, тесто вымешивать 10–15 минут, скатать в шар положить в миску, накрыть полотенцем и оставить подходить на 2–2,5 часа.

Сливочное масло растопить и порциями вмешать в тесто. Вымешивать минут 5. Тесто мягкое, эластичное, блестящее. Оставить на 30 минут.

Форму (28 см) смазать маслом, выложить тесто, пальцами создать ребристую поверхность. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать крупной солью и базиликом. Поместить в духовку температурой 200 °С, выпекать 30–40 минут. Подавать теплым.

### **Курица с базиликом и гарниром из моркови**

*Курица (бедро) — 300 г, базилик (свежий) — 5 г, масло сливочное — 20 г, морковь — 2 шт., вино белое — 30 мл, мед — 3 ч. ложки, масло растительное (для обжаривания).*

Следует подготовить курицу. Зачистить ножку: убрать с нее кожу и сухожилия. Очень важно тщательно промазать специями и солью курицу, а под кожу необходимо поместить несколько листиков базилика. Он наделит курицу особенным ароматом.

Под кожу необходимо поместить немного размягченного сливочного масла и равномерно распределить его, также масло поместить и на кожу. Запекать курицу при температуре 180 °С до образования золотистой корочки.

*Гарнир из моркови:* нарезать очищенную морковь небольшими брусками и обжарить в растительном масле. Важно, чтобы сковородка была заранее разогрета, а морковь высушена. Практически в начале обжаривания добавить белое вино и выпаривать его, только после

этого добавить 2 ч. ложки меда. Морковь должна обжариться, но при этом остаться сочной внутри, поэтому необходимо постоянно ее помешивать. Масло, на котором будет обжариваться морковь, можно ароматизировать веточкой тимьяна.

### **Паштет из птичьих потрошков с базиликом**

*Потроха — 1/2 кг, лук репчатый (пассерованный) — 200 г, орехи грецкие — 50 г, базилик — 50 г.*

Потрошки куриные или любой другой домашней птицы разделить на 2 части. Сердце и пупки отварить в подсоленной воде до готовности. Печень и куриный жир обжарить и вместе с отварными потрохами пропустить через мясорубку, добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик.

### **Куриная грудка с базиликовой начинкой**

*Куриная грудка — 4 шт. (по 150 г), лук репчатый — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, базилик (рубленые листья) — 5 ст. ложек, домашний сыр — 3 ст. ложки, перец, соль по вкусу, топленое масло — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, сливки — 150 мл, лисички (консервированные) — 200 г, базилик — для украшения.*

Лук и чеснок порубить. Перемешать базилик, 1 луковицу, чеснок и сыр. Вложить массу между кожей и мясом и закрепить зубочистками. Приправить филе. Обжарить мясо с обеих сторон в масле по 4 минуты и поставить в теплое место. Потушить оставшийся лук в жире от жаренья до прозрачного состояния, добавить лисички и жарить около 2 минут. Влить сливки и немного уварить на сильном огне. Приправить соус солью, перцем и лимонным соком. Подавать мясо с соусом, украсив его базиликом.

### **Омлет с базиликом**

*Яйца — 8 шт., цуккини — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., ветчина — 100 г, чеснок — 2 зубчика, оливковое масло — 3 ст. ложки, лапша (вареная) — 150 г, соль, перец по вкусу, базилик — 1 пучок.*

Цуккини нарезать ломтиками. Стручок перца разрезать пополам, удалить семена и нарезать. Ветчину нарезать кубиками. Чеснок очистить и порубить. Разогреть на сковороде оливковое масло и обжаривать в нем сладкий перец и цуккини 6 минут. Добавить лапшу, ветчину и слегка обжарить. Яйца взбить, посолить и поперчить.

Добавить чеснок. Залить яичной массой смесь из лапши, ветчины и овощей, накрыть и дать массе затвердеть, базилик мелко нарезать. Перед тем как подавать на стол, посыпать им омлет.

### **Запеканка из вермишели с грибами, помидорами и базиликом**

*Вермишель — 200 г, грибы — 100 г, ветчина — 50 г, помидоры — 2 шт., яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сыр (тертый) — 100 г, молоко — 1 стакан, мускатный орех (тертый), красный перец (молотый) по вкусу, базилик (измельченные листья), жир, соль по вкусу.*

Вермишель отварить, откинуть на дуршлаг. Посуду для запекания смазать жиром. Выложить в нее слоями половину готовой вермишели, нарезанную кубиками ветчину, нарезанные кружочками помидоры, грибы, половину тертого сыра, затем оставшуюся часть вермишели. Каждый слой посыпать перцем, базиликом и посолить.

Отдельно взбить молоко с яйцами, добавив мускатный орех. Яично-молочной смесью залить вермишель, сверху положить сливочное масло и посыпать сыром.

Запекать в печи при полной мощности 3–5 минут в открытой посуде. После этого прогреть 5–8 минут при средней мощности. Затем дать постоять около 5 минут под закрытой крышкой.

### **Свекла под базиликовым соусом**

*Свекла (с ботвой) — 1,7 кг, яблочный уксус — 3 ст. ложки, оливковое или растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, соль — 1 ч. ложка, базилик (нарубленный свежий) — 15 г, лук репчатый (маленький, тонюсенькими полукольцами) — 1/2 шт.*

Срезать со свеклы ботву, оставив несколько листьев для украшения блюда. Почистить корнеплоды щеточкой. Положить в кастрюлю, залить наибольшим количеством воды и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до минимума; накрыть и варить 30 минут до мягкости.

Воду слить и остудить свеклу, чтобы ее можно было очистить. Снять кожуру и нарезать на небольшие кусочки. Взбить в большой миске уксус, масло, сахар и соль. Добавить базилик, лук и свеклу, тщательно перемешать.

Подавать блюдо комнатной температуры или охлажденным. Перед подачей на стол выложить блюдо оставленными свекольными листьями и разложить на них салат.

## Лапша с базиликом и цуккини

*Репчатый лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, помидоры (пюре) — 50 г, сметана — 100 г, душица, соль, черный перец (молотый) по вкусу, лапша (фигурная) — 250 г, цуккини (маленькие) — 2 шт., базилик — 2 пучка, сыр (тертый) — 50 г.*

Лук мелко нарубить и потушить в 1 ст. ложке сливочного масла. Добавить помидоры и сметану. Приправить душицей, перцем и солью. Довести до кипения, снять с огня и поставить в теплое место.

Лапшу отварить и откинуть на дуршлаг. Цуккини разрезать вдоль пополам, нарезать небольшими кусочками и потушить 4 минуты в оставшемся масле. Добавить к лапше.

Несколько листиков базилика отложить, а остальные нарубить и смешать с лапшой. Подавать с приготовленным ранее соусом, посыпав сыром и украсив базиликом.

## Паста с базиликом

*Макароны (короткие) — 450 г, кабачок — 1 шт., сосиски (мягкие итальянские) — 350 г, соль — 1/4 ч. ложка, черный перец (грубый помол) — 1/4 ч. ложка, базилик (порубленные свежие листья) — 20 г, сыр пармезан (свеженатертый) — 30 г, базилик (листья для украшения блюда).*

Приготовьте макароны. Откиньте на дуршлаг, оставив 175 мл воды, в которой варились макароны. Снова выложите макароны в кастрюлю. Накройте, чтобы блюдо не остыло.

Нарежьте кабачок на крупные кусочки. Срежьте с кусочков кожуру и нарежьте на кусочки толщиной 1 см. Отложите. Обжарьте сосиски на сковороде с антипригарным покрытием диаметром 30 см на среднем огне около 7 минут до золотистого цвета, часто помешивая, чтобы измельчить мясо.

Шумовкой выложите сосиски в миску; вылейте жир со сковороды, оставив только 2 ст. ложки. Добавьте к жиру на сковороде кабачок, соль и перец. Убавьте огонь до среднего уровня; накройте и жарьте, время от времени помешивая, около 10 минут, пока кабачок не станет мягким.

Перед подачей на стол добавьте в кастрюлю нарубленный базилик, тертый пармезан, сосиски и оставленную воду, в которой варились макароны, заправьте соусом. Украсьте листьями базилика.

## **Треска с лимоном, помидорами и базиликом**

*Оливковое масло — 4 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, чеснок (раздавленный) — 2 зубчика, помидоры (порезанные на дольки) — 3 шт., треска (филе) — 4 шт. (по 175 г), базилик (порванный на кусочки) — 1 горсть, кедровые орехи (подсушенные) — 1 ст. ложка.*

Подготовить помидоры. Разогреть гриль до максимальной температуры. В невысокой форме перемешать оливковое масло, лимонный сок, чеснок и приправы. Обвалять в этом маринаде помидоры. Достать помидоры и положить с одной стороны формы для духовки. Подготовить рыбу. Обвалять рыбу в маринаде, приправить и положить в форму с помидорами.

Запекать на гриле 12–15 минут до готовности рыбы. Переложить на подогретые тарелки и посыпать базиликом и кедровыми орешками. Сбрызнуть жидкостью, в которой готовилась рыба. Подавать с молодым картофелем.

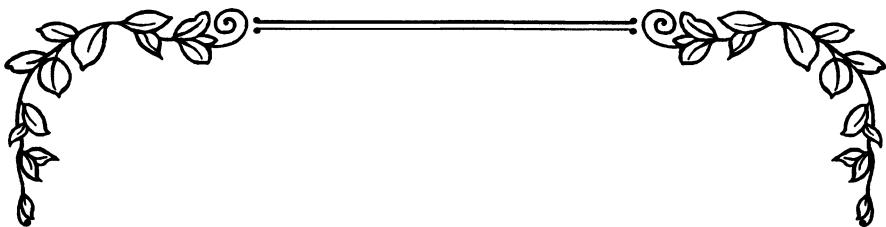
## **Фокачча с базиликом и оливками**

*Оливковое масло — 110 г, базилик (свежий, мелко порезанный) — 20 г, мука — 680 г, дрожжи (сухие, быстрого действия) — 7 г, черные оливки — 12 шт.*

Медленно нагреть масло в маленькой кастрюльке до теплого состояния. Добавить базилик и оставить настаиваться на 20 минут. Затем слить масло. Просеять муку и щепотку соли в миску и добавить дрожжи. Сделать углубление в середине; добавить 450 мл теплой воды и 3 ст. ложки базиликового масла. Сформировать шар из теста и месить 10 минут до гладкости; положить в смазанную маслом миску. Накрыть пленкой и оставить на 2 часа.

Разогреть духовку до 200 °С. Месить тесто 1 минуту, затем разделить пополам. Раскатать в два прямоугольника около 1/2 см толщиной и положить на смазанные маслом противни. Накрыть и оставить на 30 минут.

Кончиками пальцев сделать углубления на поверхности теста и положить в каждое углубление по оливке. Сбрызнуть оставшимся маслом и запекать 20–25 минут до золотистого цвета. Переложить на решетку.



## ВСЯ МЯТА ЗА СТОЛОМ БУДЕТ УМЯТА

**— Пожалуй, нет столь популярной травки за обеденным столом, как мята. Ее аромат не то что дурманит, а воссоздает какие-то волшебные миражи. Уж эту травку нетронутой сидящие за столом не оставят. Вся мята будет умята. Почему?**

— Мяту воспели великие поэты древности. Тысячу лет назад поэт Валафрид Страбон писал:

Если же кто-либо мяты названия, виды и свойства  
Полностью может назвать, то, конечно, он может исчислить,  
Сколько стремительных рыб среди вод эритрейских резвится,  
Искры горящие счесть, что из жерла огромного Этны  
В воздух летят.

Тут многое зашифровано и не всем понятно, но очевидно и ясно, на какую высоту поднята эта совершенно удивительная травка. Случайно ли? Да нет, по праву.

Основой запаха почти всех мят является ментол, выделяющийся из их эфирного масла при охлаждении. Чистый ментол — кристаллическое вещество, из масла он выпадает в виде красивых длинных бесцветных кристаллов. Ментол широко применяется в медицине — при насморке, мигрени, как обеззараживающее и болеутоляющее средство, при лечении обморожений, для производства валидола. Листья и траву мяты используют при мигрени, невралгии, как противокашлевое, отхаркивающее, при тахикардии (сердцебиении), тошноте, рвоте, аллергии, как средство, повышающее аппетит, при гастрите с повышенной кислотностью, желудочных и печеночных коликах, как вяжущее.

**— Но, насколько мне известно, мята бывает разной. И не всякую мяту мы уминаем за столом.**

— Верно. Мяту можно встретить повсюду, посмотрите хоть на одни названия — мята водяная, болотная, полевая. Все мяты очень



любят воду, часто их можно встретить на болотистых местах, а то и прямо в русле небольших ручейков. По берегам рек Подмосковья часто в воде встречаются заросли полевой мяты, севернее из речки можно «выудить» водяную, южнее прямо в воде купается мята болотная.

Не избегает воды и самая крупная из наших мят — длиннолистная (*Méntha longifolia*). Как считает большой знаток этой пряности *Наталья Георгиевна Замятина*, в хороших условиях она полностью оправдывает свое название, ее лохматые, длинные зубчатые листья достигают 20 см, а собранные в густые колосовидные соцветия лиловые цветочки колышутся на высоте более метра. Все растение густо опушено и от этого кажется почти совсем серым.

У полевой мяты (*M. arvensis*) цветочки почти правильные, собраны в густые ложные мутовки в пазухах листьев. Листья гораздо длиннее соцветий, они почти яйцевидные, зубчатые. Венчики цветов розовато-лиловые или розовые. Это одна из наиболее обычных мят средней полосы России. Чаще всего, говоря «мята», мы имеем в виду именно ее, если вы, конечно, не разговариваете с медиком.

Для врачей и аптекарей существует только одна мята — перечная, которая, кстати, в диком виде не растет. Мята перечная разводится как пряное растение и для нужд медицины.

Уже в гробницах фараонов были найдены остатки мяты, вероятно, это кудрявая мята, которую до сих пор разводят для получения эфирного масла. Может быть, именно к этому виду относится легенда о прекрасной нимфе Минте, которую богиня Персефона превратила в мяту.

О мяте зеленой, или кудрявой, пишет уже упомянутый нами *Страбон*, аббат монастыря в Рейхенау, однако мятой одного вида он не ограничивается, тут же рядом другая мята, наделяемая им не менее чудесными свойствами, которая называется полей (*Mentha pulegium*). У нас она также называется блошиной мятой. Эта мята невелика ростом — всего 20–60 см, стебель ее ветвистый, листья черешковые, эллиптические, с тупыми пильчатыми зубцами по краю. Цветки собраны в густые, почти шаровидные кольца. Венчики розово-лиловые с белой трубочкой. Этот вид встречается в основном в Средиземноморье, иногда попадает в Крым и на Кавказе, в Западной Украине. Культивируется как эфиромасличное растение, причем ментола в ней очень мало, запах ее сильно отличается от привычного нам по мятным конфетам и зубному порошку, недаром *Страбон* даже не считал ее мятой. Полей — от латинского *pulex* — блоха, против которой она применялась.

— **Но есть еще зеленая, или колосовая, мята. Да еще и водяная, о чем уже упоминалось. Как к ним-то относиться?**

— Зеленая, или колосовая, мята (*Mentha viridis*, или *M. spicata*), она же мята курчавая (*M. crispa*) — прав был Страбон, жалуясь на многочисленные названия, — гораздо крупнее, иногда до 1 м, но обычно в половину этой величины. Листья широкояйцевидные, морщинистые, курчавые, часто с как бы завитым в мелкие кудряшки краем, пушистые и мягкие.

Цветки у курчавой мяты розовато-лиловые, собранные на верхушке стебля в ложные метелки, образующие колосовидное соцветие. Это один из наиболее распространенных в Европе видов мяты, но у нас он встречается только как заносное растение. Изредка разводится на Украине, сейчас появляется в культуре на приусадебных участках в России. Именно эту мяту фотографируют как украшение экзотических блюд в журнале «Бурда» и ему подобных. Видимо, именно о ней писали древнеримские повара почти на каждой странице своих книг.

Водяная мята (*M. aquatica*) заметно отличается от прочих мят своими почти головчатыми соцветиями, редко с одной-двумя нижними мутовками, а обычно с одной большой, почти полушаровидной. Цветки лиловые, из-под соцветия торчат два больших прицветных листа, если смотреть сверху, получается бантик с крупным розовым узлом посередине. Часто стебель слегка стелется у основания, затем поднимается. Она растет преимущественно в лесных водоемах. У этой мяты запах сильный и, пожалуй, из всех видов наиболее ментоловый.

В этом отношении с водяной мятой может тягаться только болотная (*M. palustris*), но этот вид встречается далеко на юге. Листики у нее мелкие, соцветия тоже, листик только на половину торчит из-под мутовки почти голубых цветочков, стебли тонкие, часто вертикальные и все вместе слегка похоже на шампур с шашлыком — между мутовками хорошо виден граненый стебель.

Водяная мята отдала свой запах, а зеленая — свое колосовидное соцветие самой известной мяте, которая считается официальной лекарственной — мяте перечной.

— **Но какая все-таки мята будет умята за столом?**

— Перечная мята — одно из тех редких растений, о которых точно известно, не только кто его первым нашел и описал, но как и где оно появилось, да еще с точностью чуть ли не до дня рождения. В 1769 году англичанин Рэй в своем «Synopsis Stirpium Britannicum» («Список британских растений») рассказывает, что одно-единственное ее

растение было найдено в посевах зеленой мяты на поле некоего Эалеса в Берфордшире в Англии.

Тот же *Рэй* впервые в 1704 году назвал эту мяту перечной — английское *peppermint*. От этого растения, размноженного вегетативно (семян она практически не дает), и происходят плантации культурной перечной мяты на обоих полушариях, которые бурно начали создаваться в XVIII веке. Еще в прошлом веке эта мята называлась холодной, или (и даже чаще) английской, мятой. До сих пор очень многие сорта ее так и происходят из Англии, которая была ее родиной.

Медики больше всего любят перечную мяту с фиолетовой окраской листьев, возможно, даже не за особенно сильный запах, а просто так удобнее отличать ее от примесей. Высказывание *Страбона* признается авторитетным — теперь его можно отнести уже и к сортам перечной мяты.

— **А что же мята для кулинарии? Ведь без нее она не обходится, равно как без соли и уксуса.**

— Поскольку все мяты примерно одинаковы по своим свойствам, не будем делить их в кулинарии на виды.

В кулинарии мята особенно широко использовалась до появления привозных индийских пряностей: перца, гвоздики, корицы и пр. Но и сейчас многие народы сохранили ее в своей кухне. Большие пучки свежей мяты (в основном длиннолистной) вы увидите на базарах Грузии, Армении, Азербайджана, в Туркмении ее заменяет мята-блосница, а также древний полей.

На Кавказе мяту едят прямо целыми свежими веточками, заворачивая смесь трав — кресс-салат, мяту, эстрагон, базилик в кусочек овечьего сыра. Мяту кладут в блюда из тушеной баранины, некоторые овощные блюда. Так же используют мяту на Украине, готовят с ней буженину.

Но не перестарайтесь, как советует *Наталья Георгиевна Замятина*, используя мяту в качестве пряности. Нормой закладки свежей мяты считается 5 г на порцию, сухой — в 4 раза меньше. А если вы собираетесь использовать мяту перечную, которая пахнет гораздо сильнее, то уменьшите дозу.

В Грузии не только едят сыр с мятой, но и добавляют ее в некоторые сыры прямо при приготовлении. В Прибалтике, которую от Кавказа отделяют многие сотни километров, тоже кладут мяту в молочные продукты, в том числе и в молочные супы. Очень любят мяту в Англии, но применяют ее в основном в виде соусов и подлив. И в Англии, и на Кавказе пришли к общему выводу — мята хорошо

сочетается с жареной бараниной. Помимо улучшения вкуса жирного мяса, она облегчает его переваривание.

Очень много мяты во всем мире используется для приготовления кондитерских изделий: конфет, пряников, печенья, мороженого, различных напитков. В Азербайджане на мятной воде готовят шербет. И в домашних заготовках тоже найдется место мяте. Несколько листиков можно добавить в варенье из крыжовника, яблок, иногда груш. В Беларуси с ней мочат яблоки и солят огурцы. В Удмуртии квасят капусту с яблоками и морковью, добавляя еще анис и клюкву. В Азербайджане мяту кладут в маринованные баклажаны, квашеную капусту, маринованную капусту со свеклой. Ну а мятный квас — это просто классика. Летом неплохо добавлять веточку мяты в компот из сушеных груш или вишен.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД И НАПИТКОВ С МЯТОЙ

### Мятный соус

*Листья мяты сухие — 1 ч. ложка, майонез — 1 банка, лимонная кислота — на кончике ножа, или уксус (9%) — 1/4 стакана, вода — 1/2 стакана.*

Заварить мяту кипящей водой с кислотой, плотно закрыть, настаивать, закрыв полотенцем или подушкой, полчаса. Процедить и остудить, постепенно, тщательно размешивая, добавить воду в майонез. Подавать к холодному мясу, особенно баранине.

### Мятные конфеты (лепешки)

«Этот рецепт я обнаружила, — пишет *Татьяна Георгиевна Замятина*, — в своей очень старой поваренной книге, доставшейся мне от бабушки. Обложки и титульного листа уже не было, а предисловие автора подписано В. Филатовой. Привожу рецепт так, как дает его автор:

Просеять через частое сито мелкого сахара, положить его в каменную чашку, влить немного воды так, чтобы вышло сахарное тесто. Влить в него несколько капель мятной эссенции (можно купить в аптеке). Сложить это тесто в медную кастрюльку с заостренным кончиком. Поставить на легкий огонь, слегка помешивая, чтобы тесто равномерно прогревалось. Как только начнет закипать от краев, снять с огня и капать по капельке на мраморную доску или на железный лист, слегка смазанные прованским маслом, каждая капля,

остывши, образует из себя лепешечку. Через 2 часа снять лепешечки на бумагу и подсушить в легком духу.

Мятную эссенцию можно заменить мятными каплями или очень концентрированным (1 ст. ложка мяты на 1/3–1/2 стакана кипятка) настоем развести сахар. Каменная чашка вполне заменяется эмалированной миской, а медная кастрюлька — алюминиевой маленькой. Вместо прованского (лучший сорт оливкового) масла можно использовать любое масло без запаха».

### **Мятные пряники**

*Мука — 600 г, сахар — 350 г, вода — 200 мл, настойка мятная — 1/2 ч. ложки, углекислый аммоний (разрыхлитель) — 5 г, масло растительное — 1 ст. ложка.*

В горячей воде растворить сахар. Полученный сироп охладить до комнатной температуры, добавить тонко растертый аммоний, растительное масло, мятную настойку. Все хорошо перемешать и быстро смешать с мукой. Из теста раскатать жгут диаметром 2 см, разрезать на куски (40 шт.) и сформовать тесто в виде шариков. Положить изделия на противень, смазанный маслом, придавить штампом, немного подсушить и выпекать в духовом шкафу при 170–180 °С, не давая подрумяниться. Мятная настойка легко готовится на обычной водке; настаивать можно как сухую, так и свежую мяту.

### **Буглама из баранины (грузинское блюдо)**

*Баранина — 1 кг, чеснок — 2–3 зубчика, сливы ткемали — 1 стакан, лук — 0,5 кг, эстрагон, кориандр, мята, укроп, соль и перец по вкусу.*

С баранины срезать жир, мелко нарезать, растопить на сковородке. Нарезать баранину на куски величиной со спичечную коробку, обжарить на топленом жиру и слегка потушить минут 10. Затем добавить мелко нарезанный лук — репчатый или зеленый — и тушить до готовности. После этого влить немного бульона и заправить мелко нарезанными травами и ткемали, потушить еще несколько минут, пока не размякнут сливы.

### **Курица по-менгрельски**

*Курица — 1 шт., лук репчатый — 2–3 шт., желток сырой — 1 шт., уксус винный — 1/4 стакана, мята — 20 г на 4 порции, орехи грецкие очищенные (или лесные) и обжаренные — 1/2 стакана, масло топленое — 4 ст. ложки.*

Курицу разрезать на порции, обжарить в масле, слегка обжарить лук и тушить курицу с луком, толчеными орехами и мятой. В соус, полученный при тушении, добавить желток, растертый с уксусом.

### **Пряники мятные**

*Для приготовления отвара на 50 г мяты берут 50 г сахара и 1 л воды.*

Мяту заваривают крутым кипятком, добавляют сахар, выдерживают до остывания, процеживают через сито и на отваре замешивают пряничное тесто.

### **Огурцы соленные с мятой**

При солении огурцов в трехлитровые банки на дно вместе с другими специями укладывают веточки мяты.

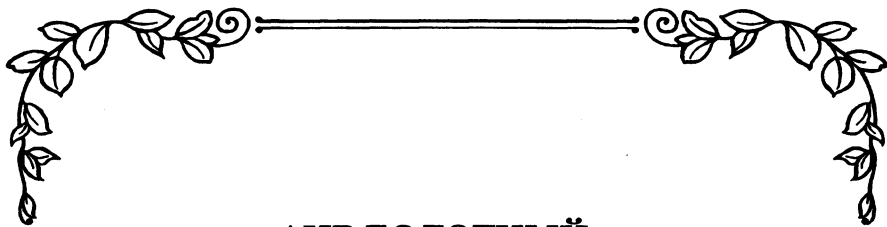
### **Чай сборный**

Для сборного чая, кроме *мяты*, требуются *душица* и *зверобой*. Заготовленные растения сушат на открытом воздухе в тени. После высушивания их перемешивают в соотношении 1:1:1 и хранят в закрытой посуде. Чтобы сохранить аромат, чай заваривают непосредственно перед подачей на стол.

### **Напиток с мятой**

*На 20 г мяты — 50 г сахара, 1 ст. ложка сока клюквы и 1 л воды.*

Мяту заваривают кипятком, через 5 минут процеживают, в отвар добавляют сахар и сок клюквы.



## АИР БОЛОТНЫЙ — НА МНОГОЕ ГОДНЫЙ

*— Пойм и рек у нас на северах, где я родился и взрастал, было немерено. И мы, детвора, проживавшие в послевоенное время впроголодь, с возжелением ждали времени, чтобы ухватить зубами молодое корневище аира болотного. А только ли мы? Как вы считаете, Иван Павлович?*

— А я что — исключение из правил? И мое детство и отрочество попали на те послевоенные годы, когда корку хлеба считали за лакомство. А вот даров озер и рек, горных долин нам перепало побольше. Тоже с удовольствием хрумкали коренья сочных трав. Да как не знать было этого лакомства, когда он имеет столь глубинную и занимательную историю?!

Аир болотный... Хотя родина у него — Восточная и Юго-Восточная Азия, но так же как и в тех ареалах, он образовывал настоящие заросли на мелководьях рек и озер. И это было с глубокой древности. Вспомним о том, что первое упоминание о нем обнаружено в китайской книге о травах, написанной одним из китайских императоров в 3700 году до нашей эры. Император назвал его Чанг-Фу, что означает «продлевающий жизнь», и рекомендовал аир как лучшее средство при заболеваниях желудка. В Персии его упоминали с VII века до нашей эры, в Индии с III века.

Вычитал где-то, что в Европу аир попал с Востока, но только в вареном виде. Засахаренные его корневища доставляли сюда турецкие купцы как восточное лакомство. Лишь в 1557 году ботаник Маттеоли, итальянец, служивший в Праге, получил корневища аира от императорского посла в Турции в качестве подарка от турецкого султана для императора Фердинанда. Они были собраны на озере Никомедия. Описал же он его только в 1570 году. В 1576 году корневища получили в Вене, на сей раз из Константинополя. Из этих двух ботанических садов аир начал свое шествие по Западной Европе, где



успел расселиться так быстро, что уже в XVII веке стал довольно обычным растением.

**— Но я знаю версию, которая указывает на несколько другую историю...**

— Согласен, что в иных источниках повествование другое. Дескать, в Вену, когда там наконец-то получили корни редчайшего иностранного растения и высадили их, как великую драгоценность, в мраморный бассейн императорского ботанического сада, заехал какой-то начинающий ботаник из Польши и с удивлением спросил известнейшего ботаника Клузия, зачем он держит в роскошном бассейне такой обычный сорняк, издавна известный в любой деревне. Представьте себе удивление и возмущение знаменитого ботаника. Но студент был прав. В Восточной Европе к тому времени аир рос уже около 300 лет и успел стать растением привычным и нужным.

**— Но скорее всего в наши озера и старицы аир занесли копыта конницы татаро-монгольских завоевателей. А вы так не считаете?**

— Я склоняюсь и к этому. Ибо у татар считалось, что водоемы, где растет аир, обязательно имеют чистую воду и пригодны для питья, поэтому переправляясь через реки или подходя к другим водоемам, воины бросали в них корневища аира, которые не высыхают и сохраняют жизнеспособность очень долго. Для начала это были корневища с их далекой родины, затем корневища от растений, видимо, посаженных предыдущим отрядом. Так или иначе, но аир и сейчас называют кое-где татарским зельем, татарской саблей, сабельником, а у поляков он и вовсе официально зовется татарак.

**— Но давайте, Иван Павлович, обозначим сферу применения аира в лечебных целях. Ведь корневища его очень популярны среди травников и народных лекарей. И почему?**

— Да потому, что, как и другие пряности и лекарственные растения, корневища аира содержат до 4,8% эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол, камфара, а также горький гликозид акорин, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, камедь, смолы. Эфирное масло придает корневищам своеобразный аромат и вкус. Они ведь служат заменителями имбиря, корицы, мускатного ореха и перца.

**— Аир в авторитете и у современной медицины. Вы могли бы представить нашему любознательному читателю, что из лекарственных средств готовится из него? Против каких хвороб применимы эти препараты? А главное, как готовить из корневищ снадобья в домашних условиях?**

— Да, пожалуйста. Препараты из корневища аира — популярные лечебные средства. Гликозид акорин повышает возбудимость к вкусовым раздражителям и усиливает рефлекторное отделение желудочного сока. Настой и отвар из корневища аира применяют в качестве горечи *для возбуждения аппетита, при воспалениях и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах различного происхождения и других нарушениях пищеварения. Реже их употребляют при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, почечнокаменной болезни, а также как средство, тонизирующее нервную систему.*

Отвар готовят из расчета 15 г измельченного корневища на 3–3,5 стакана кипяченой воды и пьют по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой. Настой (1:10) готовят по общепринятой методике, принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При повышенной кислотности желудочного сока и изжоге можно принимать *порошок из корневищ аира* 3–4 раза в день, одноразовая доза его должна быть небольшой — на кончике ножа или чайной ложечки.

Порошок из корневищ аира входит в состав противоязвенных препаратов викалина и викаира, а измельченные корневища — в состав некоторых улучшающих аппетит и пищеварение сборов.

Гнойные раны и язвы обмывают настоем или отваром аира и присыпают мелким порошком. Эффективность применения аира при инфицированных ранах и язвах связана с наличием фитонцидов, обладающих выраженными антисептическими свойствами. А вот народно-медицинское применение отвара из аира для мытья головы при облысении недостаточно эффективно и вряд ли может конкурировать с патентованными косметическими средствами, рекомендованными врачами.

Аир дают животным для улучшения пищеварения.

**— А теперь об особенностях заготовки этого чудо-корня. Она чем-то отличается от принятых?**

— Да разве что тем, что, как рис, аир растет в воде. Корневища его заготавливают осенью, когда уровень воды в реках и других водоемах снижается. Их вытаскивают из ила железными граблями, лопатами или вилами, промывают, очищают от корней, листьев и стеблей, режут на куски длиной 15–20 см (толстые корневища разрезают еще и вдоль), пропиливают на воздухе, затем сушат в сушилках или духовках при температуре не выше 30 °С, в теплых, хорошо проветриваемых помещениях, а в сухую жаркую погоду — на чердаках. Иногда

предварительно проявленные корневища очищают ножом от коры и высушивают. Хорошо высушенные корневища не гнутся, а ломаются с треском, имеют на изломе беловато-розовый цвет, иногда с желтым или зеленоватым оттенком, очень ароматны, на вкус они горькие. Их можно хранить не более 2 лет.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ АИРА**

Высушенные и растертые в мелкий порошок корневища аира болотного — традиционная пряность индийской и исламской кухни. Применяется для приготовления сладких блюд и компотов. В Англии и в Америке из аира болотного прежде делали засахаренные цукаты. В Турции засахаренные корневища аира — дорогое лакомство. Аир используют в небольших количествах для приготовления различных супов, прозрачных бульонов, белых рыбных бульонов, темных соусов, капусты, особенно краснокочанной, жареного жирного мяса, жареного картофеля и овощей, при консервировании рыбы. Сухие корневища и эфирное масло из корневищ часто используются для ароматизации ликеров, иногда прибавляются в пиво, а также для ароматизации печенья, кремов и пудингов, для отдушки хлеба. Из молодых листовых побегов аира можно приготовить вкусный тонизирующий салат.

### **Яблочный компот с аиром**

*3–4 средних яблока либо 100 г сушеных, 100 г свежих корневищ аира или 2 ст. ложки сухих, 6 ст. ложек сахара или 8 ст. л. меда, 1 л воды.*

Очищенные нарезанные дольками яблоки варить до мягкости, добавить мелко нарезанный корень аира в марлевом мешочке, довести до кипения, но не кипятить, дать настояться под крышкой 10–15 минут. Добавить сахар и довести еще раз до кипения. Убрать мешочек с аиром.

### **Варенье из аира**

*500 г свежих корневищ аира либо 1 стакан сушеных, 1,5 кг сахара, 1 кг фруктов (слив, яблок, алычи), 3 л воды.*

Из сахара и воды сварить сироп, добавить корень аира в кипящий сироп, варить 10 минут, добавить почищенные нарезанные фрукты, сварить до готовности, помешивая и снимая пенку.

## **Цукаты из аира**

*Аир обыкновенный (свежие корневища), сахар.*

Корневища почистить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Сварить густой сахарный сироп из трех частей сахара и одной части воды, опустить в кипящий сироп аир, доведя до кипения, варить еще 10 минут. Готовые кусочки разложить на тарелку. Когда сироп застынет, обваливать цукаты в сахарной пудре или кунжутных семечках.

## **Отвар аира**

*150 г свежих корневищ аира или 1 ст. ложка с горкой сухих.*

Корневища измельчить, залить кипящей водой, настаивать сутки. Отвар используется для ароматизации выпечки, напитков, салатов.

## **Квас с аиром**

*1 стакан отвара из корней аира, 3 л домашнего хлебного кваса.*

В домашний квас влить свежий охлажденный отвар аира.

## **Блины с листьями аира**

В тесто, приготовленное для выпечки блинов, добавляют порошок из листьев аира. Выпекают на растительном масле.

## **Салат из аира**

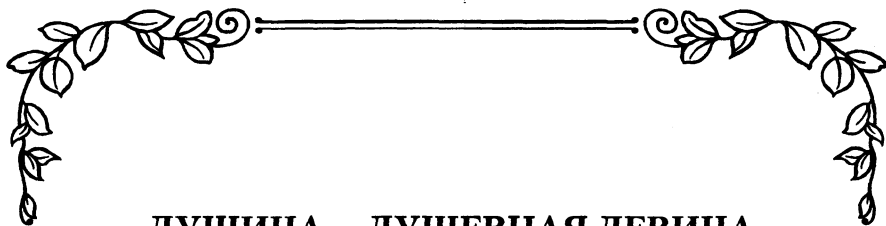
Выбрать внутренние молодые листья растения, нарезать полосками, добавить лук, сметану, соль по вкусу. Полить сиропом или желе.

## **Приправа из аира и гравилата**

Взять сухие корни аира и гравилата городского или речного в пропорции 1:2. Смолоть в порошок. Добавлять в мясные первые блюда, пельмени.

## **Порошок из корневищ аира**

Корневища аира тщательно промывают, нарезают на куски, сушат, мельчат в кофемолке и просеивают. Используют как пряность к первым и вторым блюдам, напиткам, соусам, подливам и хлебобулочным изделиям.



## ДУШИЦА — ДУШЕВНАЯ ДЕВИЦА

— *Что такое душица? Почему мы ее предпочитаем в чай? Почему она в числе первых пряно-вкусовых растений? Иван Павлович, вы этому не находите объяснения?*

— Душица издавна известна как пряно-ароматическое растение. В свежем и сушеном виде употребляют ее для ароматизации овощных салатов, мясных и рыбных блюд, напитков — кваса, компота, киселя, чая.

— *Травка всегда была у травознаев посланницей Бога. Но не всякий знал ее значение. Нынче уже известна целительная сила душицы. Что же главное, что определяющее в этом?*

— Исстари применяли душицу в народной медицине как потогонное и мочегонное средство, при ревматизме, желтухе. Народное название «материнка» отражает применение ее при климактерическом состоянии женщин, «телолюб» — при золотухе и сыпях в виде ванн.

Признает душицу как лекарственное растение и научная медицина. Ее рекомендуют при болезнях желудка, острых и хронических бронхитах, коклюше и как успокаивающее средство. В быту применяют душицу для борьбы с молью.

Эфирное масло душицы используется в косметике при приготовлении кремов и для отдушки мыла.

Содержание эфирного масла в свежем сырье составляет 0,12–0,37%. Основными компонентами его являются карвакрол, тимол и терпены. В листьях и соцветиях содержится витамин С (129–258 мг %), дубильные и другие вещества. Душица ценится пчеловодами как хороший медонос.

— *Душица растет благодатно в нашей полосе. Что нужно знать о ней нашему читателю?*

— Цветет с июня до сентября, издавая приятный, довольно сильный аромат.

Растение распространено по всей Европейской части России, растет на лесных полянах и по склонам холмов, иногда встречается

в лесопосадках небольшими разреженными группами, чистых зарослей почти не образует.

Среди травянистых съедобных растений душица выделяется высоким содержанием эфирных масел и витамина С. Наличие эфирных масел достигает 1,2%, витамина С — 565 мг%, то есть по витаминной ценности растение может быть приравнено к шиповнику, черной смородине, облепихе. Кроме того, цветы душицы содержат много красящих и дубильных веществ, а семена — до 28% высыхающего жирного масла, известного в парфюмерии под названием «хмелевого».

**— Но душица известна не только как лечебное средство. Это пряность. Да еще какая! Не случайно прозвана душицей. Что же ценного люди находят в этом растении? И как управляться с ним?**

— Душицу используют в основном как пряность. С этой целью собирают верхушки стеблей с цветками длиной 20–30 см и листья в период массового цветения, осторожно срезая их ножами, серпами или ножницами. Обращаться с душицей нужно осторожно, чтобы не распатать и не повредить корневую систему. После дождя или росы сбор проводить не следует. Надо беречь душицу, так как запасы ее уменьшаются.

Душицу сушат в тени на открытом воздухе под навесом или в специальных воздушно-солнечных сушилках, разложив тонким слоем на бумаге и периодически перемешивая. Высушенные цветки имеют бледно-розовую окраску, ароматный запах и горький, пряный, немного терпкий вкус.

Душицу рекомендуют *при атонии кишечника, для улучшения пищеварения, а также как отхаркивающее средство. Она успокаивающе действует на нервную систему, усиливает секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, перистальтику кишечника.*

В народной медицине растения используют *при лечении ревматизма, головных болей, параличей, эпилепсии.* Наряду с другими травами душица входит в состав грудных и желудочных сборов, из которых обычным способом готовят настои (1 ст. ложка душицы на стакан кипятка). **Беременным женщинам использовать душицу для лечения противопоказано!**

Напитки с использованием ароматной душицы готовят самые разные: душистый чай, домашний квас, пиво, плодово-ягодные морсы, настойки, наливки. В старину душица входила в рецептуры колбас, проявляя не только пряно-вкусовое, но и антимикробное свойство и способствуя более длительной сохраняемости продукта.

Листья душицы как специи добавляют в гороховый и фасолевый супы, а также в овощные салаты, к мясным и рыбным блюдам.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ДУШИЦЕЙ**

Для пищевых целей душицу лучше сушить в комнатных условиях, раскладывая тонким слоем на чистой бумаге или ткани. Высушенная душица хорошо сохраняется в бумажных пакетах, стеклянных и жестяных банках. В зимнее время ее можно использовать для ароматизации компотов и других напитков.

### **Чайный сбор с душицей**

*На 1 л кипятка — 2 ст. ложки чайного сбора.*

Для чайного сбора берут по 3 части сушеных душицы, зверобоя, перечной мяты и по 1 части ягод черной бузины, лепестков и плодов шиповника. Чай заваривают непосредственно перед употреблением.

### **Квас с душицей**

*На 1 л кваса — 10 г душицы.*

Душицу помещают в марлевый мешочек и опускают в подготовленный для брожения квас на 10–12 часов.

### **Напиток с душицей**

*На 3 л воды — 50 г душицы, 150 г меда.*

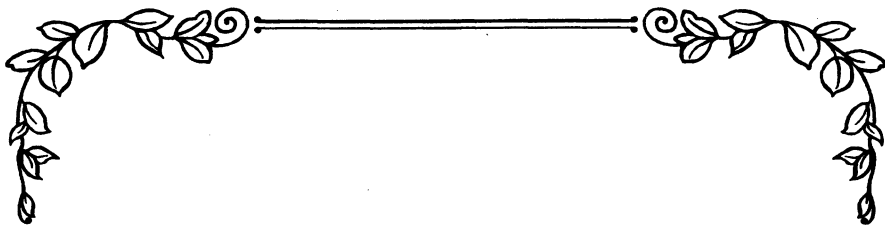
Душицу опускают в кипящую воду, затем настаивают 2–3 часа, процеживают, добавляют мед, разливают в бутылки.

### **Душица для ароматизации компотов**

Высушенную душицу помещают в марлевый мешочек и опускают в компот во время варки, затем удаляют, ароматизируя компот по вкусу.

### **Душица для солений**

При засолке овощей и грибов в банки или другую тару с солениями укладывают верхние части стеблей душицы с листьями и цветами. Листья вишни и дуба, которые также используют при засолке, не снижают ароматических свойств душицы, придавая продукту еще более приятный аромат.



## ЕСЛИ АТТЕСТОВАТЬ ЛОФАНТ, ТО ОН НАВЕРНЯКА ПОЛУЧИТ ГРАНТ

— *Впервые я об этом растении услышал от моего друга, потомственного пчеловода из села Шушенского Красноярского края Павла Павловича Фориса. Он в письмах в красках описывал свое утро. Пасека. Ярится солнце. Жужжит неутомимое братство пчел. Благоухает на грядке цветущий ярым белым цветом лофант. Форис готовит кофе. И с ним и рюмкой армянского коньяка встречает утро. Что за лофант? Оказывается, это не только сильный медонос, но и пряность. Вы об этом слышали, Иван Павлович?*

— Обижаете, Владимир Николаевич. Это растение с его прекрасными и благостными свойствами для человека я знаю давно. Даже задолго до того, как мы познакомились через вас с Павлом Павловичем Форисом. Это действительно сильнейший медонос. С гектара растений пчела может собрать 120 кг чудодейственного меда! Это богатейший природный комплекс веществ, максимально полезных для человека. Это, опять-таки, пряность и лекарство в одном флаконе.

— *Наш общий знакомый и не в меру пытливый садовод-естествоиспытатель из Астрахани Юрий Игнатьевич Прошаков буквально молится на это растение и считает, что избавился благодаря ему от многих проблем со здоровьем.*

— Да, меня всякий раз поражает пытливость нашего народа и в данном случае Юрия Игнатьевича. Читателю, наверное, трудно представить ту плазменную энергию наших подвижников, которые, несмотря на непробиваемость российских чиновничьих стен, колотятся о них и, удивительное дело, прошибают бреши. Для меня, например, Прошаков — образчик целеустремленного и пытливого человека. Вдумайтесь, друзья мои, какой он совершил подвиг, не будучи ни профильным ученым, ни образованным интеллектуалом. Он старался познать целебную силу лофанта анисового, изучить его



химический состав. И направлял запросы в различные инстанции. Испытания по его просьбе проходили в лабораториях Астрахани (областной центр Госсанэпиднадзора, НИИ овощеводства и бахчеводства, испытательная лаборатория ФГУ государственного центра агрохимической службы «Астраханский»). Они подтвердили наличие в лофанте анисовом наличие полезных, необходимых организму человека элементов, биологически активных веществ. А главное, что ежедневное употребление чаев с лофантом либо просто зелени пополняет организм необходимым хромом, селеном, сдерживает старение, омолаживает и оздоравливает организм.

— ***Ведь Юрий Игнатьевич и на собственном примере это подтверждает. Вы ведь читали его письма, Иван Павлович?***

— Это впечатляет больше всего. Прошаков пьет оздоравливающий чай, заваренный на лофанте, добавляя к нему ложечку меда. Но чай, уверяет он, сладок даже и без сладостей. Зато какой эффект! «Раньше, бывало, покалывало сердце, сейчас эти неприятные симптомы прошли. Теперь вообще ничего не болит, а мне, шутка ли, 72 года», — говорит он.

— ***Он расширил ареал применения лофанта, как бы вывел его на новый виток...***

— Меня тоже это поразило. Это мог сделать только человек с задатками экспериментатора и естествоиспытателя. Прочитую самого Прошакова: «Отваром травы лофанта я мою голову без мыла и шампуня, при этом втираю его в кожу, промываю глаза, уши. Одновременно стою в другом тазике с отваром лофанта и втираю отвар в кожу стоп, между пальцами. В результате этих процедур я избавился от перхоти, волосы перестали выпадать и сесть, на коже не образуется никаких прыщей, глаза не слезятся на холоде, улучшился слух. Я полностью избавился от хронического насморка с помощью промываний лофантом, а также от грибка на ногах, благодаря лофантовым ваннам».

— ***Не менее важны и свидетельства из почты Юрия Игнатьевича Прошакова. Что ни письмо — то откровение, новые грани чудо-растения, и пряности, и лекарства. Тем паче что противопоказаний для лофанта анисового не обнаружено.***

— Так давайте мы выложим наиболее характерные для почты Прошакова письма.

**Спасибо, лофант!**

**Онайко Е. А., г. Москва:**

Спасибо за траву лофант. Лофантовый чай пью постоянно. Он повысил мой иммунитет, теперь даже в дни геомагнитных возмущений давление стало нормальным. Я удивлен! Мне восьмой десяток лет. Перенес

3 инфаркта, имею рубец на сердце. А вчера ходил на ЭКГ, врач сказал, что аритмии больше нет.

Лофант — очень полезное растение. У супруги щитовидка, была аритмия, сейчас давление нормализовалось.

\* \* \*

**Евдокимов И. М., Владимирская область:**

Лофант вырастил. Я каждое утро встаю и завариваю его в стакане кипятка. Результат есть. Если раньше у меня было высокое давление, болела голова после приема пищи, то, как стал пить чай с лофантом, эти недуги пропали.

У моей супруги (ей 83-й год) было давление до 230, она тоже теперь пьет лофант. Давление снизилось до 170, и не так болит голова. Выходит, лофант и ей помог.

\* \* \*

**Карташова К. Т., Тульская область:**

Мы с супругом уже третий год пьем лофантовый чай. Как я выращивала лофант? Чтобы наверняка получить всходы, ваши семена стратифицировала: смешала с влажным песком, завернула в тряпочку и в баночке под крышкой поставила в холодильник на верхнюю полку. Постоянно проверяла, чтобы была влага. Дней 15 они там стояли. Потом, развернув тряпочку, обнаружила, что семена проклюнулись. Посеяла в ящик на рассаду, накрыла пленкой, поставила на свет у окна. Возошли замечательно — появились 2 круглых листочка бантиком. Ухаживала, как за помидорами.

Как лофант зацвел, пчел на нем было полно с утра до вечера.

Лофант теперь растет у нас и у дома, и на даче, сушим уже по мешку. Пьем чай, о чудо! До этого я страдала сердечной недостаточностью, отекали ноги. Лофант помог, он действует как мочегонное. А у мужа было пониженное давление, пил все время кофе и страдал диареей. Теперь пьет только лофантовый чай, и диарея у него прекратилась.

Мне лофантовый чай хорошо помогает от болей в сердце.

\* \* \*

**Бурлачка В. И., ветеран ВОВ, Украина, Донецкая область:**

Много лет Прошаков высылал траву лофанта в Москву доктору, апитотерапевту Синякову А. Ф. Алексей Федорович применяет лофант в

сборах с другими травами при лечении многих болезней. В результате он опубликовал уже более 10 проверенных действенных рецептов с лофантом, в том числе применяемых при гепатите, туберкулезе, раке легких.

Юрию Игнатьевичу Синяков А. Ф. написал: «Лофант — достойная трава. Он способствует долгожительству... Лофантовый чай — мой любимый напиток».

\* \* \*

**Шибяев В. В., участник ВОВ, пчеловод, потомственный травник (г. Домодедово):**

В числе первых в России испытал полезные действия лофанта не только на себе, но и на животных и птицах. Если им в корм добавлять траву, семена лофанта, то животные прибавляют в весе, повышаются надои молока, они меньше болеют, у птиц повышается яйценоскость.

Благотворно влияет лофант и на растения, соседствующие с ним. Так, если рядом с персиком, смородиной растут 2–4 куста лофанта, то растения эти меньше поражает тля или совсем ее не бывает.

Цветки лофанта привлекают в огород полезных насекомых-опылителей, что повышает урожайность овощных и садовых культур.

Лофант анисовый, по мнению Прошакова, полезен и необходим каждой семье. Лофанту принадлежит будущее.

С желающими выращивать лофант он может поделиться семенами. Присылайте чистый конверт с вашим адресом.

**Обращайтесь по адресу:**

**414057, г. Астрахань, ул. Звездная, дом 25, квартира 22.**

**Прошакову Юрию Игнатьевичу.**

**Тел.: 8 (8512) 49–53–27.**

**Сот.: 8–962–755–33–49.**

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ ЛОФАНТ**

Лофант анисовый весьма декоративен, чему способствует длительное цветение растения. На участке для него нужно выбрать хорошо освещенное место, но так, чтобы сам лофант не затенял другие посадки в связи с собственной высокорослостью. Сеют лофант как осенью — в ноябре, так и рано весной. Весной можно предварительно вырастить рассаду, так же как рассаду базилика.

Почву под посев или высадку рассады готовят заранее; в конце августа — начале сентября ее глубоко перекапывают, выбирают остат-

ки сорной растительности. Бедные почвы обязательно заправляют органическими и минеральными удобрениями. Органические удобрения 3–5 кг/м<sup>2</sup> вносят под перекопку, минеральные из расчета на 1 м<sup>2</sup> 20–25 г аммиачной селитры, 25–30 г суперфосфата и 20–25 г калийной соли можно внести под мотыжение перед нарезкой борозд. До наступления холодов почву 2–3 раза рыхлят, убирая проросшие сорняки. Для осеннего посева заранее до наступления холодов намечают посевные борозды глубиной 2–2,5 см, на расстоянии 45 см. При наступлении устойчивых холодов проводят посев в намеченные бороздки, заделывая семена предварительно подготовленной почвой.

Весенний посев осуществляют в ранние сроки с началом полевых работ. Всходы появляются через 10–12 дней после посева. На первых стадиях развития проводят тщательную борьбу с сорняками, не давая им заглушить всходы.

При появлении двух пар настоящих листьев проводят прореживание, оставляя растения на 10–12 см одно от другого, а через 10–15 дней после первого прореживания проводят второе прореживание, оставляя одно растение на 20–25 см. Основными приемами ухода за лофантом являются прополки, рыхления, поливы и подкормки: ранневесеннее азотными удобрениями — 6–8 г/м<sup>2</sup> действующего вещества, а также после уборки зелени в сочетании с обильным поливом из расчета по 3–4 г/м<sup>2</sup> азота, фосфора и калия в действующем веществе.

Наибольший выход зеленой массы растений достигается при уборке растений в фазу цветения. В это время растения обладают и большей ароматичностью.

В первый год растения зацветают позже — в июле-августе и обычно можно провести только одну уборку. Причем растения первого года, как правило, более низкорослы и соответственно дают меньший урожай — до 6–8 кг/м<sup>2</sup>. Во 2–5-й годы — до 15–19 кг/м<sup>2</sup>, в зависимости от зоны возделывания и уровня агротехники.

Убирают растения, срезая стебли по линии облиственности. Срезанные стебли связывают в пучки или расстилают для сушки в тени в хорошо проветриваемом помещении. Хранят заготовленную сухую массу в плотных бумажных пакетах.

На одном месте на приусадебном участке при хорошем уходе можно выращивать лофант 8–9 лет. При низком уровне агротехники снижение урожайности и изреженность посадок наступает значительно раньше вследствие зарастания многолетними сорняками и вымерзания в зонах с холодным климатом.

Для получения семян оставляют лучшие по ароматичности, облиственности и урожайности растения. С этих растений не проводят

уборку зелени. При побурении семян в нижней части соцветия проводят срезку стеблей, которые связывают в пучки и оставляют для дозревания в подвешенном состоянии под навесом на 1–2 недели. При подсыхании семенников семена легко вымолачиваются.

## **РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛОФАНТА**

**Целебный чай из лофанта тибетского** укрепляет иммунитет, убирает воспалительные процессы из организма, лечит печень и мочевыводящие протоки, убирает бронхит, ОРЗ, пневмонию и астму, восстанавливает утраченные силы, убирает болезнь Паркинсона (дрожание конечностей), действует успокаивающе...

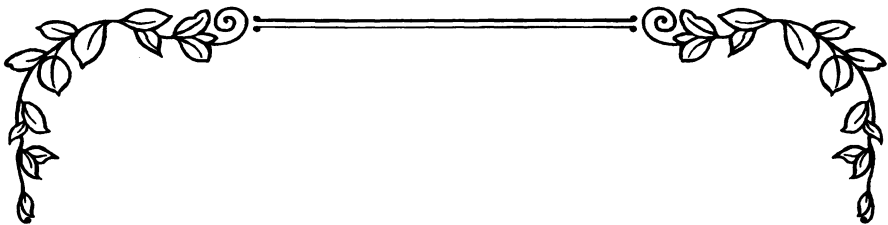
Одну чайную ложку с верхом сухой смеси из листьев лофанта, стеблей и соцветий на заварник. Для лучшего эффекта оздоровления пить чай желательно не с сахаром, как обычно пьют, а с медом — чайную ложку меда на стакан чаю.

**Гель из листьев лофанта тибетского** для излечения от кожных заболеваний готовится из 100 г молодых, зеленых листьев, которые надо прокрутить на мясорубке с мелкой дыркой с добавлением туда 1 ст. ложки меда с верхом, все сложить в эмалированную чашку, ввести 2 ст. ложки оливкового масла и менее пол-ложки уксусной эссенции. Все тщательно перемешать, укрыть, выдержать 25–30 минут. Затем продавить через 2–3 слоя марли — гель готов! Наносить тонким слоем на пораженные места кожи. При этой процедуре обязательно пить чай из лофанта тибетского, так как экзема, псориаз и другие кожные болезни — не наружные, внутренние (обычно болит печень или поджелудочная железа), кожа лишь сигнализирует, что внутри беспорядок.

После 1,5–2 часов гель осторожно снять мягкой хлопчатобумажной тканью.

**Спиртовой настой из лофанта тибетского** как общеукрепляющий делается так: 200 г зеленой массы лофанта (листья, стебли, соцветия) залить 0,5 л качественной водки, настаивать месяц. Принимать по 10–20 капель в 100 мл воды за 15 минут до еды.

**Ингаляции** при астме или бронхите делаются обычным древним способом: сухой лофант с ромашкой аптечной заваривают, накрываются одеялом с посудой, в которой запарен лофант, и дышат, насколько хватит терпения. И так до выздоровления.



## ЖГУЧА, НО НЕЗЛОБИВА И ХОРОША НА ДИВО. ЭХ, КРАПИВА...

— Хорошо помню свое голодное послевоенное детство, когда с великим пиететом относились к двудомной крапиве. Жгуча она была и не щадила наших босых ног, кои всегда по весне, да и все лето тоже, в цыпках от грязи и жалящих пузырях от крапивы. Зато не чаяли дожидаться, когда же мамушка сподобит «зелены шти» из этого колкого, но все же миролюбивого растения. А если еще в «штях» объявится долька яичка, сваренного вкрутую, да ложечка сметанки для услады наших тощих животиков, так впору зажмуриться от удовольствия. Блаженство! Но откуда, Иван Павлович, в крапиве такие свойства: жгуча, но незлобива и хороша на диво?

— Да все оттуда. Ведь крапива совсем не сорняк, как считают многие, а ценная пищевая культура. Природа всегда оберегала свои щедрые и ценные в лечебном плане для человека ресурсы. Вспомним тот же лопух, ведь головки его не всякий зверь поест, или облепиху и элеутерококк, которые защищены колючками. Или бесценный женьшень, так тщательно упрятанный в таежной глухомани, что не всякому отдался, а только в руки знающего — сумеречный свет его сокровенных тайн.

Листья нашей жгучей, но верной подруги — своеобразный поливитаминный концентрат. В крапиве много белка — до 17%, она содержит витамины К и В<sub>2</sub>, каротин (14–30 мг/100 г), аскорбиновую (100–200 мг/100 г) и пантотеновую кислоты, 10% крахмала, около 1% сахаров, много солей железа и калия. В плодах обнаружено до 22% жирного масла. В ней также много безазотистых экстрактивных веществ — 25–31%, золы — 15–18%, а также медь, марганец, титан, никель. Назовите какое-нибудь равное крапиве растение с такими свойствами. Не случайно народная мудрость утверждает, что крапива стоит семи докторов.

**— Это уже стало общим местом, но и кулинары, и фармацевты оценивают крапиву как богиню пустырей и садов. И ведь это сущая правда. Не так ли, Иван Павлович?**

— Я не устаю поражаться сочности и исконно русскому колориту языка Владимира Солоухина. Он ведь преклонил колени перед крапивой, как перед истинной богиней. Вспомним: «Каждый год в мае я боюсь прозевать крапивный сезон... Вооружившись ножницами и посудой, например, решетом, я иду в сад. Там и тут под вишенем, около старой избушки, около малины сотворились из мягкого апрельского тепла и волглдой земли, соткались из солнечного воздуха и налились соком и зеленью кустики крапивы. Они пока что выглядят как кустики, а не как сплошные высокие заросли. Возьмешься пальцами левой руки осторожненько за верхушку, а ножницами чиркнешь под третью пару листьев. Оставшееся в левой руке бросишь в решето или блюдо.

Когда суп, какой бы он ни был, готов и можно его нести на стол, надо бухнуть в кипящую кастрюлю ворох свежей мытой крапивы. И как только кипенье в кастрюле, усмиренное на несколько минут прохладной крапивой, возобновится, снимают кастрюлю с огня; разливают густое, зеленое хлебово по тарелкам. Весенняя, майская целебная и питательная еда готова. Крапива остается в тарелке ярко-зеленой, даже еще ярче, чем росла на земле».

**— Не диво, конечно, как высоко оценили лечебные свойства крапивы двудомной врачи еще издревле. Интуиция и народный опыт закрепили за ней славу ведущего средства фармакопеи. И крапива пронесла эту славу достойно через века. Сначала изустно, потом через лечебники. Не тускнеет слава ее и сегодня. Что вы на это скажете, Иван Павлович?**

— Сколько уже прочитано мною и летописей, и старинных лечебников, и проверено практикой сотен прошедших через меня и аттестованных мною травников, и я ни разу не усомнился в их правоте. Опыт народного травничества и ведунства не врет.

Многочисленным лечебным свойствам крапивы нельзя не поразиться. Крапивой с давних лет занимается фармакопея ряда стран. На Руси еще в XVIII веке она была широко известна как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Это свойство связано прежде всего с высоким содержанием витамина К, стимулирующего образование протромбина — одного из важнейших факторов свертывания крови.

*Крапива оказывает и кроветворное действие: увеличивает процент гемоглобина и количество эритроцитов, поэтому ее используют при*

малокровии. Крапива понижает содержание сахара, очищает кровь и улучшает ее состав. Водные настои применяют внутренне при геморроидальных, кишечных и маточных кровотечениях, нарушениях менструаций; отварами и настоями лечат заболевание желчных путей, подагру, суставной ревматизм, отложения камней в почках, чихотку.

Часто крапиву используют как наружное. Свежие листья прикладывают к бородавкам, к гноящимся ранам или применяют в этом случае порошок из сушеной крапивы. Свежими листьями прижигают бородавки. Отваром крапивы омывают опухоли, компрессы из отвара прикладывают к больным местам.

Травяные сборы как слабительное, желудочное и поливитаминное средство составляют с включением в их набор листьев крапивы.

Используются и подземные части растения. Из корневищ и корней получают отвары и ими вылечивают фурункулез, геморрой, отеки ног.

Заметное место заняла крапива и при лечении атеросклероза, железодефицитной анемии, холециститов, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Из крапивы получают экстракты, которыми приостанавливают маточные и кишечные кровотечения. Жидкий экстракт прописывают как мочегонное, противовоспалительное, противолихорадочное средство. Особенно усиливает кровоостанавливающее действие смесь жидких экстрактов крапивы и тысячелистника.

Жгучая наша подруга давно освоена и как косметическое лечебное средство. Во Франции настоей крапивы втирают в кожу головы, предохраняя таким образом волосы от выпадения.

Для этого необходимо 1 ст. ложку крапивы залить стаканом кипятка; настоем втирать в корни волос 1–2 раза в неделю.

Болгарский рецепт: 100 г крапивы залить 1 л воды, подкислить уксусом и кипятить 30 минут; полученным отваром вымыть волосы без мыла.

А вот отечественный рецепт: листья крапивы смешать в равных количествах с корнями лопуха и отварить из расчета 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Полученным отваром смочить волосы после мытья, слегка втирая его в кожу.

**— Вот сколько знал доброго о крапиве, но до недавних пор совсем не ведал, что это к тому же и пряность. Почему знающие это используют жгучую и колкую нашу подругу как приправу?**



— А вы, приближаясь к зарослям крапивы, разве не чувствовали ее терпкий, горьковатый аромат? Это же эфирнонос. Мы уже отмечали, сколь велико там содержание масел, фитонцидов, органических кислот.

Молодые побеги употребляют в зеленых супах, гарнирах, салатах как прекрасную приправу к зеленому борщу, стебли солят и маринуют. Молодые, свежие листья по питательности не уступают даже бобовым.

В Скандинавии и Польше, северных частях Германии из молодых листьев крапивы готовят своеобразное пюре к мясным блюдам.

Свежесобранную зелень пропускают через мясорубку, затем добавляют к ней подсолнечное масло, соль, мелко нарезанный лук, душистый перец и круто сваренные рубленые яйца. Полученное пюре можно использовать как гарниры, приправы, салатную заправку.

На Полесье из сваренных и измельченных листьев крапивы готовят соусы к мучным блюдам, картофелю и т. д. Квашеные молодые побеги и листья готовят так же, как и капусту, но вместо моркови добавляют листья огородного портулака. Квашеная крапива отличается более пикантным вкусом, чем квашеная капуста.

Листья крапивы, благодаря содержанию в них фитонцидов, обладают свойством сохранять быстропортящиеся продукты. Например, выпотрошенная рыба, набитая и обложенная крапивой, сохраняется очень долго. К этому средству прибегают рыбаки при перевозке свежей рыбы.

Промытые и измельченные листья и стебли опытные хозяйки кладут в горячее блюдо в последнюю очередь, перед подачей его на стол — так лучше сохраняются биологически активные вещества (витамины, фитонциды, хлорофилл, органические кислоты и дубильные вещества).

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ КРАПИВЫ

### Салат из крапивы

*Крапива — 1/2 кг, зеленый лук, яйца 3–4 шт., сметана — 1/2 стакана, соль.*

Молодую зелень перебрать, промыть, порезать, сложить в дуршлаг и несколько раз обдать кипятком. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, сваренные вкрутую яйца, также мелко порубленные.

Посолить по вкусу, заправить сметаной, выложить горкой в салатник или на блюдо, украсить дольками яйца и зеленым луком.

### **Салат из крапивы с яйцом**

*Молодая крапива — 150 г, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, соль, уксус по вкусу.*

Промытые листья крапивы прокипятить в воде 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, посолить, заправить сметаной.

### **Салат из крапивы с зеленым луком**

*Крапива — 150 г, зеленый лук — 50 г, яйцо — 1 шт., сок лимона, клюквы или смородины, сахар, соль.*

Перебранные и промытые листочки крапивы обварить в подсоленном кипятке, отжать, нарубить или нарезать. Мелко нарезанные перышки зеленого лука смешать с крапивными листьями, все слегка перетереть руками, посолить, добавить немного сахара, сбрызнуть лимонным соком (можно клюквенным или смородиновым). Посыпать круто сваренным яйцом.

### **Салат из крапивы и одуванчиков**

*1. Крапива — 150 г, сок клюквы — 4 ст. ложки, рассол капусты — 4 ст. ложки, подсолнечное масло — 4 ст. ложки, зелень одуванчика — 200 г, грецкие орехи — 12–16 шт., луковицы — 3–4 шт., соль.*

Молодую крапиву обдать кипятком, очень мелко изрубить и перемешать с клюквенным соком. Добавить столько же рассола из-под кислой капусты и столько же подсолнечного масла, рубленый лук, положить сверху рубленую зелень одуванчика, ядрышки грецких орехов.

*2. То же количество рубленой крапивы и одуванчика приправить 1/2 стакана простокваши.*

### **Салат из крапивы с грецкими орехами**

*На 200 г крапивы — 25 г толченых ядер грецких орехов, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 1 яйцо, сметана, уксус, соль, специи.*

Промытые листья молодой крапивы опускают в кипящую воду на 5 минут, откидывают на дуршлаг, после стекания воды шинкуют на

полоски и кладут в салатницу. Толченые ядра грецких орехов разводят в 1/4 стакана отвара крапивы, добавляют столовый уксус, перец, соль и полученной смесью заправляют крапиву в салатнице. Сверху посыпают нарезанной зеленью петрушки и лука, поливают сметаной и украшают дольками вареного яйца.

### **Суп-пюре из крапивы**

*Молодая крапива — 150 г, зеленый лук — 50 г, растительное масло — 3–4 ст. ложки, уксус или сок лимона — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., соль, перец.*

Свежие листочки крапивы обварить, смешать с мелко нарезанными перышками зеленого лука. Прибавить растительное масло, уксус или лимонный сок, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перетереть вилкой, переложить в салатницу, украсить ломтиками лимона или сваренного яйца.

### **Суп из крапивы**

*Крапива — 1 кг, картофелины 3–4, сметана — 3–4 ст. ложки, морковь — 1 шт., 1 луковица — 1 шт., сваренные яйца — 4 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, соль.*

Морковь, лук и яйца мелко нарубить, перемешать и добавить сливочное масло, воду, посолить, накрыть кастрюльку крышкой и тушить на малом огне, пока не выпарится вода, а смесь не превратится в пюре (все время помешивая). В подсоленном кипятке отварить крапиву. Когда она прокипит, откинуть ее на ситечко и протереть, а потом добавить в кастрюльку с пюре. Залить 8–9 стаканов воды и кипятить. Через 10–15 минут всыпать в суп мелко нарезанный картофель и доварить. Заправить сметаной. Этот суп особенно полезно есть пожилым и ослабленным болезнью людям.

### **Суп-чорба**

*Крапива — 500 г, растительное масло — 4 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, тертая брынза — 1 стакан, соль.*

Подготовленную крапиву варить в 1 стакане подсоленного кипятка 10–15 минут. Добавить растительное масло, спассерованную без жира муку, все хорошо размешать, влить 5–6 стаканов кипятка, через 8–10 минут снять с огня и добавить тертую брынзу.

## **Щи зеленые из крапивы**

*Молодая крапива — 300 г, щавель — 100 г, морковь — 10 г, петрушка — 10 г, 1/2 луковицы, зеленый лук — 30 г, пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1–2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.*

Подготовленную молодую крапиву поварить в воде 3 минуты, откинуть на сито, пропустить через мясорубку, потушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук спассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, спассерованные овощи, зеленый лук и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику и щавель, посолить. Подавать со сметаной.

## **Щи из крапивы (старинный рецепт)**

*1. Листья молодой крапивы — 1/2 кг, бульон — 1 л, сметана — 3 ст. ложки, соль.*

Листья молодой крапивы обварить кипятком, откинуть на решето и, когда вся вода стечет, мелко порезать (наподобие лапши). Не ранее чем за час до обеда положить в бульон. Подать, прибавить сметану, посолить.

*2. Мясной бульон — 1 л, мука — 1 ст. ложка, молодая крапива — 400 г, сметана 2–3 ст. ложки, яйца — 2–3 шт., зелень, соль.*

Мясной бульон заправить мукой. Молодую перебранную крапиву промыть, опустить в соленый кипяток, покипятить несколько минут, откинуть на решето, выжать, мелко порубить, всыпать тотчас в кипящий бульон, сварить до мягкости. Щи забелить сметаной, положить горсть рубленой зелени. Подать с вареными вкрутую яйцами.

## **Щи с картофелем и крапивой**

*На 250 г крапивы — 120 г щавеля, 250 г картофеля, 80 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г жира животного, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль и специи.*

Молодую крапиву кипятят 2 минуты, откидывают на дуршлаг, измельчают и тушат с жиром 10 минут. Морковь и репчатый лук измельчают и пассеруют, картофель нарезают на брусочки. В кипящий бульон опускают картофель, крапиву, морковь, лук и варят до готовности. Зелень щавеля, белый соус, соль и специи добавляют за

5–10 минут до конца варки. Перед подачей на стол кладут дольки вареного яйца и сметану.

### **Суповая заправка из крапивы и тмина**

*На 1 стакан сухой крапивы берут 2 ст. ложки тмина.*

Высушенные листья измельчают, просеивают через сито, добавляют семена тмина и перемешивают.

Используют в качестве приправ к горячим блюдам, добавляя за 5–10 минут до готовности.

### **Крапива соленая**

Молодые побеги и листья измельчают ножом и укладывают в трехлитровые стеклянные банки, послойно пересыпая солью из расчета 50 г соли на 1 кг крапивы. Используют зимой для приготовления кулинарных блюд.

### **Плов с крапивой**

*На 500 г крапивы — 1 стакан риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль и пряности.*

Крапиву отваривают, крупно нарезают, кладут в кастрюлю с промытым рисом. Туда же добавляют обжаренный репчатый лук, все перемешивают и заливают крапивным отваром. Для лучшего аромата можно добавить нарезанную зелень петрушки и укропа. Плов солят и ставят в духовку на 20–30 минут. Подают к столу в холодном виде.

### **Пхали из крапивы**

*Крапива — 500 г, топленое масло — 3 ст. ложки, 3 луковицы, 4 веточки укропа или петрушки, яйца — 2 шт., соль по вкусу.*

Молодую крапиву или верхушки старой очистить, перебрать, сварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и хорошо отжать. Отдельно поджарить в топленом масле нашинкованный лук, добавить мелко нарезанный укроп или петрушку и смешать все с вареной крапивой, потушить. Залить блюдо взбитым яйцом и подержать его на огне до готовности яиц.

### **Пельмени из крапивы с зеленью**

*Мука — 500 г, крапива — 300 г, щавель — 100 г, черемша — 100 г, 1–2 луковицы, зеленый лук — 100 г, растительное масло или маргарин 3–4 ст. ложки, яйца — 2–3 шт., соль.*

Муку просеять, посолить, замесить на воде крутое тесто, накрыть салфеткой, пока готовится фарш. Крапиву, черемшу, щавель хорошо промыть, мелко нарубить. Репчатый и зеленый лук нарезать, слегка обжарить в масле или маргарине, перемешать с подготовленной зеленью, добавить мелко порубленные крутые яйца, посолить. Когда масло застынет, фарш «схватится», станет достаточно плотным.

Теперь тесто раскатать тонко, как для обычных пельменей, вырезать кружочки стаканом или рюмкой, на каждый кружочек положить фарш, хорошо защипать, чтобы сок не вытек, отварить в кипящей воде 15 минут. Подать со сметаной, простоквашей или с чесночно-сметанным соусом (4 толченых зубка чеснока на 1 стакан сметаны).

### **Пельмени из крапивы**

*Молодая крапива — 300 г, пшеничная мука — 200 г, яйца — 2 шт., 1 луковица, топленое масло — 1 ст. ложка, соль.*

Из пшеничной муки, яиц, соли и подогретой до 35° С воды приготовить тесто. Оставить его на полчаса, затем раскатать в пласт толщиной 2 мм. Для фарша измельчить промытую крапиву, поджарить на масле лук и перемешать с крапивой. Сформовать пельмени и сварить их в кипящей подсоленной воде. Подавать со сливочным маслом или сметаной.

### **Биточки с крапивой**

*Пшенная каша — 200 г, крапива — 100 г, жир — 20 г, соль.*

Крапиву отварить в кипящей соленой воде 2–3 минуты, откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с пустой пшенной кашей, сформовать биточки и обжарить.

### **Биточки из крапивы**

*На 100 г крапивы — 200 г муки, 20 г жира, соль.*

Крапиву отваривают в кипящей воде 2–3 минуты, мелко нарезают, густо перемешивают с пшеничной мукой до однородного состоя-

ния. Из полученной массы формируют биточки и выпекают в духовке или поджаривают.

### **Начинка для пирожков из крапивы**

*Молодая крапива — 1 кг, яйца — 5 шт., рис — 100 г, соль.*

Крапиву выдержать в кипятке 5 минут, откинуть на сито, нашинковать, смешать с отваренным рисом и измельченным вареным яйцом. Посолить по вкусу.

### **Порошок из крапивы**

Высушенные листья и стебли перебирают, отделяя побуревшие, почерневшие листья, грубые стебли и сорную примесь. Темно-зеленые сухие листья измельчают в тканевом мешке и просеивают через сито. Крапива считается хорошо высушенной и легко измельчается в порошок, когда центральные жилки листьев ломаются с треском. Порошок хранят в плотно закрытых стеклянных или жестяных банках. Используют для приготовления супов, соусов, оладий, омлетов.

### **Сок крапивы**

*Молодая крапива — 1 кг, вода — 1 л.*

1. Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 1/2 л холодной кипяченой воды, перемешать, сок отжать через марлю. Выжимки во второй раз пропустить через мясорубку, разбавить водой и отжать сок; смешать с первой порцией сока и перемешать. Сок можно использовать для приготовления различных напитков и приправ.

2. Молодые листья и побеги пропускают через мясорубку, добавляют половину положенного количества холодной кипяченой воды и перемешивают. Затем через марлю отжимают сок, выжимки вторично пропускают через мясорубку, доливают остальную воду и отжимают сок. Вторично полученный сок соединяют с первой порцией и перемешивают. В подготовленные пол-литровые банки разливают сок, нагревают в течение 15 минут при температуре 65–70 °С, закрывают прокипяченными крышками и хранят в прохладном месте.

### **Напиток из крапивы с молоком**

*Сок крапивы — 4 ст. ложки, молоко — 1 стакан, мед — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан.*

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы и молоко. Перемешать и охладить.

### **Коктейль из крапивы**

*Сок крапивы — 160 мл, морковный сок — 300 мл, сок лимона — 20 мл, 2–4 кубика льда.*

Крапивный сок приготовить на соковыжималке из молодых листьев крапивы, влить в него морковный сок и сок лимона, добавить лед.

### **Сироп из крапивы**

*На 1 кг крапивы — 0,5 кг меда и 1 л воды.*

Молодую крапиву пропускают через мясорубку, добавляют половинный объем воды, кипятят, процеживают через марлю. В полученный сок добавляют мед, оставшуюся воду, тщательно перемешивают и доводят до кипения. После остывания сироп разливают в бутылки, укупоривают и хранят в прохладном месте. Используют сироп для приготовления напитков.

### **Настой из крапивы**

*На 10 г (2 ст. ложки) листьев крапивы — 200 мл (1 стакан) воды.*

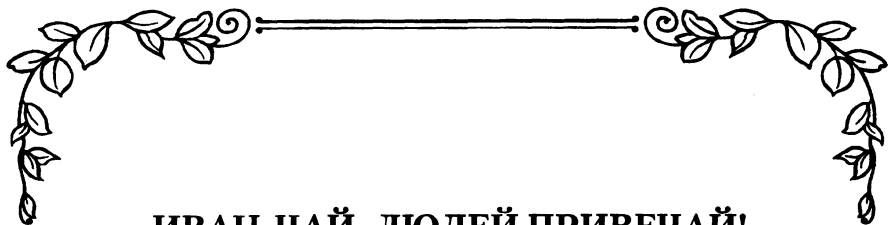
Листья крапивы помещают в эмалированную посуду, заливают горячей водой, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, затем охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, отжимают и добавляют кипяченую воду до первоначально взятого объема воды. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Употребляют по назначению врача.

### **Витаминный чай**

3 части сухих измельченных листьев крапивы смешивают с 7 частями высушенных плодов рябины. 1 ст. ложку этой смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, кипятят 10 минут, затем настаивают 4 часа в плотно закрытой посуде, после чего процеживают.

Рекомендуется принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как общеукрепляющее средство.





## ИВАН-ЧАЙ, ЛЮДЕЙ ПРИВЕЧАЙ!

— Помню, как-то пригласил меня на дачу ниже створа Богучанской ГЭС заместитель главного инженера «Богучангэсстроя», прекраснейший человек, ныне, к сожалению, упокоенный Григорий Скоблин. Ели у костра уху из хариуса, пили разные напитки, в том числе и крепкие, и запивали капорским чаем, как зовут еще иван-чай с монофлорным медом — в тех местах часто горит тайга и на погарниках все лето волнами густо растет иван-чай. Это сильный медонос, и пчела не отвлекается от него на другие травы. А поскольку Григорий «баловался» пчеловодством, то и дарственный мед (он никому его не продавал — только дарил) у меня не переводился.

Также у костра рассказал забавную историю. В молодости не чаял себя без охоты. «Если работа мешает охоте, тем хуже для работы», — приговаривал он. То есть в сезон охоты, несмотря на возражения начальства, он закидывал на плечи ружье — и в тайгу. Сидит у костра с таким же очумелым охотником. А котелок повесил на загнутую пихту. Вдруг пихта высвобождается из петли и хлесть по башке Григорию. Тот в обморок. Комментарий с юмором: «Были бы мозги, напрочь выхлестнула бы».

Но мы не об этом. Мы — об иван-чае. Как вы думаете, Иван Павлович, почему его любили и любят на Руси? Если верить историческим источникам, то капорский чай был даже в петровские времена доходной статьей государства — торговали сотнями пудов по всему миру.

— Ну, во-первых, душистый и не уступит никаким сортам индийского или цейлонского чая. Во-вторых, целебен, не то что другие чаи. Уму непостижимо, но в нектаре иван-чая содержится до 72% сахара. Причем мед получается из него зеленоватый, прозрачный, быстро кристаллизующийся после откачки из сот. Жамкал я смачные соты, будучи в гостях у мокченых — беглецов от реформ патриарха Никона на Ангаре. А уж иностранцев от плошки монофлорного

меда и за уши не отдерешь. Они привыкли к смешанным медам с заданными лечебными свойствами. Так что из Красноярья без туесов с кипрейным медом они не улетают.

**— Целебность капорского чая и меда не вызывает сомнения. Но при каких аномалиях его надлежит пить?**

— Чай из листьев кипрейного сырья, желательного свежего, пьют обычно от бессонницы и головной боли, он чрезвычайно полезен при язве и воспалительных процессах в кишечнике. Да и для укрепления иммунитета он не навредит.

**— Где-то я пил капорский чай свежаком, а у староверов Кал-хема, притока Енисея у монгольской границы, из сушеных корневищ. Они тоже целебны?**

— Еще как. Корневище иван-чая, длинное, ветвящееся, сладковатое на вкус, использовалось сельскими жителями для получения муки, из которой выпекали хлеб, лепешки, оладьи. Поджаренные корни мололи и готовили кофе. Вкусный горячий напиток получается из иван-чая в смеси с листьями земляники и черной смородины.

Используют иван-чай и для приготовления салатов, супов, а свежие корни могут заменить капусту. В пищу собирают молодые побеги и листья, цветы и корневища, богатые витамином С, дубильными и минеральными веществами. Из микроэлементов в 100 г зеленой массы иван-чая содержится 23 мг железа, 1,6 мг марганца, 0,44 мг молибдена, 6 мг бора, 2,3 мг меди, по 1,3 мг никеля и титана.

Собирают листья и цветы в период цветения; их подсушивают в тени обычным способом или солят; готовят соленые смеси иван-чая с медуницей и щавелем.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ИВАН-ЧАЯ**

### **Салат из иван-чая**

*На 50–150 г иван-чая — 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки тертого хрена, 20 г сметаны, сок 1/4 лимона, соль.*

Молодые листья и побеги опускают в кипяток на 1–2 минуты, откидывают на дуршлаг, после стекания воды измельчают, добавляют нарезанный зеленый лук и тертый хрен, солят, перемешивают, заправляют сметаной, подкисляют соком лимона.

### **Щи из иван-чая и других трав**

*По 100 г зелени иван-чая, щавеля и крапивы — 200 г картофеля, по 40 г моркови и репчатого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, специи.*

Свежую зелень иван-чая, щавеля и крапивы погружают в кипящую воду на 1–2 минуты, откидывают на дуршлаг, после стекания воды режут на полоски и тушат с жиром. Нарезанные на пластинки репчатый лук и морковь обжаривают, так же нарезают картофель и овощи, тушеную смесь загружают в кипящий бульон или воду и варят до готовности. Соль и специи добавляют за 10 минут до окончания варки.

При подаче на стол в тарелку со щами кладут половину вареного яйца и заправляют сметаной.



## ИССОП НА СТОЛЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ, КАК И УКРОП

— *О таком медоносе я и не слышал никогда. А, оказывается, это очень почитаемая пряность.*

— Нам нужно открывать и открывать книгу пряностей. Скажу вам откровенно: это непознанная планета. Только в России пряностей до 150 видов. Много мы знаем о них?

Иссоп из их числа. Это медоносное растение, имеющее слегка сладковатый освежающий аромат, его используют как пряную, лекарственную и эфиромасличную культуру. В свежей зелени иссопа, собранного в период цветения, содержится от 0,2 до 1% эфирного масла, основными компонентами которого являются пинен, цинеол, транспинокамфон. В растениях содержатся дубильные вещества, органические кислоты, глюкозид иссопин и др. Эфирное масло иссопа применяют для отдушки туалетного мыла.

Цветущие побеги в свежем и высушенном виде применяют в кулинарии как приправу к салатам, мясным супам и овощным блюдам, при засолке огурцов и томатов, в ликероводочном производстве и рыбной промышленности.

Самое ценное качество иссопа отражено в его полном названии — иссоп лекарственный. Целебные свойства его были отмечены еще в древности. В «Каноне врачебной науки» Авиценна указывает на него как на средство при лечении многих легочных заболеваний. И до сих пор в народной медицине его применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, астме, хронических гастритах и как средство от потливости. Отваром из иссопа промывают глаза и полощут полость рта при воспалительных процессах.

Иссоп — многолетнее перекрестноопыляемое полукустарниковое растение высотой 40–80 см. Стебли многочисленные, ветвистые, почти голые или короткоопушенные, у основания одревесневающие. Листья супротивные, сидячие, ланцетовидные, длиной 2–4 см и шириной 0,4–0,9 см.

**— Иван Павлович, но ведь какие-то есть секреты выращивания иссопа? Их наверняка захотят знать наши читатели. Поделитесь ими...**

— Конечно, иссоп требует особого подхода. И поэтому я об этом расскажу.

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ ИССОП**

Цветет иссоп с июля до поздней осени. Венчик двугубый синий, фиолетовый, реже розовый или белый. Семена созревают через месяц после цветения. Так как цветение растянуто, то и семена созревают неравномерно. Часто в северных районах и при позднем сроке посева в грунт на первом году жизни растение развивает только вегетативные органы, а цвести начинает на второй год. Масса 1000 семян 1–1,25 г. Семена сохраняют всхожесть 3–5 лет.

Декоративность иссопа позволяет использовать его для оформления садового участка. Это учитывают при выборе места под посадку иссопа.

Иссоп малотребователен к условиям произрастания. Он засухоустойчив, зимостоек: хорошо зимует в условиях средней полосы и в более северных районах. Хорошо растет иссоп на разных почвах, особенно на солнечных умеренно влажных участках с известковыми хорошо дренированными почвами. Размножается семенами и вегетативно: делением кустов и стеблевыми черенками.

Сортов иссопа лекарственного нет. В настоящее время выращивают местные сорта — популяции.

Хорошо разместить иссоп после культур, под которые вносились органические удобрения. Непосредственно под иссоп навоз не вносят. На тяжелых почвах под осеннюю перекопку можно внести торф. При осенней посадке иссопа под перекопку вносят также полное минеральное удобрение из расчета на 1 м<sup>2</sup> 15–20 г аммиачной селитры, до 80 г суперфосфата и 15 г калийной соли. При весенней посадке и посеве минеральные удобрения можно внести под весеннюю обработку почвы. Рассадку, черенки, части куста высаживают с расстоянием между рядами 45–70 и 20–40 см между растениями в рядке. Такую же площадь питания растений оставляют и при размножении семенами. Сеют на глубину 0,3–0,5 см.

Уход за иссопом заключается в рыхлении, прополках, подкормках. Особенно тщательно проводят борьбу с сорняками в первый год при посеве семенами, когда растения развиваются очень медленно. Ежегодно делают ранневесенние подкормки и после каждой уборки

урожая (зеленой массы) из расчета 10–15 г/м<sup>2</sup> азотных удобрений. В годы и в зонах с ограниченным количеством осадков по мере необходимости проводят поливы.

Понемногу свежую зелень иссопа начинают срезать рано, как только он отрастает при наступлении положительных среднесуточных температур. К уборке зеленой массы для заготовки впрок приступают в фазу цветения. В районах с продолжительным вегетационным периодом и при хорошей агротехнике делают 2–3 срезки. Зелень сушат, расстилая тонким слоем или подвешивая в пучках в тени под навесом или на чердаке. Урожайность 1–2 кг с 1 м<sup>2</sup>.

При потребности в семенах оставляют растение, с которого не проводят срезки зеленой массы. Семена начинают созревать через месяц после цветения, неравномерно, с нижней части соцветия. При созревании семян в нижней части соцветия срезают ветки, связывают их в пучки и дозаривают в течение 10–15 дней на чердаке, после чего проводят обмолот и очистку семян.

Посадки иссопа используют 5–6 лет, после чего наступает снижение урожайности растений.

## **Кулинарные рецепты с иссопом**

### **Чай из иссопа**

2 ч. ложки нарезанной травы заливают 1/4 л холодной воды, доводят до кипения и настаивают в течение 5 минут. После процеживания чай готов к употреблению. Дозировка: 2 чашки в день.

### **Салат из зелени с иссопом лекарственным**

*Зеленый лук — 30 г, петрушка — 10 г, укроп — 10 г, салат посевной — 50 г, листья иссопа — 20 г, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.*

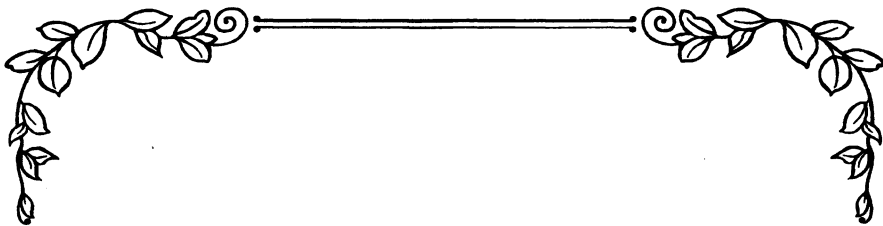
Мелко нарезают огородную зелень петрушки, лука, укропа, салат, свежие листья иссопа. Перемешивают все, заправляют сметаной, солят по вкусу. Подают к столу, посыпав сверху измельченным вареным яйцом.

### **Приправа из сухих листьев иссопа**

Молодые побеги в начале цветения сушат в тени, затем измельчают в порошок и используют как пряную приправу к различным блюдам.

### **Приправа из корня иссопа с кориандром**

Корни иссопа высушивают, измельчают в порошок, смешивают с равным количеством порошка из молотых семян кориандра посевного. Смесь используют как приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам и как компонент при консервировании овощей.



## ЛУК МЕДВЕЖИЙ – ОН ВСЕГДА СВЕЖИЙ! (ЧЕРЕМША)

*— Вы догадываетесь, Иван Павлович, о чем пойдет речь? Конечно же, о черемше, которую нарекли староверы, прятавшиеся от опричников царя Алексея Тишайшего в глухих таежных урехах, медвежьим луком...*

— А ведь это истинная правда. Молодую листву черемши любят не только люди, но и косолапые. А отчего же ее не любить? Это и витамин номер один таежного разнотравья. И не только таежного. Если судить по бойким базарчикам Подмосковья и Москвы, где торгуют зеленью бабульки, и здесь основательно пустил корни этот чудодейственный реликт. Сочные стебли черемши (так называемые колбы) появляются в лесу в конце апреля, лишь только сойдет снег. Через несколько дней распускаются листья — источник ценнейших веществ.

*— В чем же неукротимая тяга к этому, казалось бы, непритязательному растению, в то же время столь привлекательному для истинных гурманов? Ведь, как и чеснок, черемша дурно пахнет, на себе испытал — запах настолько стойкий и въедливый, что держится во рту неделю, как минимум...*

— Это и понятно. Это как раз и влечет гурманов. Ну посудите сами, надземная часть, то есть самая лакомая и для людей, и для медведей, — это же по полезности «страна Эльдорадо», по богатству с которой некому сравниться. Витамина С в ней в отдельные периоды роста и развития — до 260 мг%. Черемша богата фитонцидами, очень ценным лизоцином, эфирными маслами. В съедобной части черемши содержатся 2,4% белков, 6,5% углеводов, 1% клетчатки, 4 мг% каротина, витамины группы В, 1,4% золы. Поэтому черемша не только пищевой, но и весьма целебный дар природы. Она обладает тонизирующим, противогинготным, противоглистным и усиливающим перильстатику кишечника свойствами.



— *Сколько бывал в гостях у мокченых (переселенцев из России, «негодных элементов» во времена прошловековых государственных смут), у староверов Приангарья и Тувы, везде пробовал, да что там пробовал — объедался свежей и соленой черемшой. Да и сам, работая в Сибири собственным корреспондентом центральной газеты, не чурался сборов в тайге свежей черемши. Но я не видел разницы между свежим и соленым медвежьим луком. Почему, Иван Павлович?*

— Вот такое свойство этого растения, что в нем при солении, варении, консервировании не разлагаются составляющие его вещества.

### КАК РАЗВОДИТЬ ЧЕРЕМШУ

Огородники Грозного легко и выгодно разводят черемшу на приусадебных участках. Это растение мирится с затененностью, поэтому растет под плодовыми деревьями, возле забора, в местах, не подлежащих перекопке и вспашке. Размножают черемшу семенами и луковицами, никаких забот по уходу она не требует. При засухе черемшу поливают. Вегетативный период этого растения приходится на весну. За весну черемша успевает отцвести до распускания и формирования листьев садовых деревьев. В условиях Северного Кавказа черемша цветет в начале мая, а к концу мая — началу июня семена созревают. К этому времени листья желтеют, опадают, и никаких внешних признаков растения на поверхности почвы не обнаружишь. Так будет до ранней весны будущего года. Таким образом, черемшу в культуре освоить можно без особых хлопот. И поселится она на бросовых тенистых, неудобных местах в саду.

### СКУШАЛ ЧЕРЕМШУ — БУДТО ОСВОИЛ У-ШУ

Черемшу можно *квасить*. Рано весной садовым ножом, как серпом, срезают надземную часть растения. Выдергивать стебли нельзя, чтобы не повредить луковицы. Можно использовать все растение, но именно в листьях, а не в стеблях находится наибольшее количество витаминов.

Для квашения отбирают лучшие экземпляры растений, ополаскивают в холодной воде, измельчают ножом и, крепко посолив, сыпают в деревянную бочку, уплотняют и кладут гнет, как при квашении капусты. Через некоторое время или сразу после квашения ее можно подавать как гарнир к картофельным, рыбным и мясным блюдам, класть в салаты.

В пищу черемшу используют также в *сыром и соленом виде*. Из нее варят супы, готовят начинки для пельменей и пирогов, приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Совершенно особый вкус приобретает рыба с добавлением черемши. Дичь, тушенная с черемшой, становится более нежной и вкусной. Но лучше всего есть черемшу в *свежем виде* (салатах и винегретах).

### **Салат из черемши**

*Черемша — 150 г, мясо — 100 г, яйцо — 1 шт., горчица, соль, уксус по вкусу.*

Молодые листья черемши промыть, подержать в кипятке 2–3 минуты, измельчить ножом, положить на кусочки вареного охлажденного мяса или на ломтики ветчины, заправить специями и украсить ломтиками яйца.

### **Рыба отварная с черемшой**

*Черемша — 150 г, рыба — 150 г, соль, перец, горчица по вкусу.*

Отваренную рыбу охладить. Черемшу пропустить через мясорубку, добавить специи по вкусу, перемешать и подать к рыбе как гарнир.

### **Суп картофельный с черемшой**

*Картофель — 300 г, морковь — 1 шт., 1 луковица, жир — 1 ст. ложка, черемша — 200 г, вода или бульон — 3–4 стакана, соль, специи по вкусу.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в течение 10–15 минут. Добавить поджаренный лук и морковь, за 10 минут до конца варки — измельченную черемшу, специи, посолить.

### **Пхали из черемши**

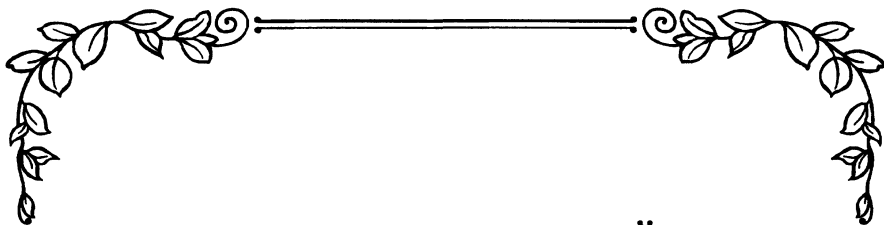
*Черемша — 1/2 кг, растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль по вкусу, вода — 2 стакана.*

Черемшу перебрать, срезать корешки, обмыть в холодной воде. Варить в кипящей воде 5 минут. Вареную черемшу откинуть на дуршлаг, обдать несколько раз холодной водой и оставить в ней на 1 час. Затем еще раз откинуть на дуршлаг, когда вода стечет, посолить и заправить растительным маслом.

### **Начинка для пирожков из черемши**

*Черемша — 1/2 кг, рис — 100 г, яйца — 2 шт., жир, соль, перец по вкусу.*

Отварить рис, добавить измельченные листья черемши. Вареные яйца порубить, соединить с рисом и черемшой, добавить жир, соль, специи, немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции. Для пирожков используют дрожжевое тесто.



## ОЧИТОК ПУРПУРНЫЙ НЕ САМЫЙ ГЛАМУРНЫЙ

— *Когда я стал рассказывать не самому, между прочим, непродвинутому другу о пряно-вкусовых особенностях очитка пурпурного, он недоуменно вскинул брови: «А что это такое?» Действительно, Иван Павлович, что это за вещь в себе?*

— Ну знаете, Владимир Николаевич, вещей в себе у нас, россиян, тьма тьмущая. Если из всех полутора сотен пряностей мы традиционно использовали в кулинарии не больше пяти, о каком прорыве в кулинарии может идти речь? Это и наш консерватизм, и неприятие традиций этносов, и убеждение, прямо скажу, самонадеянное и реакционное, что мы обо всем осведомлены и все обо всем знаем. Только вот это — наше, а это — забугорное, не наше. В итоге мы не знаем, что такое очиток.

А между тем, очиток пурпурный, или заячья капуста, — это очень сильная пряность. Как нам подсказывает автор очень интересной книжки «Очиток пурпурный для здоровья мочеполовой системы» *Ольга Викторовна Подольская*, но чисто в направлении лечебном, стоит заглянуть в «Словарь живого великорусского языка» Даля: «Очиток. Порошок его употребляют простолюдины с водкою или квасом от боли живота».

Или еще определение, какое значится в энциклопедии Брокгауза и Ефрона (1893 год): «Заячья капуста в народной медицине употребляется от многих болезней: бородавок, мозолей, эпилепсии, против бесплодия, как эретик». Ничего себе!

— *Но нас-то интересует очиток как пряность, как специя к нашим блюдам. Почему его считают пряно-вкусовым растением?*

— И здесь Ольга Викторовна Подольская проявила удивительное умение научного поиска.

Сначала, конечно, о целительности очитка. Полистав изрядную долю первоисточников, Ольга Викторовна обнаружила: «...очитки (или,

по-научному, род *Sedum*, так как латинское название рода именно таково) встречались еще в Древней Греции и Риме. Еще Гален и Гиппократ, а также Диоскорид прибегали к *Sedum* при лечении своих больных. Очиток использовали китайские, индийские и арабские врачи. Цитирую автора: “*Sedum*... Один из вариантов — лат. *sedare* — умирять. Листья очитка действуют как болеутоляющее средство. Получается, что очиток умирят боль. По другой версии, название *sedum* происходит от слова *sedeo* — что значит сидеть (растение плотно прижимается к земле, то есть «сидит»)”.

...Очиток используется со стародавних времен в качестве рвотного и слабительного средства, применялся при лечении воспалительных процессов, опухолей, как болеутоляющее при ранах, для лечения самых глубоких и застарелых язв, а также он помогал при общей слабости организма.

Казалось бы, одно-единственное растение, а столько пользы! И ведь самое интересное: прошло время, а люди продолжают использовать лечебные свойства очитка вплоть до наших дней. Не единожды я слышала о волшебной силе очитка от самых разных людей, которые живут в самых разных уголках нашей матушки-России. Да что там России, он используется народной медициной в самых разных странах мира: Белоруссии, Франции, Германии. Его применяют как ранозаживляющее средство при ожогах и при некоторых кожных заболеваниях. Широко используют при малокровии и почечнокаменной болезни, при туберкулезе легких, при гипертонии и атеросклерозе. С медом или сахаром свежая трава некоторых видов очитка хорошо помогает при сердечной недостаточности. Соком травы обрабатывают загноившиеся раны, припарки из очитка считаются средством для сведения бородавок и мозолей».

— *Я, как и вы, уважаемый Иван Павлович, увлекся книжкой Ольги Викторовны Подольской. Очень личностная вещь. Это труд не только литературный, но и по-настоящему исповедально-исследовательский. Огорчил небольшой тираж — всего-то 10 тысяч. Мы, выходит, обделили очень читаемого читателя России и, по традиции, русскоязычное население СНГ. А между тем, в скромной книжке — настоящий клад познаний. Одно оглавление чего стоит. Не могу не ознакомить с ним читателя. Вот некоторые из заголовков: «Скрипун», или «живая вода»; «Как выглядит и от чего помогает очиток пурпурный»; «Откуда есть пошла целебная сила очитка»; «Очиток в традиционной медицине»; «Чудо-лекарство “Биосед”»; «Очиток в кулинарии: и вкусно, и полезно»; «Очиток в косметологии:*

**красота по рецепту предков»; «Очиток на садовом участке. Братья-красавцы»; «Сбор и заготовка чудо-травы». Нет, я не считаю чем-то чисто потребительским и пошлым присутствие этой книжки в моей обширной и очень взыскательной библиотеке. А как вы, Иван Павлович?**

— Комплиментам Подольской уже тесно в нашей книжке. Но по заслугам и честь. Ольга Викторовна приводит обширную переписку с известной травницей-фармацевтом *Ларисой Сергеевной Донченко* и весьма участливыми и любознательными читателями, которые, в свою очередь, дополняют познания автора в означенной сфере. Конечно, было бы уместно и весьма полезно довести до читателя разнообразные рецепты применения в лечебных целях очитка пурпурного, или, по-народному, заячьей капусты. Но нас-то больше интересуют его пряно-вкусовые оттенки. Поэтому, я думаю, Ольга Викторовна не разобидится на нас, Владимир Николаевич, если мы дадим ее рецепты в кулинарии.

— **Итак, мы с вами обозначим сей раздел, как было озаглавлено автором: «Очиток в кулинарии: и вкусно, и полезно».**

— Да, реклама здесь не литературно-деловой трюк. Это хорошо бы записать в кулинарную книжку любой домашней хозяйки.

Ну, во-первых, надо знать, что молодые мясистые нежно-сочные листья не содержат горечи, они богаты витаминами, органическими кислотами и минеральными солями. Их можно запросто добавлять в салаты, винегреты, заливные блюда и в смешанные овощные блюда. С ними хорошо варить щи. Вообще, отварные листья рекомендуют как хорошую приправу к различным блюдам. Очень помогает этот рецепт при простудных заболеваниях.

Листья очитка собирать нужно с мая до середины июля, до появления бутонов. И еще: на зиму можно квасить листья, как обычную капусту.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ОЛЬГИ ВИКТОРОВНЫ ПОДОЛЬСКОЙ**

### **Салат из очитка и хрена**

*Листья очитка — 250 г, картофель — 120 г, хрен тертый — 120 г, сметана — 80 г, соль по вкусу, можно добавить молотый черный перец.*

Листья очитка измельчить, смешать с ломтиками вареного картофеля, посолить, поперчить, сверху полить растительным маслом и соусом.

## Или другой вариант

*Отварной картофель — 125 г, очиток пурпурный — 25 г, растительное масло по вкусу, соль.*

Листья очитка переберите, помойте и мелко-мелко нарежьте. Очищенный картофель надо сварить до готовности, охладить, нарезать кубиками, посыпать нашинкованными листьями очитка, заправить растительным маслом и посолить. В принципе, с пюре тоже очень вкусно. А полезно как!

Да, от Дарьи Петровны я слышала о том, что из молодых побегов и листьев очитка пурпурного готовят пюре и даже овощной фарш. Для этого надо просто испечь или сварить его клубни.

Этот рецепт мне подсказала соседка. Мы как-то с ней разговорились, я ей рассказала, что ездила к знающей женщине по поводу такого растения, как очиток пурпурный. А соседка и говорит:

— Что ж вы у меня-то не спросили? Я из очитка лечебных рецептов не знаю, а вот летом из него салат делаю...

Для этого салата много ингредиентов не нужно: измельчить *очиток* (200 г) с *зеленым луком* (400 г), посолить, заправить *сметаной* (200 г), посыпать *укропом* — по вкусу.

Вообще, оказывается, с использованием очитка существует много рецептов. Я отобрала самые полезные (легкие и витаминные), с моей точки зрения, и простые в приготовлении. Правда, есть рецепт салата, в который входит большое количество самых разных растений, и я думаю, что приготовить его можно только летом. Но название уж больно многообещающее — **«Тонизирующий»**. Да уж, наверное. Сейчас вы поймете, почему.

## В этот салат входят

*Крапива — примерно 90 г, очиток пурпурный — тоже примерно 90 г, листья лимонника — 15 г, листья одуванчика — 60 г, черемша — 3 ч. ложки, подсолнечное масло — 3 ст. ложки, сметана — 150 г.*

Листья необходимо мелко порезать, добавить подсолнечное масло и заправить сметаной. А можно есть либо с маслом, либо со сметаной. Это кому как нравится.

## Или другой рецепт

Мелко нарезать листья следующей зелени:

*Крапива — 30 г, очиток пурпурный — 30 г, листья лимонника китайского — 5 г, листья одуванчика — 20 г, зеленый лук — 1 ч. ложка.*

Добавить 1 ст. ложку *подсолнечного масла и сметану* по вкусу.

Салат этот также называется тонизирующим. И рекомендуется при гипотонии.

Вот такие необычные рецепты.

Но больше всего меня поразил тот факт, что очиток можно использовать в приготовлении супа!

В кипящую воду кладут *картофель, зеленый горошек, морковь, крапиву, зеленый лук* и варят все это до готовности. Затем добавляют мелко нарезанные *листья очитка* и подают со *сметаной*.

Естественно, я не удержалась и тут же попробовала приготовить это блюдо. Получилось довольно необычно и вкусно. А если учесть, что при всем при этом я вспоминала все чудодейственные лекарственные свойства очитка... Можете себе представить, с каким отличным настроением я вышла из-за стола! Первый раз я готовила суп для себя, чтобы проверить. А теперь периодически готовлю его для всех.

Многие знают, как полезно пить чай, настоящий на травах и листьях некоторых кустарников (вспомните лето на даче, неужели кто-нибудь из вас хоть раз в своей жизни не заваривал листья малины или черной смородины?). Конечно же, наш герой — очиток пурпурный — занимает не последнее место в ряду полезных трав, которые обычно используют для приготовления дающего силы горячего напитка. Поделюсь с вами парой рецептов по завариванию чая, обладающего поистине удивительными целебными свойствами.

В период умственной или физической нагрузки и при простуде очень поможет чай, приготовленный следующим образом: 1 ч. ложка *сухих корней очитка пурпурного* на 1 л воды. Кипятить в течение 7–10 минут, потом 30–40 минут настаивать — не обязательно, но желательно — в термосе. Пить по 1–2 стакана в день после еды, добавляя сахар по вкусу, очень полезен и *мед*. Только нужно помнить, что постоянно пить такой чай нельзя, только по необходимости (в период болезни или упадка сил). Иначе организм привыкнет и просто не будет реагировать на целебные свойства чая.



При *гипертонической болезни* рекомендуется чай из следующих растений-биостимуляторов.

*Листья очитка пурпурного — 10 г, цветы бессмертника — 5 г, шиповник — 10 г, крапива — 5 г, плоды и листья черной смородины — 5 г, хвощ полевой — 5 г, золототысячник — 5 г.*

Заготовленное сырье перемешать и залить 1 л кипятка. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день.

— *Уж коль мы целую главу посвятили изыскам О. В. Подольской об очитке пурпурном, грех не упомянуть о ее опытах и советах о разведении этой травки-муравки.*

— Да, пожалуй. Я, как примерный садовод, следую ее примеру. Получается классно.

## КАК РАЗВОДИТЬ ОЧИТОК

В природе существует большое количество растений, способных покрывать сплошным густым ковром участки почвы, которые могут расти на камнях в суровых условиях. В их числе и очитки. По адаптации к почве растения можно разделить на две группы. В первую входят те очитки, которые свободно произрастают на бедных питательными веществами и легких по механическому составу почвах. В основном это виды с ползучими или стелющимися побегами. Вторая группа — очитки с прямостоячими побегами, предпочитающие суглинки, богатые органическим веществом.

Обращаю ваше внимание на тот факт, что практически все очитки любят хорошо дренированную почву и открытые солнечные места. При затенении у них ухудшается вид, вытягиваются и перестают цвести. Не выносят засуху. Очиткам противопоказан также избыточный полив, от которого возможно загнивание корневой шейки. Приятным обстоятельством является тот факт, что большинство видов зимуют без укрытия — меньше заботы осенью. Да и с пересаживанием также можно не спешить: очитки могут произрастать, образуя ровные густые ковры, на одном месте от 4 до 7 лет. Но слишком не расслабляйтесь. В дальнейшем наблюдается изреживание, в результате чего теряется декоративный вид посадок.

Размножать очитки можно семенами, но удобнее и быстрее — делением куста или зелеными черенками. Черенки следует высаживать в подготовленную и свободную от сорняков почву. Желательно, чтобы верхний слой почвы содержал песок, можно добавить торф для поддержания влажности в зоне окоренения. В пик солнечной

активности черенки следует притенять. После посадки обязательен полив, далее в жаркую и сухую погоду старайтесь чаще сбрызгивать растения. Через 10–14 дней их можно будет высаживать на постоянное место.

В ландшафтном озеленении очитки используются широко. Трудно даже представить альпийскую горку или рокарий без них.

Растения со стелющимися побегами применяются как почвопокровные — для укрепления подпорных стенок, для альпийских горок, рокариев, рабаток, бордюров, фоновых куртин, различных композиций. Виды с прямостоячими побегами хорошо использовать в миксбордерах, одиночных посадках, группами, а некоторые виды (очиток видный) также применяются на срезку. В природе род очиток (*Sedum*) насчитывает около 500 видов — огромное количество! Давайте остановимся на нескольких видах, одних из самых красивых, которые вы можете вырастить на своих участках. Некоторые из них стали постоянными обитателями моего цветника.

- **Очиток видный (*Sedum spectabile*)**. Это многолетнее растение с незимующими побегами высотой до 40 см. Листья зеленые, с сизоватым налетом. Цветет в сентябре-октябре чуть больше месяца. Соцветия крупные, 10–15 см в диаметре, колер цветов может быть розовым, сиреневым, пурпурно-красным или белым. Предпочитает открытые солнечные места и богатые органическим веществом почвы.

- **Очиток едкий (*Sedum acre*)**. Это многолетнее растение с густооблиственными стеблями, мелкими мясистыми, темно-зелеными листьями. Цветы золотисто-желтые, собраны в соцветия-полузонтики. Высота растения в период цветения может достигать 10 см. Цветет в июне-июле, цветение продолжается около месяца. Во время цветения очиток едкий образует ярко-золотистый густой ковер из цветоносов. Отличный медонос. Выходит из-под снега с частично перезимовавшими вегетативными побегами. Семена созревают в августе. Дает самосев. Предпочитает сухие открытые места и песчаные почвы. Размножается вегетативно и семенами. Есть формы с желтой листвой — «*aureum*». Очень декоративен сорт «*yellow queen*» с крупными цветками. Очиток едкий — незаменимое растение при создании ярких куртин.

- **Очиток гибридный (*Sedum hybridum*)**. Низкорослое растение высотой до 10 см, образует ковровые куртины. Побеги ползучие, темно-зеленые. Листья эллиптические, зубчатые. Цветет в августе мелкими желтыми цветками. Нетребователен к почвам и подходит для создания крупных фоновых пятен, посадки на террасах в крупных рокариях. Отлично закрепляет склоны.

• **Очиток живучий (*Sedum aizoon*)**. Растение с отмирающими стеблями, высотой до 50 см. Листья довольно узкие, зубчатые. Цветет в середине лета. Цветки желтые. Относительно теневынослив. Для хорошего развития требует питательной почвы.

• **Очиток испанский (*Sedum hispanicum*)**. Растение образует плотные сизые подушковидные куртины. Листочки очень мелкие. Цветет в середине лета необильно и невзрачно. При выращивании на солнечных местах обретает розоватый оттенок.

• **Очиток ложный (*Sedum spurium*)**. Корневищное растение со стелющимися густооблиственными стеблями (высотой до 15 см), образующими плотную подушку. Имеет зубчатые листья округло-ромбической формы, темно-зеленого или красно-зеленого цвета. Цветки от розовых до ярко-красных. Соцветия плотные, густые — зонтиковидные щитки. Цветет в июне-июле. Прекрасно подходит для смешанных цветников и рокариев. Предпочитает плодородную почву. Также есть сорта с белыми цветками, например «*album*».

• **Очиток скальный (*Sedum rupestre*)**. Стелющееся растение с прямыми цветоносами высотой до 15 см. После цветения необходима обрезка цветоносов. Образует плотные куртины. Листья цилиндрические или удлиненно-шиловидные, серо-зеленые. Цветки желтые, собраны в зонтиковидные соцветия.

Цветет в июне всего 2 недели. В бесснежные зимы вымерзает.

• **Очиток камчатский (*Sedum kamtschaticum*)**. Растение корневищное с немногочисленными прямыми стеблями, высотой до 15 см. Образует низкие, прижатые к земле куртины. Листья продолговатые, темно-зеленые, зубчатые. Цветки оранжево-желтые, соцветия щитковидные. Цветет в июне-июле. Существуют пестролистные формы. Подходит для посадок на альпийских горках и для высадки на камнях.

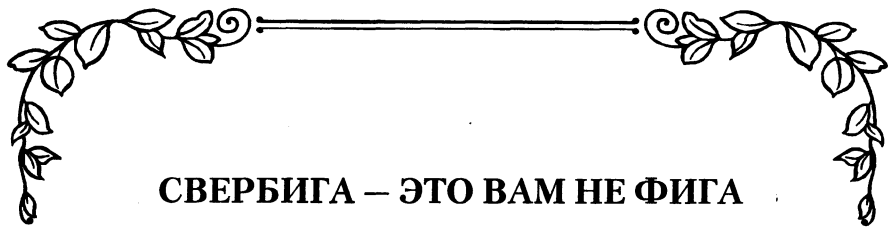
• **Очиток отогнутый (*Sedum reflexum*)**. Растение высотой до 20 см, быстро разрастается и образует рыхлые куртины. Побеги ползучие, густооблиственные. Листья остrokонечные, сизые. Цветки ярко-желтые. Соцветия щитковидные. Цветет в июле-августе. Оригинальный сорт очитка отогнутого «*cristatum*» по форме напоминает гребешок петуха, унизанный тонкими зелеными листочками. Такое необычное растение, без сомнения, украсит альпинарий.

Теперь в моем саду осенью на фоне всеобщего увядания природы яркими пятнами выделяются кустики с толстыми сочными листьями и ярко-пурпурно-багровыми и желтыми соцветиями. Да, дорогие читатели, это очиток пурпурный и его собратья. Спустя какое-то время соседи по даче среагировали на его радостный оптимистичный вид,

и сейчас у нас многие выращивают его в своих палисадниках, ведь это растение так оживляет осенние клумбы.

Очиток очень живуч. Когда в букете ветка с цветками совсем засохнет, из пазух листьев начинают появляться нежные крошечные побеги, которые можно дома посадить в цветочный горшок или высадить сразу на грядку. Из этого маленького растения на следующий год вырастает новый кустик.

Морозостойкие виды очитка наряду с декоративностью представляют собой ценность как медоносные растения. И здесь очиток пурпурный в первых рядах. Да-да, знаменитый скрипун является еще и медоносом. Собранный с него мед очень вкусный, с ароматным запахом. Он имеет светло-желтый цвет, при хранении не кристаллизуется и хорош для перезимовки самих пчел. За счет того, что большое количество цветков в соцветиях отличается большими размерами и неглубоким расположением в цветах нектарников, а также длительным выделением нектара, его можно отнести к высокопродуктивным медоносам.



## СВЕРБИГА — ЭТО ВАМ НЕ ФИГА

*— Не очень привычное и не очень благозвучное название. И все же — это пряно-вкусовое растение. Можно и нужно его приправлять разные блюда. Почему свербига малоизвестная пряность? Почему она вообще малоизвестна?*

— Знаете, Владимир Николаевич, порой вы задаете вопросы, на которые трудно ответить. Ну почему у нас мало известны розмарин, кардамон или, скажем, исконно русская пряность — сныть? Это отсутствие любознательности, уверенность в том, что пряность — привозная, заокеанская приправа. Но это же не так.

Для несведущих: свербига — светлолюбивое растение, ее можно встретить на открытых солнцу лесных полянах, лугах, полях, межах, залежах, около дорог как сорняк. В начале лета метельчатые соцветия свербики весьма привлекательны и выделяются на окружающем фоне своей ярко-желтой окраской. В Англии свербигу культивируют как овощное салатное растение; она пользуется большим спросом у народов Закавказья, в Эстонии (о. Эзель) ее называют русской капустой.

*— Удивительным образом пряно-вкусовые растения обладают лечебными свойствами. Свербига ведь не исключение?*

— Нет, конечно. А почему? Наверное, потому, что по химическому составу целебна. Ну представьте себе, в ней 58 мг% витамина С, микроэлементы — железо, медь, бор, марганец, молибден, титан, а также белки, безазотистые экстрактивные вещества, эфирные масла.

*— Мои друзья, известные в стране травознаи, очень охотно используют свербигу как лекарственное средство. Вам это ведомо?*

— Не только ведомо, но я и сам использую свербигу как лекарственное средство.

*— Ее используют как антицинготное и противоглистное средство. Я не ошибаюсь, Иван Павлович?*

— Нет, не ошибаетесь. Я несколько расширю сферу применения. Свербига используется и при болезнях сердца, желудка, поджелудочной железы.

— *Но это же пряно-вкусовое растение...*

— Совершенно верно. Из сверби́ги готовят множество блюд, ее заготавливают на зиму: сушат, квасят, солят, маринуют. Слегка жгучий вкус напоминает редис. Молодые весенние побеги едят сырыми, очистив стебли от кожицы, добавляют в салаты и винегреты вместо редиса. Молодыми листьями и стеблями заправляют супы, из них готовят ароматную приправу к мясным и рыбным блюдам.

Зеленую надземную массу используют до цветения; молодые, первого года жизни корни употребляют вместо хрена, потом они деревенеют и становятся непригодными в пищу. При сушке корни теряют горечь и могут быть использованы для приготовления приправ и соусов.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ СВЕРБИГИ**

### **Сухая суповая заправка из листьев сверби́ги**

Листья сушат на открытом воздухе в хорошо проветриваемом помещении, измельчают в мешочке, просеивают через сито.

Используют для заправки первых блюд из расчета 2 г на порцию.

### **Порошок из корней сверби́ги**

Промытые корни измельчают в мясорубке, высушивают в духовке, затем толкут в ступе и просеивают через сито.

Порошок используют для заправки крупяных и мясных супов, а также в качестве приправы ко вторым мясным блюдам (после размягчения в течение 2–3 часов) из расчета 1 ст. ложку на порцию.

### **Приправа из сверби́ги**

Стебли и листья пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, уксус по вкусу.

Используют в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

### **Паста из сверби́ги**

*На 1 кг листьев сверби́ги — 10 г лаврового листа, 5 г душистого перца, 50 г соли, 5 г порошка горчицы.*

Листья пропускают через мясорубку, добавляют измельченные лавровый лист и перец, соль, горчицу, все перемешивают, нагревают до 90 °С и раскладывают в прокипяченные стеклянные пол-литровые банки, накрывают прокипяченными крышками. Хранят в прохладном месте.

### **Салат из свербиги**

*На 150 г свежей свербиги — 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль, перец.*

Молодые стебли очищают, мелко нарезают вместе с листьями. В салатник укладывают брусочки вареного картофеля, измельченную свербигу солят, перчат, заправляют маслом.

### **Закуска из корней свербиги**

Промытые корни пропускают через мясорубку, добавляют сахарный песок, соль, уксус, перемешивают и ставят в холодильник на 2–3 дня.

Подают к мясным и рыбным блюдам, используют для салатов и как самостоятельное блюдо, заправленное сметаной или майонезом.

### **Бутерброды с массой из свербиги**

*На 100 г закуски из корней свербиги — 100 г сливочного масла.*

Закуску из корней свербиги тщательно перемешивают со сливочным маслом. Полученную массу намазывают на ломтики хлеба.

### **Суп картофельный со свербигой**

*На 140 г картофеля — 20 г моркови, 40 г репчатого лука, 80 г свербиги, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль.*

В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, пассерованные репчатый лук и морковь и варят 15 минут, затем кладут промытые и нарезанные стебли свербиги вместе с листьями, солят и варят до готовности. Перед подачей на стол в тарелку с супом кладут яйцо и сметану.

### **Суп картофельный с сухой свербигой**

*На 70 г картофеля — 10 г моркови, 20 г репчатого лука, 2,5 г сухой свербиги, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 л воды, соль.*

В кипящую воду кладут пассерованные лук и морковь, сухую свербигу, дают закипеть, добавляют нарезанный брусочками картофель и варят 15–20 минут на медленном огне. Перед подачей на стол заправляют сливочным маслом.

### **Пюре из свербиги с луком**

*На 40 г пасты свербиги — 80 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки, 80 г масла.*

Пасту из свербиги перемешивают с нарезанным луком и мукой, обжаривают в масле в течение 5–10 минут. Пюре подают как гарнир или дополнение ко второму блюду.

### **Картофельные котлеты с пастой из свербиги**

*На 500 г картофеля — 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 25 г пасты из свербиги, 1 ст. ложка масла, соль.*

Очищенный картофель варят до готовности и толкут в пюре. В охлажденное пюре вливают взбитое сырое яйцо, солят, добавляют нарезанный репчатый лук, пасту из свербиги и все тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, обваливают их в молотых пшеничных сухарях и обжаривают на разогретой с маслом сковороде до образования с обеих сторон румяной корочки.

### **Котлеты натуральные с сухой свербигой**

*На 300 г мяса — 50 г репчатого лука, 4 г сухой свербиги, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, соль.*

Мясо отделяют от костей и грубых сухожилий, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку вместе с луком. В фарш добавляют соль, сухую свербигу и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, обваливают их в муке. Сковороду с жиром хорошо разогревают и поджаривают котлеты с обеих сторон до образования румяной корочки, затем убавляют огонь и продолжают жарить до готовности.

На гарнир можно подать картофельное пюре, жареный картофель или отварные овощи (морковь, капусту, зеленый горошек).



### **Зразы мясные с яйцом и сухой свербигой**

*На 250 г мяса — 3 яйца, 20 г репчатого лука, 1–2 г сухой сверби́ги, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль.*

Мясо отделяют от костей и сухожилий, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют соль и сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют круглые лепешки. Репчатый лук и сваренное вкрутую яйцо измельчают, добавляют к ним сухую свербигу, все перемешивают.

На приготовленные из мясного фарша лепешки кладут начинку, соединяют края, защипывают, придают овальную форму, обваливают в муке.

Хорошо разогревают сковороду с жиром и жарят зразы на медленном огне 20–25 минут.

### **Икра из сверби́ги с овощами**

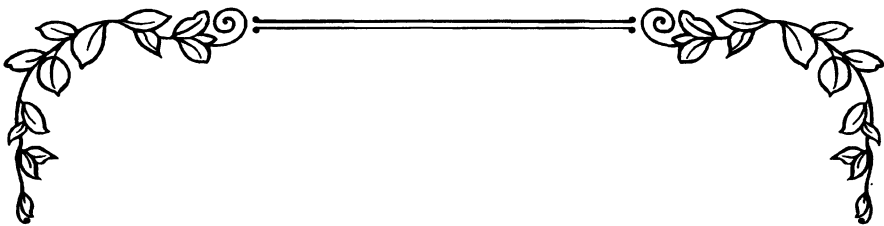
*На 150 г сверби́ги — 10 г щавеля, 10 г репчатого лука, 50 г свеклы, 10 г томата-пюре, 10 г растительного масла, 5 г чеснока, соль.*

Вымытую свербигу, очищенную и нарезанную свеклу пропускают через мясорубку, затем тушат в закрытой посуде 15–20 минут. К тушеной массе добавляют пюре из щавеля, растительное масло, пассерованный репчатый лук и томат-пюре, все перемешивают и доводят до кипения. За 3–5 минут до готовности добавляют мелко нарезанный чеснок, перемешивают и дают закипеть. Охлажденную икру используют в качестве приправы или как самостоятельное блюдо.

### **Икра из сверби́ги с хреном**

*На 200 г сверби́ги — 50 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль.*

Промытые стебли сверби́ги пропускают через мясорубку, добавляют тертый хрен, солят. Перед подачей на стол икру заправляют сметаной.



## СКРОМНЫЙ ТМИН ВСЕХ СОБРАТЬЕВ ЗАТМИЛ

— *До чего же ароматен и неповторим вкусом ржаной с вкраплениями тмина хлеб! И дело не в самом хлебе. Мы знаем, что в него, с согласия и одобрения главного санитарного врача Геннадия Онищенко (как он активно лоббировал всевозможные добавки, дабы минимизировать содержание в хлебе зерна!), напихано разного всякого, кроме, естественно, зерна. Истинно ржаного в хлебе там нет. Зато есть тмин, который своих собратьев затмил. Почему, Иван Павлович?*

— Вы, Владимир Николаевич, что на вас совсем не похоже, бьете меня в самое, что называется, дышло. Кто же из людей нашего поколения не помнит настоящего, без «опилок» и по сути бесполезных и даже порой вредных наполнителей, ржаного хлеба? Да, именно тмин придает ему нынче неповторимый аромат и убойную силу, сохраняя буханку от плесени.

В чем же сила его?

Основную ценность представляют семена, сбор которых начинают при переходе зеленого цвета в бурый, не допуская перезревания (они дозревают при сушке). Ценятся семена прежде всего благодаря тминному эфирному маслу, содержащему до 70% душистого вещества — карвона; кроме того, в них имеется 14–22% жирного масла, белки, пигменты, смолы дубильные и другие вещества. Тминное масло извлекали из семян уже в XVI веке путем отгонки с водяным паром. В нашей стране семена тмина составляли часть экспортной продукции.

— *Видимо, эту целебную и пряно-вкусовую основу тмина и «просекли» древние врачеватели, не владея процентными составляющими химического расклада (белки, эфирные масла, пигменты, смолы, дубильные вещества и др.). А иначе как понять почти языческое преклонение перед этим растением?*

— А я на ваш вопрос отвечу вопросом. Вы когда-нибудь пробовали постный тминный суп? И знаете ли вы, что до сих пор в некоторых семьях, живущих на Урале и Зауралье, устраивают тминный день, приравненный к празднику, где царят на застолье тминные постные супы?

— *Ну, Иван Павлович, дорогой, вы-то это хорошо знаете, что у меня по Руси столько друзей, что живым из застолий не выпустят. Неужели вы думаете, что меня обнесли чашей с постным тминным супом? Более того, откушал его я в Перми, Первоуральске и Самарской области, как ни странно, и еще у себя на родине — в Архангельской области. Только у нас он назывался постным крапивно-тминным супом. Если в нем появится от щедрот хозяйских ложка сметаны — не поймешь, где язык, в желудке или в горле. Так что не считайте меня таким уж потеряннным гурманом и совсем несведущим человеком, что касается пряности под названием тмин.*

— Тогда маленько просвещу вас, коль вы так уж напрашиваетесь, несколько дальше постных тминных супов. Вы знаете, что практически все блюда или очень многие готовились с этой пряностью? Буквально все блюда на Руси готовились с тмином. Это сейчас только в хлеб, чтобы спасти его от закисания, примешивают это, по сути, волшебное снадобье. Пекли с тмином хлеб, калачи, пряники. В супы перед окончанием варки тоже засыпали семена этого пряновкусового растения. Подавали к столу квашенную с тмином капусту, пили квас, настоянный на тмине. Тмин кладут для улучшения вкуса и запаха в кисломолочные продукты. Целые или измельченные в порошок семена входят в состав сухого печенья. Тмин используют для ароматизации сыров, напитков, многих кулинарных изделий, типа пудингов, запеканок, соусов. Включают в набор специй при солении и мариновании овощей. При этом улучшаются вкусовые качества, благодаря антимикробным действиям эфирных масел усиливается консервирующее действие пряностей и удлиняются сроки хранения готового продукта.

— *Но уж коль мы заговорили о целебной силе семян тмина, прошу вас, продолжите тему. Читатель ищет любую «куртинку» по этой части.*

— Да, пожалуйста. В народной медицине семена тмина используются от кашля и удушья, при воспалении бронхов и легких, расстройствах кишечника и болезни желчного пузыря. Известно, что тмин способствует возбуждению аппетита, для чего следует принять щепотку измельченного порошка семян за 20–30 минут до еды (или за

1 час до еды разжевывать несколько семечек). Тмин *улучшает пищеварение, особенно при атонии и болях в кишечнике, ослабляет процессы гниения и брожения в желудке*. Семена входят в состав сборов трав, имеющих *успокаивающее и слабительное действие*.

|| При бронхитах, расстройствах желудка, болезнях желчного пузыря 1–2 ч. ложки семян тмина заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды (дети — по 1 ч. ложке).

Кормящим матерям настой тмина рекомендуется *для усиления выделения молока* (1–2 ч. ложки измельченных семян заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса и пьют в течение суток). С этой же целью в рацион питания кормящих матерей вводят хлеб с тмином, а также сметану с небольшим количеством семян тмина, прокипятив ее в течение 5 минут. В отваре семян и травы тмина купают детей.

## КАК ВЫРАЩИВАТЬ ТМИН

Растение нетребовательно к теплу: семена прорастают при температуре почвы 7–8 °С, морозостойкое и в фазе розетки может переносить морозы до 25 °С даже в бесснежные зимы. Относится к светолюбивым и влаголюбивым культурам. Высокие урожаи дает на суглинистых и супесчаных почвах, хорошо заправленных органическими удобрениями. Непригодны для тмина заболоченные, тяжелые кислые почвы.

Во время цветения и уборки урожая плодов наиболее благоприятные условия — сухая и теплая погода.

А как высаживать растение?

Посевы тмина размещают после культур, под которые вносился навоз, компост. Тмин высевают рано весной или в конце лета в хорошо обработанную почву рядами с расстоянием между ними 40 см или двустрочными лентами — между строчками 20 см, лентами — 50 см. На небольших участках допускают расстояние между рядами 25–30 см. Норма посева семян 1–1,5 г/м<sup>2</sup>. Семена заделывают в почву на 1–1,5 см. Для получения дружных всходов семена перед посевом замачивают и проращивают. Всходы обычно бывают через 6–10 дней. С появлением двух-трех листочков растения прореживают в рядке на расстояние 15–20 см одно от другого.

В первый год вегетации тмин развивается медленно. К концу лета растения образуют розетку, состоящую из 8–16 листьев. Уход состоит в рыхлении почвы между рядками, прополках.

Благодаря холодостойкости растения тмина, даже в суровые бес-  
снежные зимы, перезимовывают в открытом грунте без всяких укры-  
тий.

На второй год вегетации тмин весной быстро отрастает и образу-  
ет крупную розетку листьев. Как только почва готова к обработке,  
приступают к ее рыхлению. Рыхлят почву 2–3 раза за лето, при этом  
удаляют сорняки в рядках. Через 20–30 дней от начала отрастания  
образуются цветоносные стебли, и через 10–15 дней растения зацве-  
тают. Созревание плодов начинается в июле.

Урожай листьев и молодые побеги убирают в мае-июне, а семе-  
на — в августе на втором году жизни культуры. Плоды (семена) тми-  
на убирают в фазе побурения. Семена созревают неравномерно и  
легко осыпаются. Поэтому сначала срезают центральные зонтики с  
наиболее зрелыми плодами, затем проводят окончательную уборку.  
Срезанные растения связывают в снопы и оставляют на участке для  
дозревания и просушивания, а затем обмолачивают. Обмолоченные  
семена очищают и досушивают на воздухе или в сушилке при темпе-  
ратуре не выше 40 °С.

Заготовку тмина производят, когда семена еще не созрели (иначе  
они осыплются), по росе, утром или вечером. Растения срезают с по-  
мощью косы, серпа или ножа. Траву связывают в небольшие снопики,  
затем подвешивают или раскладывают на тканевой подкладке в хорошо  
проветриваемом помещении на чердаке. После сушки семена отделяют  
и упаковывают (можно в виде порошка) в стеклянные или жестяные  
банки с плотно притертыми крышками. Хранят в сухом месте.

## **С ТМИНОМ ВСЕ МИЛО И УДОБОВАРИМО (РЕЦЕПТЫ БЛЮД)**

### **Порошок тмина с укропом**

Семена тмина сушат на открытом воздухе, размалывают в кофе-  
молке или толкут в ступке. Зелень укропа также высушивают,  
измельчают в тканевом мешочке и смешивают с размолотым тмином  
в соотношении 1:1. Хранят в плотно закрытых банках. Используют  
для заправки мясных и овощных супов.

### **Заправка тминная**

*Семена тмина — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, винный уксус —  
2 ст. ложки, вода — 4 ст. ложки.*

Семена тмина измельчить в ступке, посыпать сахаром, залить уксусом и водой. Настаивать 10–12 часов. Подавать к мясным блюдам.

### **Заправка суповая из корней тмина**

Корни тмина промыть и измельчить на мясорубке, добавить в суп за 5–10 минут до готовности.

### **Суповая заправка из тмина и сныти**

Берут в равных пропорциях толченый тмин и порошок из сушеных листьев сныти, тщательно перемешивают, сыпают в стеклянные банки, плотно закрывают крышками и хранят в сухом прохладном месте. Заправляют супы за 10 минут до готовности.

### **Салат из тмина с капустой**

*На 20–30 г молодых стеблей и листьев тмина — 150 г квашеной капусты и 15 г растительного масла.*

Молодые побеги и листья тмина моют, мелко нарезают, смешивают с квашеной рубленой или шинкованной капустой, заправляют растительным маслом.

### **Салат морковный с тмином**

*На 500 г моркови — 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки толченых орехов, 2 яблока, 1 ч. ложка тмина.*

Подготовленную морковь натирают на терке, перемешивают с сахаром, лимонным соком, толчеными орехами и тмином, добавляют натертое яблоко, все перемешивают.

### **Салат из тыквы с тмином**

*На 400 г тыквы — 2 маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 2 ст. ложки рубленой зелени тмина, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, соль.*

Тыкву очищают от кожуры, нарезают кубиками мякоть и отваривают в небольшом количестве подсоленной воды. Маринованные огурцы нарезают кубиками, помидоры — дольками, лук измельчают. Все

овощи перемешивают, поливают уксусом и растительным маслом, добавляют перец, посыпают рубленой зеленью тмина.

### **Суп с тмином**

1. На 3 л воды — по 1 ст. ложке семян тмина, муки и сливочного масла, коренья, соль по вкусу.

В кастрюлю влить воду, положить семена тмина, коренья, соль и сварить. Слегка поджарить муку на сливочном масле. Развести процеженным отваром, прокипятить. Подавать с гренками. Этот суп можно варить на мясном бульоне.

2. На 6 порций овощного супа — 1 ст. ложка семян и 2 ст. ложки корней тмина.

К овощному супу за 10 минут до готовности добавляют семена и корни тмина.

### **Морковь, тушенная с тмином**

На 500 г моркови — 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, 30 г листьев тмина, соль.

Нашинкованную морковь вместе с мелко нарезанным репчатым луком слегка обжаривают с жиром в небольшом количестве воды. В готовую морковь добавляют измельченные листья тмина.

### **Картофель, варенный с тмином и луком**

На 1 кг картофеля — 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка семян тмина, соль.

Картофель варят в подсоленной воде, положив туда лук. За 10 минут до готовности добавляют семена тмина.

### **Картофель «в мундире» с тмином**

На 1 кг картофеля — 1 ст. ложка соли и 1 ч. ложка семян тмина.

Промытый, но не очищенный картофель варят в подсоленной воде, после закипания добавляют тмин.

### **Треска, жаренная с тмином**

На 300 г трески — 1 головка репчатого лука, пол-яйца, сухари, тмин толченый, растительное масло.

Филе рыбы без кожи слегка отбивают, на середину каждого кусочка кладут жареный лук, накрывают другим кусочком рыбы, придают овальную форму, обваливают в смеси муки и тмина. Подготовленную таким образом рыбу смачивают во взбитом сыром яйце, обваливают в сухарях и поджаривают на растительном масле.

### **Хек с тмином, жаренный в тесте**

*На 400 г филе хека — 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, сливочное масло, перец, тмин, соль.*

Для приготовления теста холодное молоко солят, добавляют растертый желток, замешивают тесто, в конце добавляют взбитый белок.

Кусочки филе хека посыпают солью, перцем, толченым тмином, окунают в тесто и поджаривают в большом количестве разогретого сливочного масла.

Подают рыбу с жареным картофелем, украсив блюдо ломтиками лимона или соленого огурца и посыпав зеленью.

### **Соус с тмином**

*На 2 ст. ложки семян тмина — 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки винного уксуса и 4 ст. ложки воды.*

Семена тмина толкут в ступке, посыпают сахаром, заливают винным уксусом и водой.

### **Квас с тмином**

*На 1 кг ржаного хлеба — 500 г сахара, 25 г дрожжей, 40 г тмина, 10 л воды.*

Ржаной хлеб режут ломтиками, подсушивают, заливают водой, оставляют на 3–4 часа, затем настой процеживают, добавляют дрожжи, сахар, тмин и оставляют в темном месте для брожения. Через 2–3 дня готовый квас вновь процеживают.

### **Простокваша с тмином**

*На 1 л молока — 1 ч. ложка тмина, сахар.*

В молоко, поставленное для сквашивания, добавляют тмин. При подаче на стол посыпают сахаром.



### **Лепешки из песочного теста с тмином**

*На 300 г муки — 200 г сливочного масла, 3 желтка, 200 г тертого сыра, 1 ч. ложка тмина.*

Сливочное масло рубят с мукой до крошки, добавляют тертый сыр, солят, перемешивают, добавляют яичные желтки и замешивают тесто. Комок теста помещают в холодильник на 10 минут, затем раскатывают в пласт толщиной 1 см, смазывают взбитым желтком и посыпают тмином. Из пласта нарезают печенье диаметром 2,5 см и выпекают на листе, не давая сильно зарумяниться.

### **Соленые палочки с тмином**

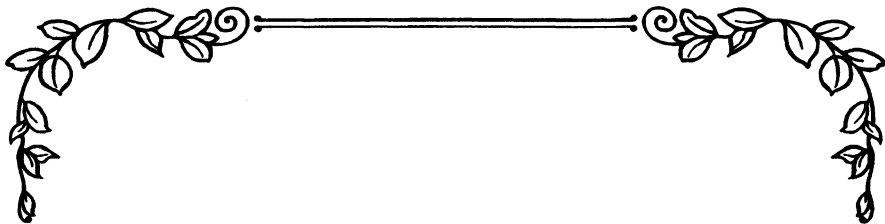
*Мука — 250 г, сливочное масло — 100 г, яйца — 2 шт., по 1 ст. ложке молока и сметаны, тмин, соль по вкусу.*

Просеять муку, смешать со сливочным маслом, в полученной массе сделать углубление, вылить в него сырое яйцо, молоко, сметану, посолить. Вымесить тесто, поставить на холод, чтобы затвердело, раскатать, нарезать тонкими палочками, обваливать их в смеси яйца, соли и тмина. Выпекать в нежаркой духовке.

### **Бутерброды с творогом и тмином**

*Ржаной хлеб — 4 ломтика, жирный пастеризованный творог — 100 г, соль, тмин, мелко нарубленная зелень (петрушки, укропа) — 1 ч. ложка.*

Тмин залить кипящей водой на 20–25 минут, затем воду слить. Творог протереть, добавить к нему подготовленный тмин, соль, мелко нарубленную зелень, перемешать. Уложить на ломтики хлеба, посыпать тмином и зеленью.



## КОГДА НА СТОЛЕ ЭСТРАГОН, ВСЯ ХВОРЬ И ГРУСТЬ ИЗ СЕРДЦА ВОНИ!

*— Опять-таки, впервые окунувшись в море пряностей, узнал, что эстрагон — это тархун. О-о! В советское время мы его пили бутылками и совсем не хмелели. Помните, Иван Павлович?*

— Еще бы не помнить. Доброе и хорошее долго не забывается. А мы с вами, реликты прошлого, и за всю жизнь не забудем. А почему? Совсем не случайно. Это же не вино алжирское (кажется), неизвестного происхождения, но вполне упоминаемого названия «Солнцедар», а в народе — «Солнечный удар», от которого спивались мужики не меньше, чем от водки. Напиток «Тархун» был вытяжкой из молодых травянистых побегов и листьев с приятным запахом и освежающим вкусом.

*— Трогаете за больное, профессор, я именно таким его и помню. «Тархун» — это как морс моего детства — клюквенный и брусничный, который продавали из липовых или дубовых бочек, наподобие пива, кто помнит постарше, с ручной подкачкой. Поманипулировал рукой — и вот течет в кружку, пенясь и выпирая за края, розовая струя. Бывало, при деньгах (2–3 рубля в номинале) пьешь — не напьешься. А тархун, чем он замечателен?*

— Но вы посмотрите на химический состав эстрагона. Это же выдающееся растение, способное избыть из сердца и грусть, а из тела хворобы, и придает вкус изящества и неповторимость любому блюду на нашем столе. Ну, к примеру, в эстрагоне в избытке эфирного масла — до 70 мг%, провитамина А — до 15 мг%, рутина — до 170 мг%, витамины группы В. Листья и побеги богаты разнообразными минеральными веществами. В них содержится калий, магний, кальций, железо, особенно много фосфора (до 230 мг%). Это же про-

тивострессовый и несущий радость сердцу препарат. Такого нарочно и придумать трудно. И с разрушением СССР мы лишились такого «витамина радости»! Кто за это ответит? В нашей стране, где никто не отвечает по строгости закона даже за преступления, как говаривал Петр I, «противу государства» — никто. Во всяком случае, в министерском эшелоне.

**— Вернемся, однако, к наиболее популярным сферам употребления эстрагона, хотя бы в кулинарии. Ведь мы прежде всего говорим о травах-приправах, причисляемых к пряностям. Что наиболее целесообразно подчеркнуть, хотя бы для домохозяек?**

— С неперменным удовольствием. Ибо чем бы я ни был «напичкан», вкладываю больше и чаще всего в мою самую почтительную и внимающую публику — верную супружницу Людмилу Степановну и всех близких. Ничего — внимают! И не без пользы.

Так вот, свежую зелень эстрагона используют для приготовления салатов, ее добавляют в качестве приправы к различным блюдам, особенно из птицы. Из зелени эстрагона готовят экстракт для безалкогольных напитков. Широко известными в советскую пору были тонизирующие напитки «Тархун», «Тархуновский», сироп «Тархуновский», в состав которых входил настой «Тархун». Чего сегодня, к великому сожалению, я не наблюдаю. Все какие-то мутные кока-колы и пепси-колы, которые к тому же напичканы химией, сахаром. Ценится эстрагон при засолке огурцов и помидоров, а также при заготовке маринадов. Он придает огурцам крепость и тонкий аромат. Ароматичность и в сушеных листьях эстрагона.

**— Но нам, Иван Павлович, не обойти вниманием и целебные свойства эстрагона. Как бы не растинала официальная медицина народное целительство, однако древние врачеватели, на опыте и постулатах которых и зиждется современная медицинская наука, были совсем не дураки, чтобы причислить тархун к «эликсиру бодрости». Не так ли?**

— Мне грустно и печально, когда заговариваем на эту тему. Мне неизменно горько, как доктору медицинских наук, профессору, познавшему многое в современной медицине, ведущему народному целителю России и помощнику народного депутата, видеть, что творится в кулуарах Государственной Думы и во власти. Это гонители народного опыта, готовые втайне и с большим рвением вердикт, запрещающий народную медицину. Мракобесие!

Давайте тогда запретим многовековой опыт, изгоним из анналов истории такие священные, основополагающие для медици-

ны имена, как Гиппократ, Авиценна, Гален, Арнольд из Виллано-вы и следующих их заветам Амирдовлата Амаснаци, профессора Генри Шермана, докторов Тома Спайерса, Г. С. Гарднера, Эдварда Бёрца и, наверное, всем известных Поля С. Брэгга, Джастина Гласса и современных натуропатов: Г. Шаталову, Я. Гальперина, П. Захарова, В. Корсуна, А. Огулова и многих других. Тогда совершенно неизбежным будет запрет великих врачей-клиницистов *Сергея Петровича Боткина и Григория Антоновича Захарьина*, поверявших научным методом народный опыт травознания и знахарства. Они хорошо осознавали бесконечную ценность народного опыта, проистекающего из глубины веков, где нет места губительной химии, а есть естественно оздоравливающие способы, дарованные Природой, а если необходимо вмешательство скальпеля, только в самом крайнем случае.

«Народные избранники» не уловили главного. Народная медицина всегда была тесно связана с историей и духовными традициями народа. На Руси уж точно траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. В деревнях и поселениях во все времена реальную помощь и добрый совет могли получить только у целителей-ведунов и бабок-знахарок, которые бережно хранили накопленные поколениями народных мудрецов знания и опыт.

А что касается лечебных свойств эстрагона, скажу следующее. Как считали арабские врачи, это божественное растение не только повышает настроение, тонизирует желудок и сердце, но и «вызывает месячные у женщин», является противоядием при укусах змей.

Он усиливает образование желудочного сока, способствует улучшению аппетита и пищеварения, является стимулятором менструации. В народной медицине его используют как сильное противоглистное, общеукрепляющее, успокаивающее, противоглистное и мочегонное средство. Изготавливаемый из него ликер всегда ценился в селах; по существу, это средство, способствующее пищеварению, — в равной степени эффективное и приятное на вкус. Широко известен эстрагон как противосудорожное средство, его применяют при эпилепсии. Настойка растения применяется для лечения хронических гастритов, нормализации функции желез внутренней секреции, в частности половых.

Эстрагон укрепляет стенки кровеносных сосудов, поскольку в нем содержится много рутина, применяется он при различных со-

судистых нарушениях, при авитаминозе и водянке. Он стимулирует секрецию желудочного сока и желчи, повышает диурез, применяется при катарах желудка, гельминтозе, атеросклерозе. Используют его для нормализации кислотности желудочного сока, улучшения обмена веществ, улучшения дыхания, как общее тонизирующее и освежающее средство. Свежий лист эстрагона можно пожевать для снятия спазма при икоте.

## КАК ВЫРАЩИВАТЬ ЭСТРАГОН

Эстрагон размножают делением корневищ, корневыми отпрысками и черенками. При размножении делением корневищ рано весной выкапывают старый куст и делят его корневище так, чтобы каждая часть имела одну-две почки. Деление кустов можно проводить и в августе. Выкопанные растения разрезают таким образом, чтобы кусок корневища имел два-три стебля с почками. Верхнюю часть стебля наполовину подрезают, что уменьшает испарение влаги и улучшает приживаемость растений.

Размножение эстрагона делением куста не всегда обеспечивает получение достаточного количества посадочного материала. Тогда лучше размножать его зелеными черенками. Размножение черенками проводят следующим образом. В первой половине лета (в июне или начале июля), когда маточные растения хорошо отрастут, нарезают черенки длиной 12–15 см и высаживают их в парник в почву (слой 20 см) из перегноя и песка (пополам) на глубину 4–5 см с расстоянием в рядке и между рядками 5–7 см. После посадки черенков парник закрывают рамами, затеняют матами.

Нижний срез черенка делают под острым углом на 2–3 мм ниже листовых почек, верхний — под более тупым углом. До посадки черенки держат в сосуде с водой.

Уход состоит в поливе, проветривании, в парнике поддерживают температуру не выше 16–18 °С. Через 15–20 дней черенки укореняются. Черенки хорошо укореняются не только в парниках, но и в открытом грунте на грядках рассадника с пленочными укрытиями.

Грядки готовят заранее, устанавливают проволочные дуги для пленочного укрытия, почву перед посадкой черенков увлажняют (5–8 л/м<sup>2</sup>). Уход такой же, как и в парниках. На постоянное место укорененные черенки из-под пленки высаживают на 30–35-й день.

К этому времени образуется корневая система, отрастают два-три зеленых побега длиной 5–15 см. С одного куста эстрагона в возрасте 3–4 лет можно нарезать 50–80 черенков. Один куст разделить на 15–20 частей (с двумя-тремя почками).

Если имеются семена, то их высевают для получения рассады. При этом надо иметь в виду, что семена эстрагона очень мелкие — в 1 г их 5–6 тыс., прорастают они медленно — через 10–14 дней после посева. Рано весной их высевают в теплицы, парники или в посевные ящики. Сеянцы пикируют на расстояние 5×5 см. Через 60 дней рассаду можно высаживать на постоянное место.

Семена высевают и в открытый грунт — в конце апреля — в мае. В рассаднике на невысоких грядках делают по три-пять рядков с расстоянием 15–20 см один от другого. Семена высевают в неглубокие бороздки и если и присыпают землей, то только на 0,5 см, обычно ее лишь слегка уплотняют. Развившиеся всходы прореживают на расстояние 10–15 см. Почву на грядках рыхлят, увлажняют и не допускают роста сорняков. Семян на посев идет очень мало, всего 0,3–0,5 г на 10 м<sup>2</sup>.

Растения на грядках оставляют под зиму и высаживают на постоянное место весной следующего года. Весь посадочный материал — части куста, черенки, отпрыски и рассаду — высаживают на заранее подготовленный участок.

Обработка почвы под эстрагон такая же, как под все многолетние культуры. С осени почву хорошо перекапывают. Если участок недостаточно плодородный, то под основную обработку вносят 3–4 кг на 1 м<sup>2</sup> органических удобрений. При весенней обработке в почву вносят минеральные удобрения: 10–15 г аммиачной селитры, 20–30 г суперфосфата и 10–15 г калийной соли на 1 м<sup>2</sup>.

Перед посадкой почву рыхлят, выравнивают и размечают. Высаживают эстрагон рядовым способом на расстоянии между рядками 50–60 см, в рядке между растениями — 30 см. На 1 м<sup>2</sup> размещают пять-шесть растений. Рассаду высаживают на глубину 8–10 см, с поливом. Органические удобрения (компост, перегной) можно вносить в лунки при высадке растений (400–500 г в лунку).

Уход за посадками эстрагона заключается в рыхлении, прополке, поливе, и ежегодно, начиная со второго года посадки, рано весной, растения подкармливают полным минеральным удобрением из расчета 5–8 г аммиачной селитры, 15–20 г суперфосфата и 10–15 г калийной соли на 1 м<sup>2</sup>. Через 4–5 лет растения высаживают на новом месте.

В первый год после посадки зелень эстрагона срезают только осенью, чтобы не вызвать у молодого растения угнетения. В последующие годы зелень срезают до четырех раз за вегетацию, оставляя ветки длиной 10 см. Начинают срезать побеги рано весной, когда они достигнут высоты 20–25 см. Наиболее нежная и сочная верхняя часть веточек. Заканчивают уборку зелени в начале августа. После этого дают развиваться на растении высоким древеснеющим побегам, которые срезают у поверхности почвы глубокой осенью.

Молодые посадки в местности с суровыми зимами под зиму прикрывают перегноем или торфом. Первые сборы эстрагона используют как салатную пряную зелень, а последнюю срезку, ближе к осени, — для засолки и консервирования овощей.

Овощеводы-любители с пяти-шести растений при нескольких срезках получают до 3–4 кг/м<sup>2</sup> ароматной салатной зелени. Срезанные молодые побеги до потребления хранят в прохладном месте. Хорошо сохраняет свои качества эстрагон, уложенный в полиэтиленовые мешочки и хранящийся при температуре 0–1 °С.

Свежую зелень эстрагона можно получить зимой в комнатных условиях или в теплицах. Для этого посадочный материал готовят с осени. Многолетние кусты делят на части и прикапывают их в подвале, погребе. В октябре-ноябре части кустов высаживают вплотную в ящики, наполненные плодородной землей, или грунт теплицы и хорошо поливают. При температуре 13–15 °С зелень отрастает через 20–25 дней. К срезке приступают через 30–40 дней. Урожайность зелени при двух-трех срезках составляет около 1 кг/м<sup>2</sup>.

В конце лета побеги и листья эстрагона иногда поражаются ржавчиной. На них появляются подушки коричневого цвета. Листья вянут и засыхают. Осенью все такие кусты с участка удаляют и сжигают.

Побеги, цветки и листья эстрагона могут повреждаться тлей. В центре Нечерноземья болезни и вредители не наносят существенного вреда плантации эстрагона.

Пересадка растений через каждые 3–4 года также способствует поддержанию плантации в здоровом состоянии.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ЭСТРАГОНОМ

### Эстрагоновое масло

*Сливочное масло — 50 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, эстрагон — 1–2 веточки, соль по вкусу.*

Масло размягчите, но не растапливайте. Листья эстрагона отделите от стеблей, мелко нарежьте. Смешайте масло, эстрагон и свежесжатый лимонный сок, заморозьте. Используйте для бутербродов или как заправку.

### Масло растительное зеленое ароматическое

*Смесь трав (эстрагон, рута, чабер, шалфей, тимьян, иссоп, мелисса) — 3 ст. ложки, растительное масло — 1 стакан.*

Свежие травы мелко нарезать, смешать с маслом, подогреть до температуры 80 °С, остудить и выдержать. Использовать масло для ароматизации овощных салатов, майонеза, соусов, а также для натирания мяса при жарении на решетке.

### Уксус с эстрагоном

*1 л уксуса, 2 верхушки эстрагона.*

Верхушки эстрагона высотой 20 см поместить в бутылку с уксусом. Настаивать 2–3 недели в темном месте, а затем эстрагон вынуть. Уксус использовать для салатов и соусов.

### Майонез с эстрагоном

*Майонез — 100 г, смесь трав (эстрагон, петрушка, шнитт-лук, зеленый лук, кресс-салат, чабер, иссоп) — 2 ст. ложки.*

Растения мелко нарезать и смешать с майонезом. Использовать в салаты, подавать к вареной рыбе, яйцам, овощам.

### Салат с виноградом и эстрагоном

*Лук-шалот — 2 шт., эстрагон — 1 горсть, виноград — 2 горсти, специи, масло оливковое, соленая рикотта, винный уксус, сахар по вкусу.*



Если вы не можете найти соленую рикотту, салат можно сделать с брынзой или козьим сыром.

Лук-шалот замаринуйте в белом винном уксусе, посолив его, поперчив и добавив сахар. Листья эстрагона отделите от стеблей. Положите в миску. Добавьте нарезанные на половинки виноградины, натрите соленую рикотту. Добавьте маринованный лук и немножко самого маринада. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте оливковым маслом, перемешайте. Посыпьте сверху рикоттой. Подавайте салат сразу же.

### **Закуска «Изумрудные шарики»**

*Сыр (мягкий) — 400 г, оливки (фаршированные миндалем) — 16 шт., перец по вкусу, чеснок — 2 зубчика, майонез — 2 ч. ложки, укроп (мелко нарубленный) — 1 ст. ложка, эстрагон (мелко нарубленный) — 1 ст. ложка, кинза (мелко нарубленная) — 1/2 ст. ложки.*

Сыр натрите на мелкой терке. Чеснок измельчите. Сыр соедините с чесноком, майонезом, перцем, перемешайте до образования однородной массы. Сырную массу разделите на 16 частей, сформируйте шарики, поместив в середину каждого оливку.

Мелко рубленные укроп, эстрагон и кинзу перемешайте. Сырные шарики запанируйте в полученной смеси пряных трав и выложите на блюдо.

### **Курица, тушенная со сливками и эстрагоном**

*Куриные окорочка — 5 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, нарезанные шампиньоны — 200 г, 1 маленькая луковица (очищенная и тонко нарезанная), 2 зубчика чеснока, белое вино — 1/2 стакана, сливки — 1 стакан, 3–4 веточки эстрагона, соль и перец.*

Куриные окорочка вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.

Растопить масло и оливковое масло в сковороде на среднем огне. Обжарить грибы, лук и чеснок до золотистого коричневого цвета. Выложить на тарелку.

Добавить масла в сковороду, если необходимо, и обжарить курицу, кожей вниз, пока окорочка не зарумянятся. Перевернуть и обжарить с другой стороны, также до золотистой корочки.

Добавить в сковородку вино и отлепить прилипшие кусочки курицы от дна.

Положить грибы с луком к курице, добавить сливки и эстрагон, а также соль и перец. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить на медленном огне 45–60 минут, или в духовке при температуре 200 °С.

Подавать курицу, тушенную со сливками и эстрагоном, следует с гарниром, который сочетается со сливочным соусом: рис или лапша, либо тушеные овощи (цуккини, капуста), либо запеченный картофель.

### **Салат с курицей, апельсинами и эстрагоном**

*100 г вареных куриных грудок, 1 апельсин, 50 г чернослива, 1–2 см корня имбиря, 1 пучок эстрагона, лимонный сок по вкусу.*

Чернослив замочите в кипятке на 5 минут, охладите и нарежьте. Мясо и дольки апельсина мелко нарежьте, смешайте с черносливом. Орехи растолките, имбирь натрите на мелкой терке, смешайте с салатом, полейте лимонным соком, посыпьте крупно порезанными листьями эстрагона.

### **Рыбное филе с эстрагоном**

*Филе белой рыбы — 400–500 г, свежий эстрагон — 1 пучок, сушеный эстрагон — 1 ч. ложка, черный перец — 1 ч. ложка, чеснок — 2 зубчика, оливковое масло — 2 ст. ложки, уксус, соль по вкусу.*

Смешайте масло, раздавленный чеснок, сушеный эстрагон и перец в миске, полейте этим соусом кусочки филе рыбы и оставьте в холодильнике на 4–5 часов. Маринованные куски рыбного филе жарьте на оливковом масле по 5–7 минут с каждой стороны. Подавайте со свежим эстрагоном.

### **Креветки в зелени**

*Вареные креветки — 300–400 г, бальзамический уксус — 1 ч. ложка, горчица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 1 ч. ложка, измельченный лук-шалот — 1 ч. ложка, 1 пучок свежих листьев эстрагона, 1 пучок щавеля, оливковое масло — 50 г, соль, белый перец по вкусу.*

В большой миске смешайте оливковое масло, уксус, горчицу, лимонный сок, лук, соль, перец, половину измельченных листьев эстрагона и перемешайте. Выложите в миску креветки, аккуратно перемешайте и поставьте в холодильник на 1–2 часа. Подавайте креветки на подушке из щавеля и оставшегося эстрагона.

## Соус Бернез

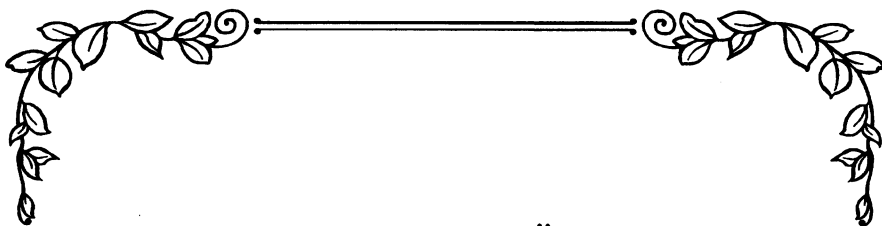
*Эстрагоновый уксус — 30 мл, белое сухое вино — 30 мл, 2 ст. ложки мелко нарубленного свежего эстрагона или 2 ч. ложки сушеного эстрагона, лук-шалот — 1 ч. ложка, 3 сырых желтка, сливочное масло — 50 г.*

Смешайте уксус, вино, эстрагон и лук, доведите до кипения на слабом огне. Поставьте емкость на водяную баню, добавьте желтки, постоянно помешивая, пока жидкость не загустеет. Постепенно добавляйте сливочное масло, не переставая помешивать. Оставьте остывать под крышкой. Подавайте к мясным и рыбным блюдам.

## Заправка с эстрагоном

*По 1 ст. ложке эстрагона, шнитт-лука, петрушки, зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, 1 ст. ложка эстрагонного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы.*

Растереть в масле желтки с нарезанными травами и мелко измельченным луком. Добавить уксус с эстрагоном, горчицу, нарезанные белки, посолить, поперчить, все размешать. Подавать с отварной цветной капустой или с кочанным и одуванчиковым салатом, с вареными яйцами и как гарнир к жареному мясу.



## ТОЛСТОЛИСТНЫЙ БАДАН НАМ НЕБОМ В ИСЦЕЛЕНИЕ ДАН

— Меня, прошедшего Центральное Черноземье и Сибирь, Среднюю Азию, Балканы и страны Средиземноморья, трудно чем-то удивить. И тем не менее... Обходя с тыла дом № 1 по улице Подольской — ближний путь до «Пятерочки», я ошалел. Напротив одной из квартир первого этажа был разбит сад. В нем разные диковинные растения. Но поразила меня цветок бадана толстолистного. Ну видал я его в Сибири и Болгарии, знал его целебную силу и пряно-вкусовой аромат, но чтобы обнаружить его в Москве, рядом с очень бойкой трассой — извините, не ожидал и был ошеломлен.

Оказывается, он цветет и здесь, да еще как цветет... Я обратился к миловидной женщине, возрадившей сад, у меня, дескать, 15 соток на Тамбовщине, домишко без удобств, вот такую бы садовницу на лето. Она мне бойко и безапелляционно: «А какой будет гонорар?» Ну какой гонорар у журналиста? Устыдился, отстал. Но до сих пор, уже несколько лет, хожу мимо этого сада, любуясь искусных рук творением. Оказывается, и бадан толстолистный можно взрастить не только в саду, в поместье, но и практически в центре столицы.

— Вообще, экзотические эндемики<sup>1</sup> могут приживаться в любых условиях. У меня они на даче и в доме на подоконнике произрастают, в том числе и бадан. Почему именно он? Это первое лекарство против болезней внутренних органов. Да, это «сибиряк», но кто сказал, что закалка мешает растению существовать в умеренном климате?

— А узнал я об этом чудо-растении от удивительной травницы-бессребреницы из Нижнего Приангарья Нины Выхристюк (она не

---

<sup>1</sup> Эндемики (от греч. *éndemos* — местный) — виды, роды, семейства и другие таксоны (систематические категории) растений и животных, ограниченные в своем распространении относительно небольшой областью. — БСЭ.

*берет ни копейки с пациентов и, более того тех, кто добирается за помощью к ней, живущей в створе Богучанской ГЭС, еще и кормит задарма). Так вот, от нее я узнал о волшебной силе бадана, чуде Южной Сибири. А затем, прочитав очень толковую книжку Веры Марковны Озеровой «Бадан толстолистный в лечении болезней внутренних органов», и вообще стал его поборником. Тогда я еще не знал, что это к тому же и пряность...*

— Дело в том, что с пряностями мы вообще отстали от всех народов. Сегодня скажи «куркума», скажут нечто из сказок Чуковского. И бадан толстолистный — нам в диковинку. Но ведь еще с древности мудрые тибетские врачи почитали его в своей медицинской практике и завозили его из холодной Сибири и степной Монголии, заготавливали его корни и листья и пользовали из них лекарствами в виде сухого порошка, отвара или экстракта. Но все это и было, по сути, пряностью с превеликой целебной силой и помогало во многом. Не только улучшало вкус и придавало необычную пикантность блюдам, но и искореняло женские заболевания, недуги желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистую недостаточность и даже онкологию.

*— И все же, как бадан занял престол и ему сейчас поклоняются все травознаи и многие сведущие люди, как из среды образованных фармакологов, так и многих продвинутых врачей?..*

— Да как утаишь от травознаев целебность растения? Они же, как арсеньевский Дерсу Узала, знают каждую таежную тропинку, каждый урёмный закуток. Столетиями отрабатывались методы народных приемов лечительства.

В народной фитотерапии Сибири, например, откуда и есть пошел по миру бадан, широко применяется отвар из корневища бадана (1 ст. ложка на 1 стакан воды, по 1/2–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды) при воспалении легких, головной боли, а также при воспалительных процессах в ротовой полости и ангине (полоскание), при различных заболеваниях женской половой сферы. Отваром промывают плохо заживающие раны, язвы и засыпают их порошком из корневищ. В тибетской медицине бадан известен как жаропонижающее средство и употребляется для лечения заболеваний легких (туберкулеза, воспаления легких), желудка и кишечника, суставного ревматизма. В ветеринарии отвар корневищ бадана находит применение при расстройствах желудочно-кишечного тракта у молодых животных.

#### **Заготовка листьев бадана**

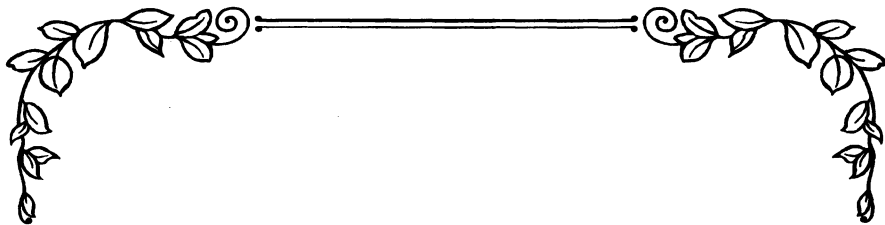
Прошлогодние темно-бурые или черные листья бадана, пролежавшие зиму под снегом, прошли естественную ферментацию. Поздней осенью также можно собирать такие листья. Только что собранные

темные листья бадана выглядят, мягко говоря, не очень эстетично. Сначала надо отрезать у них черешки. После этого многократным полосканием в воде смыть землю и прилипшую траву. Расправить листовую пластину, чтобы легче было смыть остатки грязи. Разложить влажные листья бадана на бумаге и сушить в сухом теплом месте. Полностью высушенный лист становится хрустящим. Хранить сушеные листья бадана надо в банке, перед использованием крошить.

### **Травяной чай**

На Алтае его называют чигирским или чагырским чаем, а в Сибири — монгольским.

Измельченные листья бадана, добавленные к заварке черного чая, придают смолянистый привкус и приятный аромат. Можно заваривать целебный и тонизирующий напиток из одних только листьев бадана. Для этого 1 ст. ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка и настаивают около 20 минут. Официальная и народная медицина подтверждает, что чай из бадана укрепляет стенки сосудов, регулирует артериальное давление, улучшает состояние желудочно-кишечного тракта, помогает при заболеваниях щитовидной железы.



## ТРАВА ОГУРЕЧНАЯ, ЕДВА ЛИ НЕ ВЕЧНАЯ

— *Вот уж какая трава — едва ли не вечная. Топчи ее на огороде, в приречье, на опушках леса топчи — она все равно вырастет. А зря топчем-то. Ведь не случайно древние римляне, если мне не изменяет память, наделяли огуречную траву свойствами поднятия духа и храбрости, «употребляли, чтобы легче было на сердце». Как вы думаете, Иван Павлович, я прав?*

— Абсолютно. Я даже добавлю, что во Франции, которую я хорошо знаю, огуречную траву называли «радостью сердца», «весельем», «сердечным цветком» и широко использовали для ароматизации вин, уксуса, цветками уснащали вина и прохладительные напитки.

— *Вот как? А у нас топчут нещадно. И не ведают, что топчут сокровища. Почему?*

— Да все от невежества и неведения. А еще от отсутствия любознательности. Вы помните, как я вместе с окрошкой, которую я обожаю и не мыслю себе жизни без нее, подал вам пикантный салат? Там были базилик с сельдереем, помидоры, но без огурцов. Так вот, пикантную кислинку и аромат огурца как раз придавала огуречная трава, коей в моем саду немерено. А у нас эту траву считают сорняком.

— *Но что нужно знать об этой «кислинке», чтобы ее не вытаптывать?*

— Огуречной травой ее прозвали за аромат — пахнет свежим огурцом. Растение однолетнее, высотой от 30 до 70 см. Стебель ветвистый, волосисто-опушенный, толстый, прямостоящий, листья широкоудлиненные, нижние — яйцевидные, суженные к черенкам, цветы — голубые, пятилепестковые, поникшие, сидят на длинной цветоножке, собранные в плотную кисть на верхушке. Цветет с конца июня по август. Урожайность зеленой массы может достигать 50–60 центнеров с одного гектара и 20 кг меда (да, и сильный медонос).

В Удмуртии, Пермской и Свердловской областях огуречную траву высевают на приусадебных участках. Созревшие семена легко осыплются, давая большой урожай на следующий год. В культуре огуречную траву называют «бораго» и ценят как холодостойкое растение, хорошо растущее на разных почвах и преимущественно в тени. Молодые нежные листья прорастают уже через месяц после первых всходов, собирать их можно в несколько приемов, как, скажем, сныть.

— **Видимо, огуречная трава столь же полезна, что и огурец? Ведь не случайно ее употребляют в салатах вместо «пупырышника»...**

— Думаю, что еще полезней. В огуречной траве обнаружены витамин С, каротин, яблочная и лимонная кислоты (вот откуда пикантная кислинка!), эфирные масла, в цветах — много сахара. Кроме того, содержатся фурукумарины, сапонины, дубильные и слизистые вещества.

— **Насколько я знаю, многие травознаи используют огуречник и в народной лечебной практике. Вы, Иван Павлович, лучше меня это знаете, ибо в ЭНИОМ до сих пор аттестуете народных целителей...**

— Да, как в свежем, так и в сушеном виде огуречная трава целебна. Ее используют как легкое слабительное, при суставном ревматизме и некоторых кожных болезнях, при неврозах сердца и катарах легких. Настои из листьев пьют при неврастении как успокаивающее, а настои из цветков — как мочегонное и потогонное средства. Витаминные салаты профилактически способствуют обмену веществ, предупреждают воспалительные явления в почках и кишечнике, снижают раздражительность.

|| В Болгарии рекомендуют употреблять настой при отеках, воспалении почек, ревматических болях по следующему рецепту: 2 ст. ложки огуречной травы залить стаканом кипятка, настаивать 5 часов и пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

Дикорастущую огуречную траву собирают до цветения. Молодые листья и побеги применяют в салатах, окрошках, супах, а также используются как гарнир к мясным, рыбным и крупяным блюдам, для начинок в пироги, отдушки уксуса, пуншей, вина, заварки чая.

Салаты с сельдереем, луком, яйцом, хреном, картофелем, сладким перцем очень хороши, если готовить их с огуречной травой. Однако ее значение не ограничивается только вкусовыми качествами. В. Шёнбергер в книге «Соки растений — источник здоровья» как бы открывает эту траву заново. На основании опыта лечения многих людей



и длительных исследований он утверждает, что огуречная трава (или огуречник, как ее еще называют) в свежем виде (в качестве приправы) и ее сок во время цветения повышают работоспособность, улучшают настроение, снимают депрессивные состояния, ипохондрии и меланхолии, приносят облегчение при сердечной слабости нервного характера. Так как все перечисленные состояния относятся к «язвам» современной цивилизации, то, по-видимому, стоит серьезно подумать об обязательном введении в свой рацион огуречной травы, что возможно с весны до поздней осени.

Фирма *В. Шёненбергера* (г. Цюрих), выпускающая разнообразные соки лекарственных растений, известна во всем мире. Их рекомендуют использовать даже самые строгие клиницисты, разрабатывающие проблемы сокотерапии.

## **ОГУРЕЧНИК В САЛАТ И ОКРОШКУ — БУДЕТ ПОЛЕГЧЕ НЕМНОЖКО (РЕЦЕПТЫ БЛЮД)**

### **Салаты из огуречной травы**

1. *На 100 г листьев огуречной травы — 40 г зеленого лука, 1 клубень вареного картофеля, 20 г сметаны, соль.*

Вымытую огуречную траву и зеленый лук измельчают, перемешивают с нарезанным на ломтики вареным картофелем, солят и заправляют сметаной.

2. *На 50 г огуречной травы — по 30 г зелени лука и сельдерея, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, перец.*

Промытые листья огуречной травы, лука и сельдерея измельчают, солят, перчат, перемешивают. Уложив смесь в салатник, заливают сметаной и украшают ломтиками вареного яйца.

3. *На 60 г огуречной травы — по 30 г вареного картофеля и тертого хрена, 20 г сметаны, соль, перец.*

Вымытую огуречную траву измельчают, смешивают с ломтиками вареного картофеля, солят, перчат, перемешивают, посыпают тертым хреном и поливают сметаной.

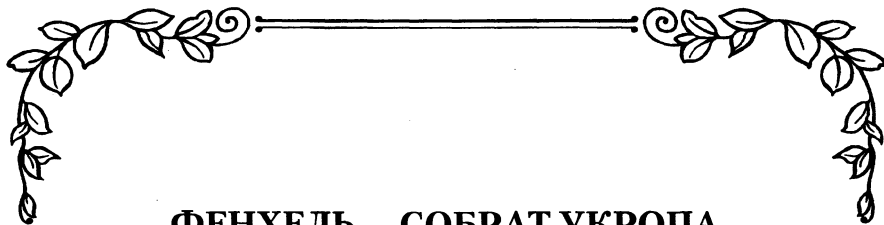
4. *На 50 г огуречной травы — по 50 г консервированного овощного перца и квашеной капусты, 5–7 г растительного масла.*

Вымытую огуречную траву измельчают, смешивают с ломтиками консервированного овощного перца и шинкованной или рубленой квашеной капустой, заправляют растительным маслом.

### **Окрошка с огуречной травой**

*На 0,5 л хлебного кваса — 60 г вареной говядины (или колбасы), 50 г картофеля, 60 г огуречной травы, 40 г зеленого лука, 15 г укропа, 1 яйцо, 30 г сметаны, соль, сахар, горчица.*

Отваренные картофель, мясо и яйца мелко нарезают, зеленый лук и яйца растирают с солью пестиком, все смешивают с измельченной огуречной травой, заливают квасом, добавляют мелко нарезанный укроп, сахар, горчицу и сметану.



## ФЕНХЕЛЬ — СОБРАТ УКРОПА, ЕГО ЛЮБИТ ВСЯ ЕВРОПА

— *Фенхель из разряда малоизвестных пряно-вкусовых растений. Но это не умаляет его достоинств. Стоит раскушать его, и уже стол лишается каких-то очень необходимых и ярких красок. Не так ли, Иван Павлович?*

— С некоторых пор, когда я завел в саду это, похожее на укроп, сладковатое на вкус и с ароматом аниса растение, я без него не могу. Своим составом оно вполне может посостязаться с другими пряно-вкусовыми собратьями. Фенхель обладает высокой пищевой ценностью, содержит разнообразные витамины, минеральные вещества, эфирное масло. Всем этим оценивается его положительное действие на организм. В листьях содержание витамина С достигает 93 мг%, каротина — около 5 мг%, витамина Е — до 6 мг%. В 100 г фенхеля натрия 86 мг, калия — 494 мг, кальция — 109 мг, железа — 2,7 мг.

Плоды используют как сырье для получения эфирного масла. Основным компонентом масла является анетол, имеющий анисовый запах.

Употребляют зелень фенхеля в свежем и сушеном виде. Его листья добавляют в свежие овощные салаты, рыбные супы, используют для приготовления соусов, маринуют. Утолщенные черешки листьев (кочанчики) употребляют в сыром виде на десерт, их можно тушить с маслом и приправой из муки и бульона. Плоды используют, так же как и анис, в хлебобулочных изделиях. Масло, получаемое из плодов фенхеля, идет для приготовления кондитерских изделий, применяется в производстве ликеров и в медицинской промышленности.

Фенхель является хорошей специей при засолке и мариновании огурцов, помидоров и других овощей.

— *Заметил такую закономерность: если растение содержит эфирные масла, витамины и необходимые микроэлементы, оно непременно является лекарственным сырьем. Фенхель не исключение. Так ведь, Иван Павлович?*

— Уточню: очень ценное сырье. Препараты из фенхеля *повышают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное и спазмолитическое действие, регулируют деятельность кишечника, оказывают и антибактериальное действие*. Плоды фенхеля действуют *успокаивающе на нервную систему*. Настои из плодов и фенхелевое масло применяют как *отхаркивающее средство*. По химическому составу и лечебному действию плоды фенхеля очень близки к огородному укропу. Другие названия фенхеля: укроп аптечный, укроп лекарственный, укроп волошский.

Известны две разновидности фенхеля: обыкновенный, который выращивают для получения листьев и плодов, и овощной (итальянский). У овощного фенхеля в отличие от обыкновенного из расширяющихся листовых черешков образуется мясистое утолщение (кочанчик), которое употребляют в пищу.

**— Зелень и семена — это пряность, а кочанчики — овощ. Видимо, разнятся и способы их возделывания?**

— Нет, больших отличий в возделывании обыкновенного и овощного фенхеля нет. Размещают фенхель на участке после культур, под которые вносились высокие дозы органических удобрений (навоз, торфокомпост), или осенью при перекопке почвы на участок вносят перепревший навоз. В средней полосе лучшие почвы — окультуренный легкий или средний суглинок. Если почва недостаточно удобрена, то весной перед посевом или посадкой в почву вносят по 10 г/м<sup>2</sup> аммиачной селитры и суперфосфата и 5 г/м<sup>2</sup> калийной соли. Тщательная разделка почвы, освобождение участка от сорняков особенно важны для фенхеля, так как при посеве семян в грунт надземная часть фенхеля растет очень медленно.

## КАК ВЫРАЩИВАТЬ ФЕНХЕЛЬ

Фенхель — многолетнее растение, возделывают его чаще как однолетнее.

Стебель прямостоячий, округлый, полый и слегка бороздчатый, сильно ветвистый, достигает 1–2 м высоты, имеет синеватый налет.

Листья крупные (особенно у овощного фенхеля), перисторассеченные, нижние черешковые, средние и верхние с охватывающим стебель влагалищем.

Цветки мелкие, желтого цвета, собраны в соцветие — зонтик.

Плод — двусемянка, серовато-зеленого цвета, ребристая, легко распадающаяся на половинки. Масса 1000 семян 3–6 г.

Фенхель — теплолюбивая и светолубивая культура, в районах с суровыми зимами вымерзает. Поэтому в Нечерноземной зоне он возделывается как однолетнее растение, культура особенно нуждается в тепле во время цветения и созревания семян. Для прорастания семян требуется высокая влажность почвы. Семена начинают прорастать при температуре почвы не менее 6–8 °С. Лучшие условия для прорастания семян имеются на свету при температуре 20–30 °С. При благоприятных условиях всходы появляются на 10–14-й день. Для фенхеля необходимы плодородные, богатые органическими веществами почвы, на которых получают высокий урожай зелени и плодов (семян).

В этот же период усиленно формируется корневая система. Период медленного роста растений длится больше месяца, и в это время посевы должны находиться чистыми от сорняков.

Фенхель возделывают в однолетней или двулетней культуре, чаще высевая семена прямо в грунт или в посевные ящики в теплице для получения рассады. Сроки посева в открытый грунт — конец мая, в теплице — с начала апреля. В северо-западной зоне фенхель овощной высевает в открытый грунт в середине–конце июня. При более ранней посадке растения быстро переходят к стеблеванию, часто не образуя кочанчиков.

Посев рядовой, расстояние между рядками 40–45 см, или двух-трехстрочными лентами, расстояние между строчками 20 см, между лентами — 50 см. Посев проводят в бороздки на глубину 1–1,5 см. На 1 м<sup>2</sup> высевают 1–2 г семян. Чтобы раньше приступить к уходу за растениями, вместе с семенами фенхеля высевают так называемые маячные культуры — салат, листовую горчицу. Эти культуры быстро прорастают и обозначают рядки. Одновременно с прополкой в рядках прореживают растения, оставляя на расстоянии 15–20 см одно от другого.

Для получения рассады овощного фенхеля посев проводят весной в посевные ящики с расстояниями между рядками 2–3 см, установленные в обогреваемой теплице. Температуру до всходов поддерживают на уровне 16–18 °С. Всходы пикируют в торфоперегнойные горшочки (5×5 см), бумажные стаканчики, заполненные почвенной смесью, и температуру в теплице снижают до 13–14 °С. Для получения крепкой рассады в это время нужно хорошее освещение и вентиляция. Рассаду высаживают в открытый грунт после окончания заморозков по той же схеме, что при посеве в грунт. Рассада бывает готова к высадке через 30–35 дней после всхода.

Уход состоит в прополках, рыхлении почвы и поливах. Растения овощного фенхеля, когда основания листьев утолщаются в начале образования кочана, слегка окучивают с целью получения более нежных отбеленных кочанчиков. Лучше окучивание проводить в несколько приемов. Отбеливание можно сделать путем обвязывания основания растения плотной бумагой, картоном.

Начинать уборку фенхеля обыкновенного на зелень можно, когда растения достигают высоты 15–20 см и до начала цветения. В этот период растения длительное время сохраняют обильную зеленую массу и не грубеют.

Овощной фенхель убирают, когда кочанчики в диаметре достигнут 8–10 см, приближаясь по размеру к среднему яблоку. При задержке с использованием обязательно обрезают листья на 15–18 см выше кочанчиков, чтобы предотвратить их подвяливание. Срезанные рассеченные ажурные листья овощного фенхеля употребляют в виде приправ вместо фенхеля обыкновенного. Чтобы сохранить овощ длительное время в свежем виде, осенью перед заморозками растение выкапывают с корнем и прикапывают в подвале или парнике.

Для получения семян фенхель обыкновенный высевают рано весной. В первый год получают небольшой урожай спелых семян скороспелых сортов. После его уборки поздней осенью растения подокучивают, с тем чтобы предохранить их от зимнего вымерзания. На зиму оставляют стебли фенхеля высотой 30–40 см для лучшего задержания снега. Весной проводят рыхление почвы в междурядьях и в начале стеблевания растения подкармливают минеральными или органическими удобрениями (50 г куриного помета, 20–30 г золы на 1 м<sup>2</sup>). Однако в суровые зимы фенхель обыкновенный может вымерзнуть, поэтому лучше его корни после срезки стеблей выкопать и хранить (например, в подвалах) при температуре 1–2 °С. Весной корни высаживают на заранее подготовленный участок.

Уборку урожая семян проводят в два приема: вначале срезают центральные зонтики с побуревшими плодами, а через 10–15 дней при побурении плодов на боковых зонтиках проводят окончательную уборку. Как у всех растений из семейства сельдереевые (зонтичные), семена его легко осыпаются. Поэтому уборку семян проводят рано утром или вечером по росе.

После подсыхания зонтиков семена фенхеля обмолачивают, окончательно просушивают и очищают. Температура при сушке семян не должна превышать 35 °С.

Урожайность семян составляет до 100–120 г/м<sup>2</sup>, масса 1000 семян 3–4 г, всхожесть сохраняют 2–3 года.

Наиболее распространенные заболевания фенхеля обыкновенного — церкоспороз, фузариоз и фомоз. Основные меры борьбы с этими заболеваниями — это соблюдение чередования культур. Посев следует проводить здоровыми семенами. Обеззараживать семена надо термическим способом: прогревание семян за 2–3 дня до посева в воде в течение 30 минут при температуре 48–49 °С с последующим охлаждением в холодной воде и подсушиванием. Обязательна уборка послеурожайных остатков и сорняков, уничтожение зараженных остатков растений.

Из вредителей фенхель повреждается личинками майского жука, гусеницами совки. Чтобы не допустить повреждения фенхеля вредителями, надо своевременно обрабатывать почву.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ФЕНХЕЛЕМ

### Печенка куриная «Форрестер»

*Печень куриная – 1 кг, мука пшеничная – 1 стакан, паприка (молотая) – 1 ч. ложка, масло растительное – 6 ст. ложек, шампиньоны – 12 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло сливочное – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 125 мл, фенхель (семена) – 1 ч. ложка, помидоры – 1 шт., соль, перец черный молотый.*

Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Грибы вымыть (разморозить), обсушить, нарезать ломтиками. Печень вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. В миске смешать муку с паприкой, обвалять в ней печень.

Все продукты обжариваются быстро и по очереди.

Разогреть 3 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложку сливочного. Обжарить грибы в течение 1 минуты, переложить в блюдо, добавить оставшееся масло, обжарить лук и чеснок в течение 2 минут, переложить к грибам.

Печенку обжаривать 5 минут, постоянно помешивая, при необходимости долить масла, переложить в чистую тарелку. В сотейник налить вино, добавить фенхель и уваривать соус 5 минут.

Переложить в сотейник печень, грибы, лук, добавить соль, перец и тушить все вместе еще 5 минут. Помидор опустить в кипяток на 30 секунд, снять кожицу, нарезать кубиками. Смешать с печенью перед подачей.

### **Зимний томатный соус**

*Лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., фенхель – небольшой кусок, масло оливковое, чеснок – 2–3 зубчика, помидоры (в собственном соку, банка 850 г и помидоры вяленые 50 г), вино белое (или красное) – 150 мл, бульон (говяжий, куриный или овощной) – 150 мл, перец свежемолотый, орегано (сухой).*

Для начала нарежем морковь, фенхель и лук мелкими красивыми кубиками. Томаты освобождаем от кожуры и разминаем до однородной консистенции. В кастрюле разогреем немного оливкового масла и обжарим овощи до размягчения и небольшого подрумянивания. Добавляем нарубленный чеснок и готовим еще минуту, после чего добавляем помидоры, томатную пасту, вино, бульон. Прибавляем орегано. Готовим на маленьком огне до загустения около 40 минут.

Почти в конце добавить сахар, соль и перец по вкусу. Добавляем в соус вяленые (сушеные) томаты.

Измельчаем все в блендере.

### **Чесночный конфи**

*Чеснок (неочищенный, лучше молодой) – 6 шт., масло оливковое – 200 г, фенхель (семена) – 1 ст. ложка, тимьян (свежий, можно сушеный) – 2 ст. ложки, сахар – щепотка, соль, перец черный молотый по вкусу.*

Срезаем верхнюю часть головки чеснока, чтобы были видны зубчики. Укладываем в маленькую, глубокую сковороду или кастрюльку, заливаем оливковым маслом. Добавляем травы, соль, перец и щепотку сахара. Даем закипеть маслу, убавляем огонь до самого минимума. Готовим до мягкости чеснока, около 30 минут. Вынимаем чеснок из масла и выкладываем на бумажное полотенце, чтобы убрать избыток масла.

### **Запеченные помидоры с фенхелем**

*Фенхель (небольшой клубень) – 4 шт., помидоры – 4 шт., сыр моцарелла – 150 г, сливочное масло (с добавкой рубленой зелени) – 100 г, базилик – 1/2 пучка, петрушка – 1/2 пучка, эстрагон (стебель) – 2 шт., соль по вкусу.*

Фенхель помыть и почистить, зелень отложить в сторону. Клубни разрезать пополам и варить 12 минут в кипящей подсоленной воде. Помидоры помыть, почистить и разрезать пополам. Сыр нарезать кубиками.



Нагреть духовку до 220 °С. 50 г сливочного масла растопить в посуде для запекания. Туда же переложить помидоры и половинки клубней фенхеля. Зелень помыть, отряхнуть от воды и мелко порубить. Половину высыпать поверх помидоров. Оставшимся сливочным маслом в виде хлопьев и сыром посыпать овощи. Поставить в духовку на 15 минут.

Зелень фенхеля мелко порубить и вместе с оставшейся рубленой зеленью высыпать поверх готового блюда. Подавать в качестве гарнира к бифштексам, шницелям или тушеной рыбе.

### **Карась с фенхелем по-болгарски**

*Карась (филе по 120 г) — 8 шт., яйца — 2 шт., молоко — 50 мл, лук — 100 г, панировочные сухари — 300 г, шалфей — 1/2 ч. ложки, чеснок (сухой) — 1/2 ч. ложки, перец чили (молотый) — 1/2 ч. ложки, сливки — 100 мл, шампанское — 150 мл, фенхель — 300 г, кукурузное или соевое масло — 250 г, крахмал — 1 ч. ложка.*

Помойте рыбу и вытрите насухо, смешайте в миске яйца и молоко, во второй миске смешайте панировочные сухари и н. Обваляйте куски рыбы в муке, обмакните в яично-молочную смесь и обваляйте в смеси сухарей и специй.

Разогрейте масло до 180 °С и обжаривайте куски рыбы до золотисто-коричневой корочки. Время приготовления зависит от величины кусков. Сливки и шампанское с добавлением соли и перца взбейте и проварите 10–15 минут на медленном огне. В конце добавьте разведенную 1 ч. ложку крахмала.

Порционные куски фенхеля обжарьте в оставшемся масле. Выложите куски рыбы на блюдо и полейте сливочно-шампанским соусом. По краям блюда выложите фенхель. Сочетается с марочным портвейном.

### **Ветчинные рулетики с фенхелем**

*Фенхель — 800 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 2 дольки, масло, вино белое — по вкусу, ветчина (тонкие полосы) — 8 шт., сок 1 лимона, соль, перец, лесной орех — 30 г, помидоры — 2–3 шт., петрушка, сыр (полосками) — 200 г.*

В масле лук с чесноком размельчить и поджарить. Влить вино и заправить соком лимона, солью, перцем. Нарубленный соломкой фенхель 10 минут протушить в нем. Затем добавить мелко нарубленные лесной орех, помидоры и петрушку.

Разложив тонкие пластины ветчины, выложить на них приготовленный фенхель и скрутить в рулетики; поместив их в смазанную жиром форму, покрыть пластинками сыра, посыпать зеленью и поставить в духовку температурой 200 °С на 10 минут.

Подается к молодой картошке.

### **Салат из фенхеля с сельдереем**

*Фенхель (крупная головка) — 1 шт., сельдерей (черешки) — 6 шт., оливковое масло — 3–4 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки.*

Очень мелко нарезать фенхель. Нарезать сельдерей на тонкие брусочки. Разложить на большом блюде, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, приправить. Время приготовления 10–15 минут.

### **Цыпленок с фенхелем**

*Цыпленок — 1 шт., миндаль (со шкуркой) — 100 г, фенхель или укроп — 1 горсть, петрушка — 1 горсть, вода — 1/2 л, пряная смесь — 1/2 ч. ложки, жир — 2 ст. ложки, соль.*

Для пряной смеси: *черный перец (свежемолотый) — 2 ст. ложки, корица (молотая) — 2 ст. ложки, имбирь (молотый) — 2 ст. ложки, шафран (порошок) — 1,5 ст. ложки, гвоздика (молотая) — 3/4 ч. ложки.*

Разрезать цыпленка на порционные куски и обсушить. Поджарить его на жире на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Добавить воду, посолить, уменьшить нагрев и тушить под крышкой 40–45 минут или до готовности.

Одновременно с этим помыть и тщательно просушить зелень. Тонко помолоть в миксере миндаль, добавить зелень и довести до пастообразного состояния. Вынуть цыпленка из сотейника и положить его в тепло, чтобы не остыл.

В сотейник, в котором тушился цыпленок, положить миндальную смесь и варить на среднем огне, пока соус не загустеет.

Разложить цыпленка по порциям, залить соусом и посыпать пряной смесью.

### **Фенхель, запеченный к мясу**

*Фенхель, помидор, чеснок.*

Фенхель разобрать на черешки, смазать растительным маслом, уложить на противень и запечь при 200 °С. Обжарить отдельно на-

резанный кружочками помидор, поперчить, смазать раздавленным чесноком и положить в запеченный фенхель.

### **Суп овощной с фенхелем**

*Фенхель (черешковый) — 1–2 шт., лук-порей — 100 г, сельдерей (корень) — 100 г, картофель — 300 г, морковь — 100 г, масло растительное — 50 г, соль.*

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Черешки фенхеля разделить, вымыть и нарезать крупными кусочками. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкими длинными брусочками.

Все овощи спассеровать на растительном масле в течение 3 минут. Картофель вымыть, очистить и также нарезать длинными брусочками. Залить его крутым кипятком и варить 5 минут, затем, добавив в пассерованные овощи, еще 3 минуты, посолить по вкусу.

Подавать со сметаной или свежими сливками, по желанию — со свежееотжатым соком моркови и растертыми ядрами орехов.

### **Запеченный фенхель**

*Фенхель (кочанчики), яйца — 2 шт., молоко — 1/2 стакана, геркулес — 3 ст. ложки, сливочное масло, сыр — по вкусу.*

Небольшие кочанчики фенхеля разрезают вдоль, тушат на сковороде в сливочном масле 15–20 минут, посолив.

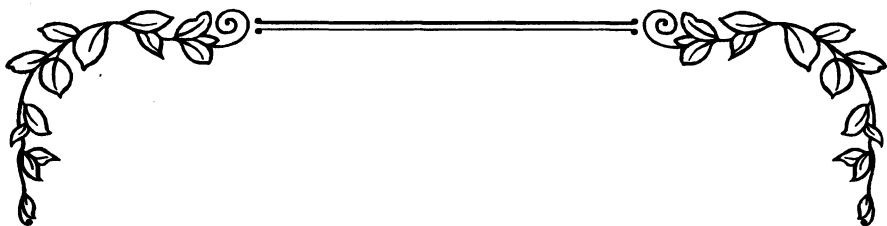
Готовят заливку: смешивают 2 сырых яйца, полстакана молока, 3 ст. ложки геркулеса, заливают фенхель, посыпают сыром и запекают в духовке 20 минут при температуре 200 °С.

### **Фенхель, фаршированный куриной грудкой**

*Фенхель, куриное мясо, сливки, черный молотый перец.*

Кусочки белого куриного мяса хорошо отбить, поливая их сливками, поперчить и посолить по вкусу.

Кочанчики фенхеля тщательно вымыть, разобрать на черешки, в каждый из которых завернуть кусочек подготовленного куриного мяса. Сформированные изделия уложить на противень или сковороду, полить сливками и запечь в духовке.



## **ХОТЯ И СКРОМЕН ЧАБРЕЦ, НО ОН ТАКОЙ МОЛОДЕЦ!**

*— Когда я работал в Средней Азии, я очень любил собирать чабрец и душицу в ущелье Ала-арча, что в 40 км от Бишкека. Какой же духмяный чай получался из них! И вот совсем недавно узнал, что у чабера несколько названий: чабер душистый, чабер однолетний, чабер летний, перечная трава, бобовая трава, чобр. Это разнообразие названий не меняет его качеств?*

— Да нет, чабер есть чабер, где бы он ни произрастал. Хотя в диком виде он растет только в средиземноморских странах. Как сорное и одичалое растение он «приблудился» и у нас. Культивируется и в Западной Европе, и в Северной Америке как пряно-ароматическое растение. Возделывался чабер и на небольших площадях в Молдавии, Туркмении, Узбекистане, в Крыму и на Кавказе, не говоря уж о Киргизии — моей родине.

*— За что же такие ему почести? Почему он увенчан такой славой?*

— Опять-таки ответ в сфере: целебен — не целебен, или даже ядовит, пряно-вкусен или отвращает своим вкусом. Вот в чем вопрос-то. Но если говорить о целебности чабера, то он может превзойти многих своих собратьев. Вот, подумайте, Владимир Николаевич, что это за чудо. Молодые листья и стебли чабера содержат витамин С (до 50 мг%), рутин (до 40 мг%), каротин (до 9 мг%), эфирные масла, в состав которых входят тимол, карвакрол, цимол, борнеол, терпинеол и другие терпеновые соединения, фитонциды. Жгучий вкус чабера позволяет использовать его в сухом виде как заменитель перца.

Как пряность чабер исстари применяли в кулинарии, его добавляли к блюдам из бобовых растений и мяса, салатам, настаивали на нем уксус. Свежую зелень чабера используют при засолке огурцов, томатов, грибов, в маринадах, добавляют в супы и соусы. Особенно хорошо употреблять в кулинарии заготовленный впрок чабер в сухом

виде, так как в отличие от многих пряных растений ароматичность сухого чабера не снижается и хорошо сохраняется длительное время. Чабер находит применение в производстве копченостей, колбасных и молочных изделий.

— *Почитаешь иные старинные лечебники, да и чтимого не только у нас, но и за рубежом Алексея Петровича Попова («Траволечебник»), и поймешь, что чабер занимает особое место в народной медицине. Почему столь скромная травка наступает на пятки таким гигантам траволечения, как зверобой, арника, девясил, бадан толстолистный, шалфей, подорожник, тимьян, душица и другие?*

— Да все по той же причине химического богатства, о котором мы уже поведали читателю. Добавлю лишь то, что придает чаберу пряно-вкусовые свойства. Тимол обладает жгучим вкусом и антимикробным действием. Кроме того, эта травка содержит дубильные и горькие вещества, органические кислоты, минеральные соли, смолы. То есть все, что нужно организму для здоровья.

В народной медицине чабер применяется для возбуждения аппетита, при расстройствах пищеварения, рвоте, катарах желудка и кишечника, как потогонное, мочегонное и противоглистное средство. Отмечено и бактерицидное действие чабера. Водный экстракт из чабера обладает инсектицидными свойствами.

В современной медицине настои и отвары чабреца применяют при лечении воспалений слизистых оболочек полости рта, глотки, верхних дыхательных путей; они являются хорошим отхаркивающим и болеутоляющим средством, усиливают разжижение мокроты и ускоряют эвакуацию продуктов воспаления и слизистых масс. Настои и отвары используют для приготовления лечебных ванн, в качестве примочек и влажных повязок при различных кожных заболеваниях. В Болгарии чабрецу приписывают противосудорожное действие. В нашей стране из растения вырабатывают препарат пертуссин, которым лечат детей при сильном кашле, коклюше, катаре верхних дыхательных путей.

В народной медицине настои и отвары чабреца издавна пьют как глистогонное средство для выведения солитера и власоглава, а также при катарах желудка с пониженной кислотностью, вздутиях живота, коликах, как мочегонное и слабое снотворное средство. Наружно настои и отвары применяют в виде примочек и компрессов при суставном ревматизме, радикулитах, ушибах, диатезах; настоями полощут рот при стоматитах, ангинах, для удаления неприятного запаха, а также моют голову для удаления перхоти. Примочки из

отвара прикладывают к ранам, нарывам, язвам, лечат ими воспаление век. Для лечебных ванн берут 50 г травы чабреца на ведро кипятка.

|| Смесь чабреца, полыни и золототысячника рекомендуют при алкоголизме (настой смеси травы из расчета 15 г на 1 стакан воды по 1 ст. ложке 3 раза в день).

Для лекарственных целей чабрец заготавливают в период цветения, срезая секатором или ножницами верхние части побегов без грубых одревесневших оснований. Растение легко выдергивается из земли, поэтому при сборе необходимо соблюдать осторожность — восстанавливается и растет чабрец медленно. Сушат в тени под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, затем обмолачивают или обрывают руками, отделяя и отбрасывая грубые стебли, после чего просеивают на решетках или проволочных ситах.

— **Видимо, существуют какие-то особенности приготовления лекарства?**

— Да, безусловно. Готовое лекарственное сырье представляет собой смесь цветков и листьев, получаемых после обмолота срезанных цветущих побегов: размер листьев около 15 мм длиной и 7 мм шириной, цветков — длиной 3–4 мм с примесью незначительного количества стеблей. Листья должны быть зеленые, чашечка цветков бурокрасная, венчик синевато-пурпурный. Вкус горьковато-пряный, слегка жгучий, запах сильный, приятный, усиливающийся при растирании.

Упаковывают высушенное сырье в стеклянные банки; хранят в сухом месте до 2 лет.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ЧАБРЕЦОМ

### Порошок из чабреца

Листья сушат, размалывают в порошок или толкут в ступке, затем просеивают. Хранят в закрытой посуде. Используют для ароматизации супов (1 ч. ложка порошка на 3–4 порции), жареного мяса (посыпать перед концом жарения), теста (1 ч. ложка на 1 кг теста).

### Чай с чабрецом

На 100 г листьев чабреца — 100 г травы зверобоя, 20 г листьев брусники.

Высушенные листья чабреца, брусники и зверобоя перемешивают и используют как заварку.

### **Квас с чабрецом**

*На 20 г чабреца — 1 л хлебного кваса, 50 г сахара.*

Высушенные листья отваривают в небольшом количестве кваса, отвар вливают в остальной квас, добавляют сахар, перемешивают и настаивают 10–12 часов, после чего процеживают, разливают в бутылки и охлаждают.

### **Напиток с чабрецом**

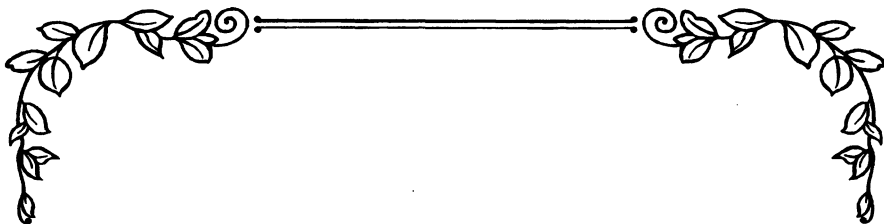
*На 20 г чабреца — 25 г зверобоя, 50 г меда, 1 л воды.*

Высушенные чабрец и зверобой заливают водой, кипятят 10 минут, настаивают 2–3 часа, затем отвар процеживают, добавляют в него мед и охлаждают.

### **Напиток из чабреца и калины с медом**

*На 50 г чабреца — 3 стакана сока калины, 1 стакан меда, 3 л воды.*

Высушенный чабрец заливают кипятком, кипятят 5 минут, процеживают, добавляют сок калины, мед, перемешивают и разливают в бутылки, охлаждают.



## ШАЛФЕЙ-ШАЛФЕЙ, ТЫ МНЕ ДУШЕНЬКУ СОГРЕЙ!

— Одно время, увлекшись Вальтером Шёненбергером, автором удивительной и сверхэффективной методики лечения соками из свежих растений, я уверовал в чудодейственную силу шалфея. Ее подкрепил и Рудольф Бройс, который с помощью свекольной терапии вкупе с шалфеем вылечил до 40 тысяч больных онкологией. До сих пор на стене кухни у меня висят листки.

Рецепт свекольной терапии.

Приготовить сок:  $\frac{3}{5}$  части свеклы,  $\frac{1}{5}$  часть моркови,  $\frac{1}{5}$  часть корня сельдерея, немного редьки (черной), 1 картофелина (размером с яйцо). Выпить  $\frac{3}{4}$  стакана, пить за полчаса до еды, предварительно выдержав в холодильнике 2–3 часа, пока не улетучатся вредные фенолы. Второй рецепт.

Настой из шалфея: 1 — максимум 2 ч. ложки шалфея засыпать в  $\frac{1}{2}$  л кипящей воды и кипятить 3 минуты. Затем процедить (удалить траву), добавить в отвар зверобой, мяту перечную, Melissa. Все это вместе настаивать 10 минут. Настой можно пить в любом количестве. Я и пил, и пью, и чувствую себя во многом лучше.

**Сок свекольный с морковью и редькой у меня не переводится, настой шалфея со зверобоем, мятой — тоже. Домашние за этим следят неусыпно. А как у вас, Иван Павлович?**

— Вы отобрали из методик Вальтера Шёненбергера и Рудольфа Бройса самое ценное. Это и профилактика разных злокозненных болезней, и их радикальное лечение.

А почему? Свекла, по свидетельству венгерского врача А. Ференци, — антагонист раковой болезни. Он предложил и опробовал в лечебной практике метод лечения онкологии свекольным соком. В ходе исследований в сыром свекольном соке обнаружены крася-



щие соединения из группы растительных фенолов — антоцианы, которые, как выяснилось, и воздействуют губительно на раковую клетку. В своей книге «Красная свекла как дополнительная терапия у больных со злокачественными образованиями», изданной в старинном университетском центре Германии, Гейдельберге, А. Ференци описывает порядка трех десятков случаев излечения онкологических больных при регулярном употреблении тертой свеклы и сока.

Рудольф Бройс, исцеливший за свою долгую врачебную практику более 40 тысяч больных своим составом, лишь обогатил сок свеклы.

— *Но нас с вами интересует прежде всего шалфей как пряно-вкусовое и лекарственное растение. Тем паче что древние вообще придавали ему возвышенное и мистическое свойство. Они рекли: «Против власти смерти в саду растет шалфей». Что бы это значило?*

— А что имели в виду галльские друиды (это мнение сохраняло свою силу до XII века)? Они были убеждены, что это растение может воскрешать к жизни. Что, друиды были дремучими неандертальцами? Или мракобесие правило бал? Да нет же, друиды нам оставили древнейшую культуру. Они были жрецами у древнейших кельтов Галлии, Британии и Ирландии. Выполняли также судебные функции. Вместе с племенной знатью составляли сливки кельтского общества. Это описано еще во II веке.

Заблуждались, выходит, и древние египтяне, и римляне? Они не сомневались, что сок растения «поддерживает и оживляет все, что было зачато», и потому давали пить его женщине, пожелавшей стать матерью. Основанием для подобного убеждения была, по-видимому, вера в то, что души детей приходят из царства мертвых и привлекает их как раз шалфей, который, как уже было сказано, растет в саду «против власти смерти».

Следует заметить, что современные научные эксперименты продемонстрировали, что шалфей действительно способствует зачатию, прежде всего потому, что благотворно воздействует на производство половых гормонов в организме. И он действительно буквально воскрешает тяжело больных людей, постепенно восстанавливая жизненно важные функции организма.

— *Очень чтим во врачебной среде поэтический трактат известного французского философа и врача Одо из Мена-на-Луаре. Вот что он писал о шалфее в поэме «О свойствах трав» в XI веке:*

Греки шалфею дали название свое «элелисфакус».  
Вместе с медовой водой унимает он печени боли.  
Сверху наложенный тертым, он яд изгоняет укусов.  
Если на свежие раны (что кровью струятся обильной)  
Тертый наложишь шалфей, говорят, прекратится течение.  
Если с вином в сочетание принять его сок подогретым,  
От застарелого кашля и болей в боку он поможет.  
Мнение есть, будто волос чернеет от сока шалфея,  
Если под солнцем палящим им волосы тщательно терли.

— А в знаменитом «Салернском кодексе здоровья», написанном в XV столетии известным философом и врачом *Арнольдом из Виллановы*, целебные свойства растения описывают так:

Нервы шалфеем укрепляет и рук унимает дрожанье,  
И лихорадку изгнать, даже острую, он в состоянье.  
Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный.

— ***Вы же, Иван Павлович, не хотите отрицать ценности «Салернского кодекса здоровья»? Или, как считают наши весьма просвещенные и почтенные «нардены», вся народная медицина — это пустышка и бред шарлатанов?***

— Нельзя быть циником по отношению к историческому, в том числе и народному опыту. Ведь и *Одо из Мена*, и *Арнольд из Виллановы* каждую строку своих трактатов проверили этим опытом. Вот почему и сегодня эти труды актуальны и своевременны.

Да и нельзя вот таким сумеречным наскоком вымарать историческую правду. Весьма просвещенный император Фридрих II (1212–1250) дал Салернской школе, кстати, единственное в истории, исключительное право присваивать звание врача и воспретил заниматься медицинской практикой без соответствующей лицензии этой школы. По сути, мы этим же и занимались с профессором *Яковом Григорьевичем Гальпериным*, но замечу, без помощи государства. Десятки тщательнейшим образом проверенных и аттестованных народных целителей получили путевку в жизнь, право на практику.

Кстати, еще замечу, что в Салерно обучение продолжалось 5 лет, после чего в течение одного года проходила практика с последующей аттестацией. А всему этому предшествовал трехлетний подготовительный курс. Именно потому, что в Салерно существовала бескоррупционная (о такой нынче и не ведают) и совершенная система образования, никто и не подвергал сомнению заслуженное право этого города считаться и быть знаменитым центром всей Европы.

Во что превратилось нынче российское медицинское образование, мы хорошо осведомлены. Чего стоит скандал со вторым медом?

Имею в виду Второй Российский исследовательский медицинский университет. Из 709 абитуриентов, рекомендованных к зачислению на бюджетные места (а это же места для безродных Ломоносовых из глубинки), 536 оказались «блатные» и бесплатные — за элементарное «бабло». К кому мы будем теперь идти на прием в поликлинику и под скальпель в клинику?

Вот почему даже сегодня строки «Салернского кодекса», которые мы цитировали выше, для охраны здоровья не утратили своего значения.

**— Ну а если ближе к современности, когда шалфей, казалось, изучен всесторонне, хочется узнать, чем же особенно покорило людей это пряно-вкусовое и лечебное растение?**

— Шалфей лекарственный, замечу, одно из самых популярных растений, применяемых в медицинской практике. Лекарственным сырьем являются ментолы. По своему химическому составу они очень богаты полезными веществами. Содержат эфирные масла (до 2,5%), придающие всему растению своеобразный аромат и определяющие все целебные эффекты. В шалфее также присутствуют алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, уреоловая и хлорогеновая кислоты, витамин Р, никотиновая кислота, горечи, фитонциды и т. д.

**— Особенно ценен шалфей мускатный. Его и в медицине-то почитают особо. Почему?**

— Шалфей мускатный — уникальное растение. Светолюбивое, засухоустойчивое и теплолюбивое. Прорастание семян начинается при температуре 10–12 °С, а оптимальная температура 25–28 °С. При благоприятных условиях семена всходят на 12–14-й день. В фазе розетки растение выдерживает повышение температуры до 28–30 °С. Цветет в июне-августе на протяжении 25–30 дней. Стебель ежегодно отмирает.

Шалфей мускатный относительно нетребователен к почвам и может расти на бедных каменистых склонах, выносит средnezасоленные почвы. Однако для получения высокого урожая его размещают на плодородных почвах в полях севооборота как пропашную культуру.

Шалфей мускатный во время цветения выделяет много нектара, дающего ароматный мед, который обладает высокими вкусовыми и лечебными качествами. Сбор меда достигает при благоприятных погодных условиях во время цветения растений до 150–200 кг с гектара.

Шалфей мускатный обладает ценным ароматом амбры и мускуса, поэтому его используют в парфюмерии. В табачной промышленно-

сти шалфеем мускатный применяют для отдушки дорогого табака, в пищевой — для отдушки сыров и чая, а также при производстве мускатных вин. Эфирное масло шалфея мускатного употребляют и в кондитерском производстве.

Семена шалфея мускатного содержат жирное масло (31%) светло-желтого цвета с приятным запахом, в химическом отношении близкое к льняному. За рубежом его используют для изготовления олифы высшего качества. А в медицинской практике жирное масло шалфея применяется для получения линола. Жмых, полученный при переработке семян, — хороший корм для животных, так как в семенах много белковых веществ (22,4%).

Во всех частях растения находится эфирное масло различного состава, которое обладает дезинфицирующим и противовоспалительным свойствами, благодаря чему его используют в лечебных целях. Свежие соцветия содержат около 0,5 % эфирного масла, основной частью которого является линалилацетат (58–70%), кроме того, в состав этого масла входят линалоол (10–15%), оцимен, мирцен, цедрен и неролидол. В соцветиях обнаружены также различные органические кислоты. В листьях шалфея мускатного найдено 0,25–0,28% эфирного масла.

В лечебных целях используются и отходы от переработки шалфея мускатного методом перегонки с водяным паром. Так, отгонные воды — конденсат, в котором кроме следов эфирного масла содержатся муравьиная, уксусная кислоты и другие вещества, которые с успехом используются для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы (радикулит, ишиас).

Трава шалфея мускатного в народной медицине используется как ароматное и улучшающее пищеварение средство при заболеваниях почек.

**— Любое эфирное масло — прекрасная основа для косметологии. Шалфей с его ароматами — не исключение. Почему?**

— Прежде всего потому, что ароматические масла идеально подходят для точно дозированного применения. Они проявляют свое действие только при открывании флакона. Таким образом, при необходимости можно проводить курс ароматерапии в домашних условиях, в поездке, а то и просто на ходу. Можно поставить открытый флакон с ароматическим маслом на полку или в шкаф.

Основой ароматического масла служит обычно рафинированное подсолнечное масло, так как оно обладает почти нейтральным запахом. В зависимости от назначения в него добавляют ту или иную смесь эфирных масел. Полученную смесь наливают в темный флакон и тщательно встряхивают. Емкость флакона должна быть

не менее 10 мл. Обычная пропорция для приготовления ароматического масла следующая: на 4 мл подсолнечного масла берут 10 капель эфирного масла.

Не представляет особых сложностей и приготовление ароматических вытяжек, в основе которых лежит то же подсолнечное масло и немного душистого вещества (например, ароматическое растение). В соответствии с рецептурой его кладут в стеклянную банку с закручивающейся крышкой и добавляют в нее растительное масло. Банку закрывают крышкой, ставят в теплое место и периодически встряхивают. Через 2–3 недели можно перелить готовый продукт во флакон.

Ароматическое масло и вытяжки используют в ароматерапии и в качестве добавки к косметическим средствам.

Вытяжка из свежих растений готовится следующим способом. Чистые и сухие ветки или части растений положить в стеклянную банку с закручивающейся крышкой, добавить растительное масло согласно приведенной ниже рецептуре (при необходимости растения можно слегка примять ложкой). Банку закрыть крышкой и поставить ее в теплое темное место. Через 3 недели растительное масло отфильтровать.

Нужно следить за тем, чтобы среди частей растений не было пузырьков воздуха. При их наличии следует слегка постучать по банке пальцем, чтобы они поднялись вверх.

Если нужно повысить концентрацию эфирных масел в вытяжке, можно повторить процесс, для чего в полученную ранее вытяжку добавляют свежие части растения и дают им настояться примерно еще 3 недели, после чего вновь фильтруют.

Приготовление вытяжки довольно длительный процесс, но, увеличив соответствующим образом рецептуру, можно приготовить за один раз большее количество продукта.

Если готовая вытяжка получилась мутной, значит, в емкость попала вода — в таком виде вытяжка не может долго храниться. Ее используют сразу или удаляют воду при помощи поваренной соли, для чего следует вылить масло в чашку и добавить в него поваренную соль из расчета: 1 ч. ложка соли на 100 г масла. Через 10–15 минут масло отфильтровать. В случае необходимости можно повторить этот процесс еще раз. Соль впитает воду, и масло просветлеет. После этого вытяжка из свежих растений может храниться 2–3 месяца.

Пропорции для вытяжки из шалфея:

Подсолнечное масло	— 50 г
Миндальное растительное масло	— 50 г
Шалфей (измельченные листья)	— 3 чашки

**— Вообще трудно представить себе другое растение столь широкого лечебного свойства. Будто сам Господь Бог поцеловал его в соцветие.**

— Совершенно верно. Лечебные свойства эфирного масла шалфея чрезвычайно широки.

- Оно устраняет астенодепрессивные состояния, уравнивает эмоции.

- Это хорошее антисептическое и противовоспалительное средство при ларингите, простуде, хроническом бронхите, трахеите, ангине, бронхиальной астме, туберкулезе легких, кашле, тонзиллите, при образовании гнойников на миндалевидных железах.

- Помогает восстановить голос при охриплости, применяют при папилломатозе гортани.

- Препятствует выпадению волос и облысению, уменьшает потливость, устраняет гнойные поражения кожи.

- Широко используется в стоматологии как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (молочница, стоматит), кровоточивости и воспалении десен, заболеваниях зубов (флюс), пародонтозе, воспалении слизистых оболочек полости рта.

- Масло шалфея тонизирует сердечную деятельность, кроветворение, нормализует артериальное давление, очищает кровь, используется при заболеваниях сосудов.

- Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после инсультов.

- Его применяют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной активностью желудочно-кишечного тракта и низкой кислотностью желудочного сока. Оно устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте.

- Действенно при заболеваниях мочевыводящих путей, печени, воспалении почек и желчного пузыря, спазмах желудка и кишечника, метеоризме.

- Шалфейное масло — заживляющее средство при инфекционных кожных заболеваниях, трещинах, гноящихся ранах и язвах, нарывах, легких ожогах и обморожениях, нейродерматитах, псориазе (в стадии ремиссии).

- Эффективно при лечении ревматизма, радикулита, артрита, полиартрита, остеомиелита, артроза, спондилеза, закрытых переломов, устраняет боль и напряжение в мышцах.

- Оказывает сосудорасширяющее действие на мелкие сосуды периферического кровоснабжения.

- Выводит шлаки из организма, уменьшает потоотделение, помогает при органическом истощении после длительной болезни, восстанавливая силы и жизненно важные функции.
- Назначают при бесплодии, в период менопаузы. Регулирует менструации, уменьшает их болезненность, облегчает родовую деятельность, способствует прекращению лактации у кормящих матерей.

## ШАЛФЕЙ НА ГРЯДКЕ — ВАМ БУДЕТ СЛАДКО

Шалфей — и лекарственный, и мускатный — относится к числу тех растений, которые не только можно, но и целесообразно выращивать на своем участке или даже на подоконнике дома. Расскажу, как это делается.

• **Шалфей лекарственный** размножается семенами, рассадой, а также делением растений и черенкованием. На участке сев проводят под зиму или ранней весной. Основная подготовка почвы под посев заключается во вскапывании участка на глубину до 25 см, удалении сорняков, рыхлении, снегозадержании. Помните, что нельзя размещать посевы вблизи проезжих дорог — растения будут сильно загрязнены пылью.

Пророщенные семена лучше высевать ранней весной на глубину 3–4 см с междурядьями 40–60 см. Уход за посевами заключается в рыхлении, прополке, подкормке и умеренном поливе.

Шалфей нуждается в азотном, а затем в фосфорном и калийном питании. Первую подкормку проводят на второй год жизни растения ранней весной азотными удобрениями.

В год посева в сентябре (в южных районах — не позднее октября) делают первый сбор — надземную часть растения срезают у самой поверхности почвы. В последующие годы листья растения собирают 2–3 раза за вегетацию, начиная с поры цветения и заканчивая в сентябре. В первых сборах срывают нижние листья, а в осенний — верхушки стеблей (с листьями) длиной 13–15 см. Убирают шалфей и скашиванием надземной массы.

Сушат на воздухе в жаркую погоду, но в тени; на чердаках, в хорошо проветриваемом теплом помещении или в сушилках, сначала при температуре 30–40 °С, а затем — 50–60 °С. После сушки растения обмолачивают, отбрасывая стебли (если срезались побеги), складывают в банки или коробки с крышкой. Предельный срок годности — 1 год 6 месяцев. На семена шалфей убирают в период побурения семян в нижних чашечках.

• **Шалфей мускатный** также размножается семенами. Высокий урожай соцветий шалфея получают при размещении его на чистой от сорняков почве. Особенно опасны для шалфея злостные сорняки: свинорой, осот, пырей, горчак и др. Лучшие предшественники — озимая пшеница и другие культуры.

В августе проводят вскопку выбранного участка на глубину 27–30 см. Затем вносят удобрения, как и для шалфея лекарственного.

Лучший результат при выращивании шалфея мускатного дает подзимний посев. На юге нашей страны шалфей сеют в конце октября — начале ноября. Тогда всходы появляются весной.

Уход за растениями первого года вегетации состоит в 2–3 прополках, прореживании, 4–5 междурядных культивациях, борьбе с вредителями и болезнями.

При подзимнем посеве в сочетании с хорошим уходом и оптимальной увлажненностью почвы урожай получают в первый год вегетации. После скашивания шалфея убирают стержневые остатки и в конце октября проводят глубокую (10–12 см) культивацию междурядий. Под нее вносят (кг/га): суперфосфат — 300, сульфат аммония — 200–300, калийную соль — 150. На второй год делают ранневесеннее боронование поперек рядов, 2–3 культивации междурядий и одну прополку растений в рядах.

На приусадебных участках шалфей сеют под зиму или проросшими семенами ранней весной с площадью питания 30–45×15–20 см. Лучше растет при поливе.

Соцветия шалфея мускатного убирают при побурении семян в 2–3 нижних мутовках центрального соцветия. Соцветия срезают над верхней парой настоящих листьев. Срезанные соцветия сразу отправляют на переработку.

Для заготовки сырья впрок соцветия сушат и хранят в сухом проветриваемом помещении. На семена убирают шалфей второго года жизни при созревании их в нижней и средней части центрального соцветия. Более эффективна раздельная уборка. Скошенные валки сушат 2–3 дня, обмолачивают, очищают и сушат до влажности не более 13%. Далее их упаковывают в бумажные пакеты или коробки и хранят в сухих и хорошо проветриваемых помещениях.

## **ШАЛФЕЙ В КУЛИНАРИИ**

Шалфей в кулинарии занимает достойное место в ряду других пряно-ароматических трав, улучшающих вкус пищи, обогащающих ее состав, в какой-то мере дезинфицирующих ее. В качестве припра-



вы к различным блюдам его использовали с древности, и это не случайно, ибо шалфей не только придает блюдам пикантный вкус, но и активизирует пищеварительный процесс.

У шалфея в качестве пряности используют листья и верхушки растения, которые собирают с бутонам накануне цветения — в мае-июне. В кулинарии шалфей применяют преимущественно в сухом виде в порошке. Перед высушиванием листья шалфея нужно тщательно промыть в холодной воде от пыли и насекомых, которые цепко держатся на всем растении из-за его «мохнатости».

Шалфей кладут в капустные, яично-рисовые и мясные пироги для придания им особого привкуса и аромата. Шалфей в порошке в небольших дозах хорошо смешивать с тертыми сырами — это придает им пикантность. Им посыпают, непосредственно перед подачей на стол, куриные бульоны, яичные блюда (омлеты, яичницы, верещаги), отварную жирную рыбу, тушеную говядину; кладут в мясные фарши для котлет, фрикаделек, рулетов. Порошок шалфея часто идет и как заменитель розмарина в супы, к мясу, дичи, птице и к сырам, особенно плавленым, а также к салатам, содержащим яйца и холодное мясо.

А теперь рецепты некоторых наиболее интересных блюд, при приготовлении которых используется шалфей.

### **Креветки в шалфейных листьях с картофелем на шампурах**

*12 очищенных креветок, 12 листочков шалфея, 12 мелких картофелин, 12 ломтиков сала с прожилками мяса, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка белого вина, 250 г сливочного масла, лимонный сок, 20 г топленого масла, молотый перец, соль — по вкусу.*

Картофель отварить «в мундире», очистить и охладить. Для голландского соуса перемешать на горячей паровой бане желтки и вино со щепоткой соли и перцем. Добавить разогретое сливочное масло и перемешать. Приправить соком лимона. Обернуть каждую креветку в лист шалфея, а каждую картофелину — в ломтик сала. Смочить 4 деревянных шампура. Насадить на каждый попеременно по 3 креветки и картофелины. Обжарить в топленом масле шампуры с каждой стороны в течение 6–8 минут. Посолить и поперчить. Подавать с соусом.

### **Лапша с телятиной и шалфеем**

*Шницель из телятины — 300 г, сырая ветчина — 100 г, 15–20 свежих маленьких листочков шалфея, сливочное и оливковое масло —*

*по 2 ст. ложки, сухое белое вино — 100 мл, сыр — 200 г, соль, белый перец, тонкая лапша — 400 г, вино «Марсала» — 2–3 ст. ложки.*

Нарезать телятину маленькими ломтиками. Ветчину — маленькими кубиками. Вымыть и обсушить листики шалфея. Разогреть на сковороде сливочное и растительное масло, быстро обжарить листики шалфея, вынуть их и отложить. Положить в сковороду мясо, ветчину и обжарить в течение 2–3 минут до румяной корочки. Залить вином, посыпать тертым сыром, приправить солью и перцем и снять с плиты. В большом количестве подсоленной воды отварить лапшу, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Рагу с телятиной довести до кипения, добавить вино «Марсала» и подавать к столу вместе с лапшой и шалфеем.

### **Курица с шалфеем**

*Куриные грудки — 4 шт., соль, свежемолотый перец, шалфей — 15 листочков, 2 луковки шалота, белый хлеб — 2 ломтика, сливочное масло — 80 г, коньяк — 2 ст. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, 3 большие морковки, 2 вареные картофелины, куриный бульон — 1/2 л, кальвадос — 2 ст. ложки.*

Куриные грудки вымыть и слегка подсушить. Посолить и поперчить.

Мелко нарезать листочки шалфея и луковки шалота. Накрошить белый хлеб. Потушить все в 20 г сливочного масла, полить коньяком и посолить.

Положить начинку на куриные грудки, соединить края грудок и закрепить. Разогреть 20 г сливочного масла и растительное масло и поджарить грудки со всех сторон. Запекать их примерно 30 минут в духовке, разогретой до температуры 200 °С.

Очистить овощи и нарезать ломтиками. Поджарить в 40 г сливочного масла, добавить бульон и тушить, пока овощи не станут мягкими. Долить кальвадос, посолить и поперчить, добавить 3 листочка шалфея.

Нарезать курицу ломтиками и подавать с овощами.

### **Белая фасоль по-флорентийски с шалфеем**

*Белая фасоль — 500 г, растительное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, шалфей — 1 веточка, 1 помидор, 1 ломтик сельдерея, соль, перец.*

Замочить фасоль в холодной воде и оставить на ночь. На следующий день добавить к разбухшей фасоли масло, растертый чеснок,

веточку шалфея, нарезанный помидор и крупно нарезанный сельдерей, приправить солью и перцем, поставить кастрюлю на слабый огонь. Парить фасоль примерно 2 часа. Такое блюдо подается на первое.

На другой день это блюдо итальянцы едят уже как второе, в разогретом виде. Для этого нужно потушить несколько листиков шалфея, 1 дольку чеснока и веточку розмарина в 2 ст. ложках растительного масла. Если от чеснока блюдо потеряет цвет, прибавить 1/2 ст. ложки томата-пюре. Этот соус перемешать с оставшейся со вчерашнего дня фасолью и потушить в течение 10 минут.

### **Свинина и печень с шалфеем на шампурах**

*Свиное филе — 500 г, свиная печень — 200 г, сало — 250 г, растительное масло — 4 ст. ложки, свежие листья шалфея, молотый красный перец, соль по вкусу.*

Мясо, печень, сало нарезать тонкими ломтиками и насадить на маленькие шампуры попеременно с листьями шалфея. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить в нем мясо. Влить к мясу полстакана воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить около 20 минут. Подавать с рисом.

### **Свиная отбивная с шалфеем**

*4 свиные отбивные (примерно по 100 г каждая), 1 взбитое яйцо, 4 ст. ложки хлебных крошек, 2 ст. ложки тертого эдамского сыра; 2 ч. ложки сушеного шалфея, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец.*

Срезать с отбивных весь жир и обмазать их взбитым яйцом. Смешать сыр, шалфей, хлебные крошки, приправы и обвалять в этой смеси отбивные. Разогреть масло в сковороде с антипригарным покрытием и обжарить в нем отбивные с обеих сторон.

Подавать на стол с овощным салатом.

### **Баранина с шалфеем по-английски**

*4 куска баранины, перец, гвоздика, шалфей, 4 большие картофелины, масло или маргарин, паприка.*

Вымыть и запечь картофель. Мясо поджаривать 20 минут, часто переворачивая и посыпая пряными травами и специями. Подавать

с картофелем (картофелины надрезать и вставить в них кусочки масла). Можно добавить тонко нарезанную морковь или кружочки лука.

### **Грудинка свиная, тушенная с шалфеем и тмином**

*600 г нежирной грудинки или 700 г реберных косточек, 30 г жира, 30 г репчатого лука, 10 г муки, 10 г тмина, шалфей, соль.*

Мясо вымыть, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить с обеих сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, посыпать тмином, положить веточки или листочки шалфея, влить 125 мл воды, тушить под крышкой до полуготовности. Во время тушения положить очищенный, нарезанный кружочками и подрумяненный на жире, оставшемся после жаренья, лук, продолжать тушить. По мере выпаривания соуса доливать воду. Готовую грудинку разрезать (по 2 куса на порцию). Уложить на подогретое блюдо, залив соусом с луком. Подавать с картофелем, квашеной или белокочанной заправленной капустой.

### **Корейка, запеченная с картофелем, шалфеем и тмином**

*Корейка — 800 г, жир — 50 г, мука — 10 г, репчатый лук — 80 г, картофель — 400 г, шалфей — 10 г, тмин — 10 г, соль.*

Мясо вымыть, отрубить кости позвоночника, обсушить, посолить, посыпать мукой, обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, влить жир, оставшийся от жаренья, добавить очищенный и нарезанный кружочками лук, посыпать тмином, шалфеем, влить 3–4 ложки воды, поставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь, часто поливая мясо соусом. По мере выпаривания соуса добавлять воду.

Небольшие картофелины очистить, промыть. Когда корейка будет наполовину готова, положить подсоленный картофель. Печь, часто поливая жиром. Готовую корейку и картофель вынуть. Мясо нарезать тонкими ломтиками и уложить на блюдо. По краям поместить картофель. Залить все соусом с луком. Подавать с квашеной капустой, заправленной белокочанной или краснокочанной капустой, с салатом из краснокочанной капусты.

### **Витаминный напиток с шалфеем**

*По 1 ч. ложке шалфея, брусники, сухих листьев шиповника, тертой свеклы, сухих ягод черники, сухой крапивы, 5 стаканов воды, 1 ч. ложка меда, 1 грецкий орех.*

Грецкий орех очистить и ядро измельчить, смешать со всеми компонентами, кроме меда, залить горячей водой, довести до кипения и сразу же снять с огня.

Настаивать 10–15 минут, процедить и приправить медом.



## ШАФРАН, КАК ЦАРСКАЯ ПРЯНОСТЬ, ИДЕТ НА ТАРАН

**— Множество эпитетов издревле носила разная пряность. Но что меня поразило, так это припечатанное образное название крокусов для изысканного шафрана. Его считали дорожке золота. Откуда такое почтение к нему, Иван Павлович?**

— Поначалу шафран использовали как очень декоративное растение. Уж если это ближайший родственник ирисов и гладиолусов, то он по праву должен был одет в царственные одежды...

В одной из легенд древних греков так описывается появление на земле этих цветов. Был у бога Меркурия друг по имени Крокос. Однажды, метнув диск, Меркурий случайно попал в Крокоса и убил его. Из земли, окрашенной кровью, и вырос цветок шафрана. Латинское название растения *Crocus* было известно еще Гомеру как название цветка, а происхождение самого слова неясно. Есть предположение, что произошло оно от названия местности Коринос, так как в этой местности будто бы рос лучший шафран. Но скорее всего, наоборот, местность получила название по росшему там шафрану. Название же растения в русском и в европейских языках произошло от арабского слова «желтый», что связано с окраской столбиков и рылец цветка.

**— Насколько мне известно, на земном шаре существует до 80 видов шафрана, а в России — до 18 видов. Как тут не запутаться-то?**

— Да, шафранов множество. Произрастают они у нас в Закавказье, в Крымском «подбрюшье», а далее в ближнем зарубежье — высокогорных лугах Тянь-Шаня и Джунгарском Алатау. Хотя я видел на садовых участках Подмосковья иные, более приспособленные к нашим широтам садовые разновидности крокусов. Ну, если характерный для юга розмарин приспособился к нашему климату, почему бы и шафрану не последовать его примеру? Разница лишь в том, что среди этой культуры одни виды цветут ранней весной и очень похожи на безвременник, а другие — осенью.

**— Но как не красив этот цветок, своей известностью с самых отдаленных времен он обязан, на первый взгляд, незначительной его части — ярко окрашенным рыльцам. Особенно ярко выделяются своим оранжевым пронзительным цветом рыльца шафрана посевного — осеннецветущего. Это верно, Иван Павлович?**

— Это не нами замечено. Издревле известен культивируемый посевной, осеннецветущий вид. В диком сообществе он не выживает. Шафран стали применять в Древнем Египте и Индии не менее чем 4 тысячи лет назад, а в VII–VIII веках арабы завезли его в Европу. Исторические источники подтверждают, что правители Вавилона, Персии и Мидии красили свои одежды в желтый цвет шафраном, который является довольно сильным красителем: 1 г шафрана окрашивает в желтый цвет 100 л воды. Такое действие рылец шафрана объясняется наличием в них гликозида кроцина, состоящего из сахара генциобиозы и красителя кроцетина, который относится к каротиноидам. Не только этими свойствами известен шафран. Его использовали как пряность с глубокой древности, особенно в арабских странах, наряду с луком, чесноком, лавровым листом.

**— Как отмечают Нелли Ивановна Гринкевич и Алла Анатольевна Сорокина, авторы очень любопытного труда «Легенды и были о лекарственных растениях», стоил шафран очень дорого. Может, поэтому к нему «приклеилось» народное — «дороже золота».**

— Да, как заметили те же авторы, «широко пользоваться им могли только такие безумные расточители, как римский император Гелиогабал, который прославился тем, что купался в прудах с водой, щедро уснащенной шафраном».

Своим ароматом растение обязано наличию эфирного масла, главными компонентами которого являются пинен и цинеол.

Обладает шафран и лекарственными свойствами. Как о целебном растении, о нем упоминали такие врачи древности, как Гиппократ, Диоскорид, Авиценна. В народе шафран до сих пор считается болеутоляющим, мочегонным и противосудорожным средством. Раньше в медицине он использовался для производства опийно-шафрановой настойки и сложной настойки сабура. В современной медицинской практике шафран не применяется. За рубежом шафран изредка используют для глазных примочек и при некоторых гинекологических заболеваниях.

У нас в стране шафран употребляют как безвредный краситель и ароматическое сырье в пищевой промышленности.

— *Писатель Стефан Цвейг в своем рассказе «Магеллан» так отзывался о специях: «С тех пор как римляне в своих путешествиях и войнах впервые познали прелесть острых и дурманящих, терпких и пьянящих восточных приправ, Запад уже не хочет и не может обходиться, как на кухне, так и в погребе, без индийских специй, без пряностей». Но ведь важность и необходимость их упоминалась и в других национальных источниках. В китайском, в частности. Вы об этом в курсе?*

— Ищущий да обрящет — кто ищет, тот всегда найдет. Есть не большой, но очень красноречивый и философский китайский рассказ о значении пряностей в восточной кухне. Один любитель рыбных блюд купил на базаре карпа; по дороге домой он зашел в бакалейную лавку, чтобы купить пряности. Пока продавец выбирал перец, кардамон и имбирь, из-под прилавка появился кот, схватил рыбу и был таков! Когда об этом сказали покупателю, тот невозмутимо ответил: «Ничего! Я уверен, что кот не станет есть мою рыбу. Ведь все пряности-то остались у меня!»

Но радетелей садового воспроизводства редких пряностей хочу успокоить. Не надо возбуждаться напрасно. Получение шафрана — очень трудоемкий процесс. Достаточно сказать, что для получения 1 кг сухой массы требуются рыльца со 150–200 тысяч цветков. Но естествоиспытателям и отчаянным садоводам — это не препятствие. Скорее, стимул. И зачем нам нужен 1 кг шафрана в сухом виде? Важно опробовать его в естественном виде в кулинарных изысках. Бог вам в помощь, идущие чернотропом!

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ШАФРАНОМ

### Ризотто по-милански

*Сливочное масло — 75 г, говяжий жир — 50 г, 1 луковица, рис — 350 г, сухое белое вино — 200 мл, несколько рылец или щепотка порошка шафрана, мясной бульон — 1,5 л, сыр пармезан — 50 г, соль, черный перец по вкусу.*

Сливочное масло растопить в высокой кастрюле, обязательно с толстым дном. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета.

Добавить рис и обжаривать до прозрачности. При обжаривании постоянно помешивать. Влить вино, тщательно перемешать. Постепенно добавив в рис горячий бульон. Следить, чтобы рис был постоянно покрыт бульоном. Через 15 минут добавить шафран, тщательно перемешать.



О готовности ризотто можно судить по таким признакам: кремообразная консистенция, приятный желтый цвет, рис не разварен, даже немного тверд.

Добавить сливочное масло, тертый пармезан, поперчить и посолить. Перед подачей дать ризотто немного постоять. Посыпать пармезаном и подавать.

### **Палтус с рагу из шафрана**

*Шафран — 1 нить, филе палтуса — 500–600 г, мука — 30 г, оливковое масло — 30 г, болгарский перец (желтый и красный) — 2 шт., 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 помидор, петрушка — 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.*

Нарезать овощи. Размочить шафран в теплой воде.

Посолить, поперчить палтус, обвалять в муке. Обжарить со всех сторон в оливковом масле. Поместить в емкость и запекать 10 минут в духовом шкафу.

Поджарить красный и желтый перец с луком и чесноком, добавить помидоры, петрушку, тушить 3–4 минуты. Посолить, поперчить и подавать с палтусом.

### **Сардельки, тушенные с шафраном**

*Шафран — 2–3 нити, большие сардельки — 2 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, лук — 100 г, 1 долька чеснока, 2 картофелины, куриный бульон — 200 мл, зеленый горошек — 50 г, соль и перец по вкусу.*

Размочить шафран в столовой ложке подогретой воды.

Нарезать и слегка поджарить сардельки. Переложить их на тарелку. Обжарить лук, добавить к нему чеснок, обжаривать все вместе еще 1 минуту. Положить туда же картофель и жарить еще 5 минут.

Добавить куриный бульон и настой из шафрана, довести до кипения. Тушить на медленном огне 10–15 минут до момента готовности картофеля. Потом положить туда же сардельки, горошек, соль, перец и потушить в течение еще 1–2 минут.

### **Творожный десерт с шафраном**

*Шафран — 10 нитей, домашний творог — 2 кг, желтки — 9–10 шт., сахар — 200 г, сливочное масло — 300 г, сметана высокой жирности — 50 г, изюм — 200 г, сухофрукты — 100 г, миндаль — 200 г, фисташки — 100 г, коньяк — 50 мл.*

Выложить творог в дуршлаг, предварительно застеленный марлей. Поставить над глубокой емкостью, положить сверху груз. Оставить на 10–12 часов. Залить изюм и сухофрукты коньяком, оставить на 2–3 часа.

Протереть через сито отжатый творог. Взбить масло с сахаром. После того как оно станет белым, аккуратно ввести желтки и сметану, не переставая перемешивать. Готовую массу смешать с творогом, добавить измельченные орехи и сухофрукты. Растереть шафран, добавить порошок в смесь и тщательно перемешать.

Выложить десерт на блюдо, предварительно покрытое марлей. Поставить в холодильник. За 1–2 часа перед подачей достать из холодильника и украсить орешками.

### **Суп с миндалем и шафраном**

*200 г неочищенного миндаля, 8 кусочков черствого хлеба, 5 ст. ложек оливкового масла, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, соль, черный перец (молотый) — по вкусу, 1 щепотка тмина, 0,2 г шафрана, 3/4 мясного бульона.*

Миндаль обдать кипятком и очистить от кожицы. Белый хлеб нарезать на маленькие кубики. Раскалить в сковороде оливковое масло и обжарить хлеб до золотисто-коричневого цвета. Вынуть из сковородки поджаренный хлеб, масло не выливать.

Очистить чеснок. Положить чеснок и миндаль в сковородку с оставшимся маслом и поджарить на среднем огне до золотисто-желтого цвета. Петрушку промыть, обсушить, отделить листочки и добавить в сковородку. Тушить все вместе около 3 минут.

Добавить соль, перец, тмин и шафран. Влить бульон, на слабом огне довести до кипения и кипятить еще 20 минут. Петрушку нарезать. Часть хлеба положить в суп и еще раз его заправить. В конце добавить петрушку и кубики хлеба.

### **Шафрановый соус**

*Шафран (рыльца) — 10–15 шт., жирные сливки — 120 мл, соль, черный перец по вкусу, сухое белое вино — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт.*

Шафран залить 2 ложками кипяченой, но не сильно горячей воды. Дать ему настояться примерно 10 минут.

В это время на раскаленной сковороде обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавить настой шафрана в сковоро-

ду, убавить огонь до минимума. Через минуту добавить вино. Постепенно влить сливки (вместо них можно добавить сметаны большой жирности). Приправить по вкусу солью и перцем.

Соус превосходно сочетается с любыми морепродуктами (особенно с морскими гребешками, судаком и семгой), а также с грибами (лисички). Может использоваться также с макаронами.

### **Яйца с шафраном**

*Яйца — 8 шт., сметана — 300 г, шафран — 1 щепотка, паста тапенад (из маслин, анчоусов, каперсов, оливкового масла), помидоры (мясистые) — 6 шт., оливковое масло — 1 ст. ложка, хлеб — 8 кусочков, сливочное масло — 100 г.*

Потушите помидоры, бросив на сковородку веточку розмарина. Затем выньте розмарин, залейте полученную массу в миксер и взбейте ее с оливковым маслом. Разогрейте духовку до температуры 180 °С.

Сметану смешайте с шафраном, посолите, поперчите. Смажьте формочки сливочным маслом, добавьте в каждую по столовой ложке сметаны с шафраном. Осторожно вылейте яйцо поверх сметаны, посолите, поперчите.

Поставьте формочки на поднос с горячей водой и подержите на водяной бане в духовке 8 минут.

Нарежьте хлеб узкими ломтиками, поджарьте в тостере, а затем намажьте на часть из них томатную пасту, а на другую — пасту тапенад. Подавайте к яйцам.

### **Картофельный салат с шафраном**

*Картофель (сваренный «в мундире») — 2 кг, бульон — 250–300 мл, майонез — 150 г, натуральный йогурт — 150 г, шафран — на кончике ножа, соль, перец — по вкусу, маринованные огурцы — 200 г, лук репчатый (маринованный) — 100 г, каперсы — 50 г, зеленый лук по вкусу.*

Картофель очистить и нарезать кружочками. Залить горячим бульоном и дать постоять так час. Огурцы — кубиками, луковки и каперсы целиком добавить к картофелю, перемешать. Майонез, йогурт, соль, перец смешать и заправить салат.

Сверху посыпать зеленью.

### «Булочки Люции»<sup>1</sup>

*Мука — 3–4 стакана, коринка — 100 г, яйцо — 1 шт., свежие дрожжи — 25 г, масло сливочное — 50 г, молоко — 1 стакан, творог — 125 г, шафран молотый — на кончике ножа, молотые семена кардамона — 1/2 ч. ложки, сахар — 4 ст. ложки, соль — 1/2 ч. ложки.*

Молоко слегка нагреть, добавить раскрошенные свежие дрожжи, сахар, порошок кардамона и шафрана, соль. Всыпать большую часть просеянной муки, влить растопленное сливочное масло и замесить мягкое тесто, добавляя по мере надобности муку. Накрыть миску с мукой полотенцем и поставить в теплое место на 1 час.

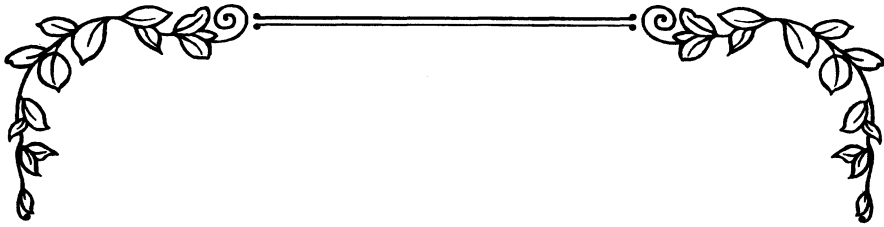
Вымесить тесто, разделить на небольшие шарики. Можно раскатать шарики в жгуты и сформовать из них булочки в виде латинской буквы S. Каждую булочку смазать взбитым яйцом, украсить коринкой и запекать при 200 °С примерно 10 минут.

---

<sup>1</sup> Перед Рождеством (13 декабря) в Швеции отмечают День святой Люции. По легенде, Люция была из Сицилии. Она была очень набожна и хотела посвятить свою жизнь Господу, поэтому, когда ей сделал предложение знатный богач, Люция отказала ему. Вбешенный, он убил девушку. В память о ней в тысячах шведских домов рано утром, встав с постели, девушки надевают белое платье, на голову — корону, украшенную свечами, и поют традиционную песню о темной зиме и о том, что свет обязательно возвратится. Этой песней они будят свою семью. Как правило, старшая дочь в семье берет на себя роль Люции: после того как семья проснулась, она угощает всех кофе с имбирными пряниками и сдобными булочками с шафраном. Несмотря на настоящее имя, в этот день все называют ее Люция.

# СПЕЦИИ





## ВЫ БЛЮДА С ХМЕЛИ-СУНЕЛИ КОГДА-НИБУДЬ ЕЛИ?

— *Помню благословенные времена, когда, живя на Бибиревской, прогуливались с семьей по ботаническому саду. Там в ограде к ВДНХ была лазейка, и мы по выходным проникали туда. И напротив пекарни, где пекли прекрасный хлеб, мы посещали грузинское кафе, где ели всего от пуза. Харчо, чохохбили, сыр-ные лепешки, а глава семейства еще попивал хванчкару и киндзмараули, любимые вина Иосифа Сталина. Вот когда мы познали волшебный вкус приправы из трав — хмели-сунели. Вам, Иван Павлович, это ничего не напоминает?*

— У нас с моей драгоценной Людмилой Степановной, как у вас, Владимир Николаевич, в советские времена были друзья в Грузии. И мы не раз вкушали их гостеприимство. И, конечно же, знали их волшебную приправу хмели-сунели. Из Интернета почерпнул, как отзываются на тбилисском рынке об этой специи. «Сунели — это аромат, пряность, травка-муравка. Понимаешь, дарагой, это и кинз-сунели, и рейхан-сунели, и тархун-сунели, и цицака-сунели, и кондари-сунели. Все, что вкусно пахнет, — сунели».

— *Там же и интересный вопрос. Хмели к хмельному отношение имеет? Да нет же. В составе трав: кинза, тархун, рейхан, цицака (жгучий перец), кондари (чабер). А хмели-то что?*

— Как утверждает сведущий автор, хмели никакого отношения к хмелю не имеет, а означает «сухой». В пакетике, которыми изобилуют нынче супермаркеты, просто набор сушеных и измельченных травок-приправок, без которых невозможно изготовление очень популярных грузинских блюд: харчо, аджики, сациви, цыпленка-табака и даже орехового соуса.

Добавлю следующее. В хмели-сунели есть кориандр, пажитник, укроп, лавровый лист, базилик, сельдерей, майоран и другие пряности, которые напрочь убивают всякий нежелательный вкус, ибо

делается это по наитию или как «бабушка учила». Есть под рукой имеретинский шафран? Почему бы не сыпануть. Чем плоха мята? Почему бы ее не добавить.

Грузинский стандарт — это вкус. Никакого ГОСТа здесь не признают. Хмели-сунели разнообразили блюда восхитительно — и слава Богу! Гость раскушал и уйдет чрезвычайно довольным. А это закон грузинского гостеприимства.

**— Читаю в разных источниках разноречивые советы. В одних рекомендуется 0,2 г. Но ведь надо иметь точное оборудование. Но если в чайной ложке умещается 7 г, как это умудриться завесить 0,2 г?**

— Да и не надо умудряться. Специи добавляются интуитивно, по вкусу. Не нужно увлекаться специями. Не стоит перебивать естественный вкус продукта. А то ведь перейдет к тому, что завтраки и обеды будут у нас из пряностей. Но это же нонсенс. Вот попробуйте приготовить суп из красного перца. Обожете все нутро. А пользы-то никакой.

**— Иван Павлович, наверное, не надо обольщаться избытком хмели-сунели на наших прилавках. Есть ведь разные виды этой сухой смеси. Торговцы уже навострились делать подделки. Ведь так?**

— Да, есть разновидности этой пряности. Но это не значит, что это подделка. Вот существует уцхо-сунели. Меня это всегда раздражало. Но когда я узнал, почему появился уцхо, я понял грузинов. Вы тоже поймите, у них пажитник, хотя и считается сорняком, но по аромату добавляет вкуса хмели-сунели. Он придает блюдам ореховый вкус, столь любимый в этой стране.

## КАК ГОТОВИТСЯ ХМЕЛИ-СУНЕЛИ

Хмели-сунели — известная сухая пряная смесь, используемая в Грузии и Армении, а также популярная у других народов Кавказа. Продается в небольших пакетиках, на которых указаны компоненты. Полный состав смеси должен включать пряности: фенугрек (пажитник), кориандр, укроп, сельдерей, петрушку, базилик, чабер садовый, мяту, лавровый лист, майоран, перец красный (2%), шафран (0,1%).

Если в хмели-сунели входит меньшее количество трав, а именно: красный перец — 1–2%, шафран — 0,1%, базилик, кориандр, майоран, укроп — это сокращенный вариант пряности. Все травы, кроме перца и шафрана, берут в равных частях.

Хмели-сунели готовят из высушенных по отдельности трав, измельченных до порошкообразного состояния. В целом смесь душистая по запаху, острая на вкус, зеленая по цвету. Хранят ее в сухом, прохладном месте. Смесь, не использованную до конца после вскрытия пакета, лучше пересыпать в стеклянную банку с плотной крышкой. Хмели-сунели применяют для грузинских национальных блюд харчо, сациви и других.

## Что нужно знать о хмели-сунели

Сухая смесь хмели-сунели разделила печальную участь индийского карри: на рынке представлены десятки вариантов этой пряности, подчас весьма далекие от оригинала. Кажется, что может быть проще: насыпал приправу из пакетика — и национальное блюдо готово. И именно с ней у нас ассоциируется грузинская кухня. В кухне Грузии перемешалось множество кулинарных традиций, и каждой из них не одна сотня лет. Разве можно упрятать в одну баночку все оттенки вкуса и аромата? Для разных блюд грузинской кухни — овощных, рыбных, из мяса или птицы — в каждой местности готовились и использовались собственные ароматные приправы, соусы и подливы из определенных наборов трав и пряностей. И в этом сходство грузинской кухни с индийской, где для каждого блюда тоже отбираются свои пряности. На наших рынках кроме хмели-сунели сегодня можно найти еще и уцхо-сунели, и немало других пряных смесей. И все они — «сунели», что по-грузински значит «приправа».

Что же такое на самом деле настоящие грузинские хмели-сунели? Из одной кулинарной книги в другую кочует неизвестно откуда взявшийся рецепт, причем в двух вариантах — «полном» и «сокращенном». Сокращенном, кстати, кем, когда и зачем? Непонятно. А какие части растений нам понадобятся — трава или семена, если мы соберемся воспроизвести его в домашних условиях? Или и то и другое? Конечно, можно купить готовую смесь на рынке или в магазине — производство хмели-сунели давно поставлено на поток. Но ведь интересно докопаться до сути! Узнать вариант домашнего приготовления. Давайте не будем пользоваться сухими травами, а возьмем свежие, а еще: небольшой свежий перчик чили и хорошую щепотку имеретинского шафрана или цветков бархатцев, которые используются в грузинской кухне. Итак, *полный состав хмели-сунели*: равные по объему части *пажитника (фенугрека), кориандра (кинзы), укропа, сельдерея, петрушки, базилика, чабера садового, мяты, лаврового листа и майорана*, 2% от общей массы *красного перца* и



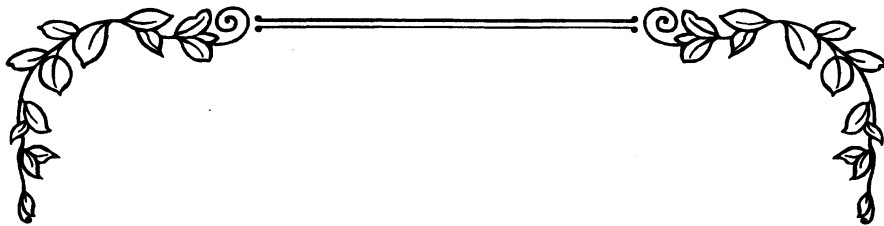
0,1% *шафрана*. Возьмем по столовой ложке всех измельченных пряностей и смешаем в отдельной посуде. Пажитник, кориандр и сельдерей кое-где упоминаются как семена. Значит, разотрем их в ступке, добавив *лавровый лист*. А вот семена сельдерея в больших количествах горчат, поэтому лучше воспользоваться свежей зеленью. Следующий шаг — добавляем в полученную смесь мелко нарезанный жгучий перчик, хорошую щепотку шафрана и растираем все в однородную пасту. Теперь у нас есть заготовка для приготовления блюд в «грузинском стиле». Пара долек *чеснока*, немного *наршараба*<sup>1</sup> или *красного винного уксуса* и *соли* совсем не помешают для закрепления аромата и консистенции.

Такую приправу можно некоторое время хранить в холодильнике и использовать, например, для тушеной говядины по-грузински или маринования рыбы или мяса для гриля. Более мягкий вкус получится, если сделать аналогичную смесь по так называемому сокращенному рецепту: берем равные по объему части *базилика*, *кориандра*, *майорана* и *укропа* и, так же как и в полном варианте, 2% от общей массы *красного перца* и 0,1% — *шафрана*. Такая смесь свежих трав подойдет для домашнего приготовления соуса *ткемали*. К слегка уваренному пюре из слив ткемали добавим измельченные семена кориандра, измельченную смесь свежих трав — базилика, кинзы, майорана и укропа и небольшой стручок красного перца по вкусу.

Автор известных книг по кулинарии *Вильям Похлебкин* в своем труде «Все о пряностях» так описывает знаменитую грузинскую приправу: «Хмели-сунели (груз. — сухая пряность) — пряная, но не острая смесь приправ, традиционно используемая на территории Закавказья, главным образом в грузинской кухне. Существует два базовых рецепта этой приправы: полный и сокращенный. Полный состав хмели-сунели: высушенные, мелко измельченные травы — базилик, острый красный перец, петрушка, сельдерей, укроп, кориандр, лавровый лист, чабер садовый, мята, майоран, пажитник (фенугрек), иссоп, имеретинский шафран (сафлор красильный) или другой шафран. В сокращенный состав входят только базилик, острый красный перец, укроп, кориандр, майоран, шафран. Все травы берутся в равных частях, кроме красного перца (его доля должна составлять 1–2% от готовой смеси) и шафрана (его доля — до 0,1%). Готовая смесь должна иметь зеленоватый цвет».

---

<sup>1</sup> Наршараб (от азербайджанского «нар шараб» — «гранатовое вино») — азербайджанская приправа, получаемая методом сгущения гранатового сока. Содержит до 10% лимонной кислоты и до 45% сахара. Рецепт соуса наршараб предельно прост: в течение часа выпариваем гранатовый сок на медленном огне, постоянно помешивая. За 5 минут до окончания процесса добавляем по вкусу черный перец.



## С ГОРЧИЦЕЙ – ГОРЧИТЬ, А ЖИЗНЬ – УСЛАДИТЬ!

*— В столовой знаменитой «Ленинки», где мне часто доводится бывать в силу своей любознательности, всегда бесплатны хрен и горчица. Стоит ли удивляться, что подкладываю их к блюду сверх всякой нормы. И к овощным салатам, и к рыбным блюдам. Но почему мне кажется, что это бесплатно? Возьмешь капустный салатик, кусочек рыбного (ну, скажем, горбуши, граммов на 100–150), плюс гарнир рисовый или гречневый — и бах! — 200–250 рублей. Может, в эту сумасбродную сумму и входят так называемые бесплатные пряности?*

*Я желудком осознаю, а совсем не разумом, что это несказанно вкусно. Ну почему горчица при всей своей горечи так сладка для моих (и не только моих) осязательных чувств? Откройте тайну, дорогой Иван Павлович...*

— Я вправе поделиться своим мнением не просто как гурман, а как врач и физиолог-исследователь. Мною даже написана книга «Горчица на страже здоровья» (Издательство «Диля», 2008).

Горчица — одно из тех растений, которые известны и популярны с глубокой древности. Так, в Средиземноморье, на Ближнем Востоке и в Китае знали и любили горчицу еще 3 тысячи лет назад. Ее использовали, например, для продления сроков хранения скоропортящихся продуктов, прежде всего мяса: обваливали кусок свежатины в растертых горчичных зернах и вялили на солнце. А египтян горчичные зерна сопровождали в загробное путешествие, чтобы Ка (так в египетской мифологии называли одну из душ-сущностей человека) получала полноценную пищу.

В Европе горчицу распространили римские legionеры. К примеру, в древнеримской кулинарии широко использовали сгущенный сок недозрелого винограда — так называемый муст, обладающий приятным кислым вкусом. Муст с добавлением толченых семян горчицы назывался жгучим — муст ардум. Затем название перешло на

самую горчицу и сохранилось до наших дней в большинстве европейских языков. Это, например, английское — *mustarda*, французское — *moutarde*.

Кстати, о том, что семена горчицы — превосходная специя, сохранились и древние письменные свидетельства. Это упоминается, например, в индийских и шумерских текстах, датированных III веком до нашей эры. Об этом растении часто говорится также в греческих и римских записях. Так, *Пифагор* указывал, что в числе трав, «кои достойно хвалить — горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу».

**— Меня крайне поразило то, что и в библейских «затесах» нашлось место этому удивительному растению. И не просто, как чего-то привычного для нас, как, скажем, пшено или гречиха, а как аллегории чего-то высокого, подчас недостижимого для простых смертных. Я прав?**

— Абсолютно! Упоминается горчица и в Библии — Исайя называет ее «росой света». Кроме того, горчица прочно вошла в легенды и предания, образ горчичного зерна олицетворяет скрытую до поры, но очень могучую силу. Как известно, в той же Библии именно горчичное зерно служит аллегорией понятия Царства Небесного: «Оно — как зерно горчичное, которое, когда сеется в землю, есть меньше всех семян на Земле; а когда посеяно, всходит и становится больше всех злаков, и пускает большие ветви, так что под тенью его могут укрываться птицы небесные», — говорит в своей притче Иисус.

А вот одна старинная легенда. Персидский царь Дарий, дабы показать своему противнику, Александру Македонскому, что воинов у него и не сосчитать сколько, послал тому мешок кунжутных семян. Александр немедленно отправил в ответ небольшой мешочек семян горчицы, давая понять, что хотя его войско и меньше числом, но зато более «горячее» в бою.

**— Задумываешься подчас, почему мы так заскоруслы и скудно живем. Привычны ведь только к той горчице, что цвета «детского поноса». Но, насколько мне известно, в аристократической среде прошлого, а именно французов, знали и почитали аж 24 сорта этой пряности!**

— Да, французов в уости вкусов и, как вы, Владимир Николаевич, выразились, в заскоруслости никак не упрекнешь. В Средние века у них в ходу была поговорка: *«Se eroire le premier moutardier du rare»* — «Считать себя главным приготовителем горчицы при дворе Папы Римского», смысл которой — принимать себя за кого-то важного, незаменимого и, как бы сегодня заявили — эксклюзивного, красноречиво свидетельствует о том значении, которое придавалось этой жгучей приправе.

И поэтому, наверное, не случайно, что родиной знаменитого горчичного соуса стала именно Франция, точнее, главный город Бургундии — Дижон, что на востоке страны. Считается, что в XIV веке его начали готовить монахи, а потом он попал на стол герцога Бургундского, который оценил соус по достоинству.

— *Удивлен крайне тому, что в блюдах французской кухни, в том числе и в приготовлении изысканной горчицы, всегда применялись пряно-вкусовые растения типа тмина и эстрагона. На баночках с этой пряностью писалось: «Содержимое достойно упаковки». Ну почему у нас-то, кроме свилятины и дробонятины под эгидой Роспищепрома ничего нет? Что, и горчица перевелась?*

— В нашем царстве-государстве, стремящемся во что бы то ни стало попасть (и попали вопреки мнению народа) в ВТО, я не удивлюсь, если пропадет соль, исконная еда — картошка, лук, чеснок, капуста и все то, что сопровождало нас за столом в жизни. А все к тому, между прочим, и идет. Мы с вами знаем вкус «дижонской» горчицы? Тот же... Лишь летописи сохранили сведения, где «дижону» отдается честь, как едва ли не лучшей горчице в Европе.

— *Почитаешь Дюма, и невольно ощутишь вкус горчицы, которую он с наслаждением вкушал. Если вы, Иван Павлович, помните, он предпочитал мягкую горчицу. Несмотря на всеобщее поклонение «дижону», то есть острой специи, писатель все же отдавал должное мягкой горечи как самой изысканной и благородной. Почему?*

— Да там же собрано такое созвездие полезностей и ароматов, что в глазах темнеет. Я, будучи с Людмилой Степановной в Париже не раз, столько же раз заказывал в уютных французских кафе так называемый дамский соус, или так любимую Дюма горчицу.

— *В чем ее прелесть?*

— Сам Дюма, очень большой и тонкий гурман, предпочитал «дамскую» горчицу, а не дижонской фирмы «Малле» («дамская» производилась там же, но в другой фирме, принадлежащей Александру Борнибусу), так как она ароматизировалась эстрагоном и выпускалась в специальных горшочках северского фарфора с любопытной и весьма примечательной надписью: «Содержимое достойно упаковки». Какой отечественный продукт мы могли бы сегодня сопроводить такой надписью без вреда для здоровья? Я, например, не рискну назвать хоть один продукт с такой занимательной историей.

— *Ну считать Францию единственной монополией по производству горчицы было бы неверно. Как вы пишете в своей книжке, Папа Римский Климент VI, стремясь к разнообразию и в то*

**же время к некоему аскетизму, повелел даже как-то приготовить горчицу с ароматом фиалок.**

— Я готов расширить этот экзотический круг. В английском городке Тьюксбери готовили горчицу с хреном. Сравнив с этой горчицей острое слово, Шекспир увековечил ее в «Генрихе IV». Что касается литературы, то не обошел своим вниманием горчицу и Франсуа Рабле — она была на столе его знаменитого героя Гаргантюа.

В Англии центром производства горчицы до XVII века был город Тьюксбери, где выпускали порошок, состоящий из слегка дробленых семян горчицы, который затем смешивали с яблочным соком, сидром или уксусом до получения пасты. Горчицы такого типа и сейчас выпускают по старинному рецепту.

**— Но Древняя Русь тоже знала горчицу. Не случайно на одном из глиняных кувшинов X века археологи нашли надпись «гороух-ща», или горчица (от слова «горечь»), кстати, первую из ныне известных на русском языке.**

— Это ведь и, возможно, пророческое название. Ведь столь «горькое» название определило судьбу нашей многострадальной страны.

**— Особо ценится сарептская горчица. Это чисто русское обозначение. Но как она укоренилась в пространстве в степях между Волгой и Доном?**

— Это интересная история. Степные просторы между Волгой и Доном многие столетия пустовали. По ним ходили лишь воины кочевников и русских князей, торговцы Востока и Запада. Только к середине XVIII века эти земли стали заселяться людьми разных национальностей: русскими, украинцами, калмыками, татарами, немцами. Немцев на эти земли для освоения природных богатств пригласила сама Екатерина II. Сначала в октябре 1763 года в Петербург из Германии прибыли два депутата Гернгутского братства — архидиакон Павел Лауриц и ассессор Иоганес Лориц — для переговоров с российским правительством о миссионерской колонизации пустующих земель на юге России с целью обращения калмыков в христианство и образования здесь евангелическо-экономической общины. Договор был заключен, причем с большими привилегиями для братьев-евангелистов. По возвращении в Германию начались сборы в путь, на реку Сарпу. Первые девять колонистов во главе с гражданским и духовным старшиной будущего поселения Даниэлем Генрихом Фиком прибыли из Саратова в Царицын 23 июля 1765 года. После короткого отдыха двое из них отправились к реке Сарпе на разведку для выбора места поселения. На 28-й версте от Царицына они остановились, и было это место всего в версте от Волги, в которую впадала Сарпа. Вблизи виднелась возвышенность Ергени — на холмах,

покрытых ковром душистых трав, густо зеленел лес. Немцам очень понравилась эта местность.

— *Было бы неправильно считать, что только французы и немцы питали интерес к горчице. Если порыться в источниках «Ленинки», то можно найти имя, не менее значимое, чем селекционер Болотов. Это Николай Афанасьевич Бекетов, генерал в отставке. Попробовав однажды в Петербурге при дворе заморскую приправу и масло, он всерьез заинтересовался произрастающей вблизи его усадьбы дикорастущей горчицей. Бекетов организовал опыты и стал выжимать из дикой горчицы масло. Правда, на вкус оно оказалось очень горьким, не годился в приправу и порошок из жмыха.*

— Именно тогда Никита Афанасьевич, используя свои петербургские связи, установил контакты с Русским вольным экономическим обществом, получил от него белые семена французской и английской белой горчицы и в 1784 году энергично взялся за выращивание новой горчицы с целью получения горчичного масла и горчичной муки. Настойчивость генерала имела успех, и добытое масло и порошок были отправлены в Петербургское вольное экономическое общество и на рынок, общество при этом поощрило Бекетова, как и Болотова в свое время, золотой медалью.

Однако случилось так, что не хватило нашему соотечественнику времени, он так и не успел поставить производство горчицы на промышленную основу. Но дело его не пропало. На счастье нашлись в Сарепте молодые, энергичные и любознательные люди уже из числа приезжих немцев, которые и продолжили опыты Бекетова. Упомянувшийся выше Конрад Нейтц в 90-е годы XVIII века был уже достаточно опытным миссионером, жил среди калмыков, знал их язык, обычаи, обряды, будучи врачом, лечил их и имел много друзей. Кочуя с калмыками по бескрайним степям, Нейтц заметил просыпающиеся по весне то тут, то там большие желтые поля с растениями, похожими на «бекетовскую» горчицу. Он сравнил ее с опытной культурой Бекетова внимательнее и установил несомненное родство растений. Годы мучительных поисков, экспериментов, потраченные силы, энергия, организаторские способности Нейтца и труд безымянных русских мужиков привели к настоящему успеху. Селекция различных культурных сортов горчицы с местной дикой, обладающей высокой засухоустойчивостью, дала особый сорт горчицы, превосходящий все другие, родоначальные сорта по вкусовым качествам за счет концентрации в ней многих полезных экстрактивных веществ. Новый вид называли горчицей сарептской.

— *Но ведь ценна не только сама горчица, а в особенности — масло, производимое из нее. Оно обладает особым, неповторимым ароматом. Я, кстати, у вас, Иван Павлович, пробовал его с салатом.*

— А как же, Людмила Степановна, моя супружница, особо почитает масло сарепской горчицы — мне его пересылают друзья из Поволжья. А если вернуться к истокам, то история такова. Еще в 1801 году, зять Нейтца, Иоганн Каспар Глич, произвел такую горчицу на ручной мельнице, и она проторила себе путь к императорскому столу и признана была весьма доброкачественной, а государь Александр I наградил Нейтца, который первым стал отжимать горчицу, золотыми часами. С тех пор сию горечь мы перестали завозить из Англии. Мы и по сию пору потребляем сарепскую горчицу.

Вкус у нее жгучий, в отличие от белой, которая нередко горчит. Сейчас эта маслянистая культура занимает в нашей стране четвертое место после подсолнечника, масличного льна и сои. При переработке ее семян получают пищевое масло, горчичное эфирное масло, жмых для выработки горчичного порошка и корм для скота. Даже шелуху используют как топливо.

У горчичного масла красивый темно-зеленый цвет и специфический, но приятный вкус. Чтобы избавить его от жгучести, масло подогревают, после чего оно находит применение в кондитерской, хлебопекарной и фармацевтической промышленности, а также при приготовлении консервов, маргарина.

Из семян этого вида горчицы вырабатывают масло для пищевой промышленности. Жмых, полученный после выделения масла, размалывают в горчичный порошок со специфическим жгучим вкусом и ароматом, который используется в медицинской практике и в кулинарии. Его, например, употребляют как ароматизатор и приправу к горячим и холодным мясным и рыбным блюдам. Из него готовят столовую горчицу, которая хороша как острая приправа к различным блюдам, улучшающая их вкусовые качества, возбуждающая аппетит, усиливающая выделение желудочного сока. Горчицу используют при изготовлении майонеза, заправок, горчичного соуса, а также как моющее обезжиривающее средство. Горчичный порошок обладает сильным консервирующим свойством, поэтому его используют не только для ароматизации, но и для повышения сохранности консервируемых продуктов.

В Индии семена сарептской горчицы, наряду с семенами горчицы черной, с глубокой древности используют как пряность, но добавляют их в блюда только целыми, предварительно немного обжарив в масле, после чего они приобретают слегка ореховый вкус.

Молодые листья растения используют для приготовления салатов, их подают на гарнир к мясным и рыбным блюдам. Свежая зелень сарептской горчицы обладает нежным вкусом и ароматом. Содержание витамина С в ней достигает 400 мг/100 г.

Горчица сарептская — хороший медонос. Горчичный мед — желтый ароматный.

Сарептская горчица — растение холодостойкое. Всходы переносят заморозки до 4–5 °С. Цветет этот вид в июне. Семена созревают в августе-сентябре. Всхожесть сохраняют 9–10 лет. Это засухоустойчивый вид, нетребовательный к почвам. Вредителем является капустная блошка.

— *Иван Павлович, а ведь существуют горчицы черные, белые, желтые, сизые (сарептская). Как не запутаться-то? А есть еще и листовая к тому же.*

— Читать ликбез по поводу горчиц — нужна книжка (пусть поищут любознательные через Интернет). Здесь же я скажу о листовой и сарептской. Листовая — это овощ, очень распространенный на Востоке. Выведены даже сорта с красными листьями. Хотите поесть — поезжайте в Китай или Таиланд. Наиболее ценными считаются сорта с гладкими неопущенными листьями. При выращивании листовой горчицы очень важно не упустить момент истины — развитая розетка не должна «заждаться» цветочного стебля.

Чтобы узнать о горчице побольше, предлагаем познакомиться с книгой И. П. Неумывакина «Горчица на страже здоровья». (Издательство «ДИЛЯ», 2008).

## ГОРЧИЦА НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ

**Горчица в борьбе с вредителями.** Свои полезные свойства горчица проявляет не только в медицине и кулинарии. Она способна оказать огромную помощь садоводам и огородникам в борьбе с вредителями. Посевы горчицы рядом с горохом и фасолью отпугивают гороховую плодожорку. Из зеленой массы можно приготовить настой против пыльщика, крыжовниковой огневки, листогрызущих гусениц. Для приготовления настоя нужно взять 100 г измельченной зеленой массы горчицы, залить 10 л горячей воды и настаивать в течение 48 часов. Затем профильтровать и перед опрыскиванием добавить еще 10 л холодной воды.

Так же можно делать настои из порошка семян: 10 г порошка на 1 л воды. Настаивать 48 часов в плотно закрытой таре, затем добавить 5–6 л холодной воды, профильтровать и использовать во время лёта бабочек, против тли, клещей, слизней.



В жаркую солнечную погоду можно насыпать порошок горчицы в капроновый чулок и обработать растения — этот прием отпугивает слизней.

Помогает горчица в борьбе с таким вредителем, как проволочник. Причем ее посевы (сеять надо очень густо) подавляют не только это вредное насекомое, но заодно и сорняки. Зеленую массу можно потом скосить и использовать как очень ценное зеленое удобрение. Для мульчирования овощных грядок или междурядий можно просто разложить на земле вырванные с корнем растения горчицы.

**Выращивание салатной, или листовой, горчицы.** Для открытого и защищенного грунта районированы следующие сорта: «волнушка», «краснолистная», «ладушка». В защищенном грунте также выращивают салатную горчицу сорта «муравушка».

Лучшие предшественники этой культуры — огурцы, томаты, ранний картофель, лук. Недопустимые предшественники — все капустные. На прежнее место ее возвращают не ранее, чем через 3–4 года.

Осенью почву перекапывают с предварительным внесением компоста (3–6 кг на 1 м<sup>2</sup>) и минеральных удобрений (на 1 м<sup>2</sup>): суперфосфат — 15 г, хлористый калий — 10 г. Ранней весной участок боронуют, закрывая почвенную влагу, а перед посевом перекапывают (на тяжелых почвах) или рыхлят (на легких).

Выращивают салатную горчицу как самостоятельную культуру и как уплотнитель в открытом и защищенном грунте. Во избежание загущения посевов семена смешивают с песком. Высевают ранней весной или в несколько сроков с интервалом 6–10 дней вплоть до сентября.

На ровной поверхности схема посева рядовая (расстояние между рядами 25–30 см). Во влажную почву целесообразно сеять вразброс. На грядках используют также двух-пятистрочные посевы по схеме 20+50 или 20+20+20+20+50 см. Глубина заделки семян 1–1,2 см. Норма посева 0,4–0,6 г на 1 м<sup>2</sup>. После посева грядки мульчируют перегноем или компостом. Можно также почву слегка уплотнить, затем закрыть пленкой и снять ее после появления всходов.

Большой вред салатной горчице наносит крестоцветная блошка, против которой применяют соответствующие меры, в частности можно осыпать растения золой.

В фазе первого настоящего листа растения прореживают. Первоначально расстояние между ними должно составлять 5 см, затем 10–15 см. Удаленные растения используют в пищу. Одновременно с первым прореживанием удаляют сорняки. Последующие прополки проводят по мере их появления.

Сразу после прореживания растения подкармливают раствором мочевины (10 г на 10 л воды), коровяка (1:10) или куриного помета

(1:15). До смыкания рядов проводят рыхление. При необходимости салатную горчицу вторично подкармливают раствором органических или минеральных удобрений. Почву поддерживают во влажном состоянии, периодически поливая растения из лейки с ситечком, поскольку при недостатке влаги вкус листьев ухудшается.

В засушливые годы листья салатной горчицы быстро грубеют и плохо растут. Помните также, что загущенные посевы, несвоевременное прореживание и прополка способствуют слабому образованию зелени и быстрому стрелкованию растений.

При высоте растений 10–15 см (через 35–40 дней после посева) проводят выборочный сбор. Окончательно урожай убирают до образования цветоносных побегов. Растения при этом срезают ножницами или выдергивают из почвы с корнями. При поздних летних посевах молодые сочные листья собирают до морозов. Зимой используют проростки семян — это прекрасная витаминная зелень для бутербродов. Урожайность салатной горчицы составляет в среднем 0,3–0,5 кг с 1 м<sup>2</sup>.

Горчицу салатную можно успешно выращивать зимой в домашних условиях, высевая ее в неглубокие ящики с легкой почвенной смесью вразброс. Листья готовы к употреблению через 10–12 дней после появления всходов. При нормальном увлажнении почвы в комнатных условиях горчица переносит загущение и листья ее при этом длительное время сохраняют нежность.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ГОРЧИЦЫ**

### **Русская горчица крепкая**

*Горчичный порошок — 280 г, вода — 550 мл, 9%-ный уксус — 20 мл, подсолнечное масло — 85 г, сахар — 115 г, соль — 25 г, по 0,5 г горького перца и лаврового листа.*

Воду вскипятить, охладить до 40 °С, всыпать в нее горчичный порошок (должна образоваться жидковатая паста, которая при настаивании слегка загустеет) и поставить в теплое место на 12–24 часа. После этого добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, горький перец и лавровый лист.

Если разбавить полученную смесь равным по объему количеством молотых жареных орехов — получится один из самых вкусных сортов горчицы.

### **Русская горчица мягкая**

*Горчичный порошок — 250 г, кипяток — 100 мл, соль — 10 г, сахар — 75 г, уксус — 50 мл, растительное масло — 75 г.*

Горчи́чный порошок заварить небольшим количеством кипятка при тщательном перемешивании, чтобы получилась густая смесь. Затем эту смесь залить сверху кипятком и сутки настаивать. После этого налитый сверху кипяток слить, а смесь снова тщательно перемешать, добавляя соль, сахар, растительное масло и уксус.

### Английская горчица

*Горчи́чный порошок — 200 г, пшеничная мука — 50 г, молотый душистый перец — 1,5 г, сахар — 100 г, соль — 12 г, уксус — 50 мл, кипяток — 125 мл.*

Английскую горчицу готовят аналогично русской, но при заваривании вместо масла добавляют пшеничную муку и молотый черный перец.

Вместо кипятка можно использовать легкое вино (500 мл), а сахар перетереть с цедрой лимона.

### Горчица на яблочном пюре

*Горчи́чный порошок — 3 ст. ложки, яблочное пюре — 4 ст. ложки, сахарный песок — 2,5 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка и 2 ч. ложки 2–3%-ного уксуса, вскипяченного с гвоздикой, корицей, базиликом, бадьяном.*

Пюре, приготовленное из антоновских яблок (без кожуры), смешивают с порошком горчицы, сахаром, растирают, разводят уксусом и солят. Через 3 дня горчица готова к употреблению.

### Горчица с хреном

*Горчи́чный порошок — 0,5 чашки, вода — 0,5 чашки, соль — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, белый винный уксус — 0,5 ст. ложки, натертый свежий хрен — 1–2 ст. ложки.*

Соединить горчи́чный порошок и воду в миске. Соль, сахар и половину натертого хрена поместить в блендер и смешать. Затем добавить смесь в горчицу. Все вновь хорошо смешать, прогреть до загустения, охладить и добавить оставшийся хрен. Если горчица слишком густая, можно добавить воды или уксуса.

### Европейская горчица

*60 молотых семян горчицы, 1 ст. ложка муки или крахмала, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.*

Смешать горчицу и муку, размешать в 0,25 чашки холодной воды и оставить на 15 минут. Затем добавить остальные ингредиенты.

Вместо воды можно использовать сок лимона, вино, сидр, шампанское, а в качестве добавки — цедру лимона, мяту, эстрагон, базилик, перец, хрен.

### **Лимонная горчица**

*0,5 чашки готовой горчицы, 1 ч. ложка натертой цедры лимона, 1 ст. ложка лимонного сока.*

К готовой горчице добавить цедру и лимонный сок, тщательно перемешать.

Это прекрасная приправа для курицы.

### **Медовая горчица**

*Горчичный порошок — 4 ст. ложки, вода — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, мед — 2 ст. ложки.*

Размешать горчицу с водой и уксусом до получения гладкой пасты. Добавить по каплям масло, тщательно перемешивая, затем добавить мед и также тщательно перемешать.

### **Пряная горчица**

*Толченые горчичные семена — 180 г, кипящий винный уксус — 0,25 л, сахар — 180 г, толченая корица — 3 г, толченая гвоздика — 1,5 г, толченый перец — 4,5 г, немного кардамона и мускатного ореха, цедра 0,5 лимона.*

Толченую горчицу облить в каменном горшке кипящим винным уксусом. Хорошо смешать, добавить еще немного холодного уксуса и поставить горшок на ночь в теплое место. Затем добавить сахар, корицу, гвоздику, перец, немного кардамона и мускатного ореха, цедру от половинки лимона и тщательно перемешать. Готовую горчицу хранить в закрытых горшочках.

### **Укропная горчица**

*1 баночка (250 г) горчицы, 1 ст. ложка свежей нарезанной зелени укропа или 1 ч. ложка сухих молотых семян или сухих листьев, 3 ст. ложки оливкового масла.*

Смешать горчицу с зеленью или семенами укропа и оливковым маслом. Подавать к паштету, рыбе или сэндвичам. Также хороша такая горчица в салатных заправках.

*Вариант:* вместо укропа можно взять любые другие травы по вкусу.

## Франкфуртская горчица

*Белая толченая горчица — 360 г, черная толченая горчица — 360 г, истолченный сахарный песок — 180 г, толченая гвоздика — 24 г, толченый перец — 48 г.*

Все компоненты смешать и растереть с вином или винным уксусом.

## Французская горчица

*Горчичный порошок — 225 г, соль — 8 г, сахар — 50 г, винный уксус — 75 мл, по 1 г корицы и гвоздики, лук-шалот — 100 г, кипятка 90 мл.*

Для приготовления французской горчицы, помимо винного уксуса, соли и сахара, потребуются еще корица, гвоздика и припущенный на растительном масле лук-шалот. В остальном все делается, как в предыдущих случаях.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ГОРЧИЦЕЙ

### Салат из помидоров черри с горчицей

*На 4–5 порций — 900 г помидорчиков черри, 50 г крупно нарезанных грецких орехов.*

*Для горчичной заправки с эстрагоном — маленький пучок эстрагона, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ч. ложка зернистой дижонской горчицы, 125 г масла из грецких орехов (если вам его не достать, используйте оливковое).*

Помидоры очистить от кожицы. У основания каждой помидорки сделать небольшой надрез, положить их в дуршлаг. Довести до кипения кастрюлю с водой и подготовить миску с ледяной водой. Окунуть дуршлаг с помидорами в кипящую воду на 7–10 секунд в зависимости от спелости. Затем сразу же дуршлаг окунуть в холодную воду.

Оборвать листики эстрагона со стеблей, отложив несколько для украшения. Нарезать листья. Взбить уксус с горчицей, солью и перцем в маленькой миске. Постепенно, взбивая, добавить масло, заправка должна немного загустеть. Продолжая взбивать, добавить листья эстрагона. Попробовать и приправить солью и перцем, если нужно.

Подготовленные помидоры полить заправкой, аккуратно, чтобы не помять помидоры, перемешать. Переложить в салатницу. Этот салат можно приготовить и держать при комнатной температуре 2–3 часа, чтобы все ароматы настоялись и помидоры пропитались ими.

Перед подачей на стол посыпать салат грецкими орехами и украсить листиками эстрагона.

Этот простой салат, в котором все ароматы прекрасно сочетаются, лучше подавать с большим количеством хрустящего свежего хлеба, чтобы подбирать заправку.

### **Тартинки с ветчиной, сыром и горчицей**

*Пшеничный хлеб — 200 г, ветчина — 100 г, сыр — 50 г, горчица или томат-пюре по вкусу.*

Хлеб нарезать ломтиками, сбрызнуть водой, слегка смазать горчицей или томатом, сверху положить ломтики ветчины, на нее ломтики сыра. Запекать, пока сыр не расплавится.

### **Завитушки из пармезана и горчицы**

*На 8 штук — 100 г тертого сыра пармезан, 2 ч. ложки дижонской горчицы.*

Нагреть духовку до 190 °С. Проложить противень пергаментом. Вилкой смешать горчицу с тертым сыром. Для каждой завитушки выкладывать по 2 ст. ложки смеси на противень на большом расстоянии друг от друга (помещается 4–5 шт.). Затем разровнять массу в ровные круги диаметром 8 см. Запекать до золотистого цвета в течение 6–7 минут.

Оставить на 30 секунд, а затем, пока они еще теплые, переложить на скалку и дать остыть. Когда лепешечки остынут, они останутся закругленными.

Когда противень остынет, повторить все с оставшейся смесью.

Завитушки останутся хрустящими в течение дня, если хранить их в плотно закрывающемся контейнере.

Очень хороши эти маленькие закуски с бокалом шампанского.

### **Бутербродная паста из сыра с листовой горчицей**

*Листовая горчица — 50 г, тертый сыр или брынза — 100 г, сливочное масло — 1 ст. ложка.*

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченные листья горчицы и масло, все тщательно перемешать.

### **Бутерброды с листовой горчицей**

*Мелко нарезанные листья горчицы — 1 стакан, майонез — 1 ст. ложка, черный хлеб — 4 ломтика, сливочное масло.*

Два ломтика хлеба смазать маслом. Нарезанные листья горчицы смешать с майонезом, выложить половину этой массы на два других ломтика хлеба и прикрыть смазанными. Верх украсить оставшейся массой.

### **Грейпфрутово-горчичная заправка для салата**

*Свежий сок грейпфрута — 2 ст. ложки, бальзамический уксус — 1 ст. ложка, горчица — 1 ст. ложка, каперсы — 2 ч. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, оливковое или другое растительное масло — 0,25 чашки.*

В миске соединить уксус, горчицу, каперсы, сахар, соль и сок грейпфрута. Вилкой или венчиком взбить и добавить по каплям оливковое масло, взбивая смесь до загустения.

### **Горчичное масло к бифштексу**

*Сливочное масло — 450 г, готовая горчица — 50 г, молотый душистый перец, соль по вкусу.*

Размягченное до комнатной температуры масло хорошо перемешать с горчицей, душистым перцем и солью. Придать форму колбаски или брусочка и охладить. При подаче нарезать и положить сверху на бифштекс.

### **Свинные ребрышки в горчичном соусе на гриле**

*На 1 кг свинных ребрышек, разделанных на порции, — 0,3 чашки острой горчицы, 0,25 чашки подготовленного хрена, 3 ст. ложки ворчестерского соуса<sup>1</sup>, 3 средних помидора.*

В миске смешать горчицу, хрен и соус. Смазать ребрышки смесью и готовить на гриле. Подавать с нарезанными помидорами.

### **Курица в соусе с эстрагоном и горчицей**

*Филе курицы — 4, белое вино — 6 ст. ложек, сметана — 200 мл, дижонская горчица — 2 ст. ложки, нарезанный свежий эстрагон — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки.*

---

<sup>1</sup> Вустерский соус, вустер, вустерширский соус, вустерчеширский соус, вурчестерширский соус, ворчестерский соус, ворчестер — все его называют на русском языке, как хотят — разработан в Англии во второй половине XIX века в эпоху королевы Виктории и Шерлока Холмса. Соус производится только промышленным способом. Включает более 25 компонентов.

Разогреть оливковое масло в большой сковороде. Посолить и обжарить курицу с одной стороны в течение 7 минут, затем перевернуть и обжаривать с другой стороны еще 5 минут. Вынуть из сковороды и не давать остыть.

В сковороду вылить вино, перемешать со всеми оставшимися от курицы соками. Довести до кипения, дать покипеть 2 минуты. Добавить сметану и дать покипеть еще несколько минут. Добавить горчицу, эстрагон, посолить по вкусу.

Подавать курицу с приготовленным соусом. Он также отлично подходит к вермишели или салату.

### **Окорок, запеченный с горчицей и медом**

*Готовый окорок весом 3,6 кг, 24 гвоздичины.*

*Для глазури — 125 мл апельсинового сока красных апельсинов, 75 г коричневого сахара, 75 г меда, 50 г дижонской горчицы.*

Разогреть духовку до 190 °С. Очистить окорок от корки. Надрезать жир ромбовидным рисунком, в центр каждого ромба вставить по гвоздичке. Положить окорок в форму для запекания, проложенную фольгой.

Чтобы сделать глазурь, положить в апельсиновый сок сахар, мед и горчицу, помешивать, пока сахар не растворится. Довести до кипения, варить, помешивая, в течение 15 минут, пока не загустеет. Смазать окорок глазурью и запекать в течение 30 минут, смазав окорок еще раз. Дать окороку постоять после запекания 10 минут. Перед тем, как подать, смазать мясо глазурью еще раз.

### **Филе лосося, запеченное с горчицей**

*Филе лосося, зернистая горчица — 2 ст. ложки, тертый пармезан — 2 ст. ложки.*

Смешать зернистую горчицу и тертый пармезан. Намазать смесью филе лосося (или форели) и положить на противень. Запекать при 200 °С в течение 10–12 минут до готовности рыбы.

Подавать с овощами и салатом.

### **Картофель, запеченный с пастернаком и горчицей**

*Очищенный и нарезанный, если он крупный, картофель — 1,4 кг, оливковое масло — 5 ст. ложек, очищенный и разрезанный пополам пастернак — 900 г, зернистая горчица — 3 ст. ложки, свежая петрушка для украшения.*



Отварить картофель в кастрюле в кипящей воде в течение 10 минут. Воду слить и потрясти кастрюлю, чтобы сгладить края картофеля, а затем переложить его в форму для духовки с 1 ст. ложкой масла. Запекать в духовке при 190 °С в течение 15 минут. Добавить пастернак.

Смешать оставшееся масло и горчицу. Полить смесью овощи и перемешать. Запекать в течение 35–40 минут, перевернув один раз, до хрустящей золотистой корочки.

Подавать со свежей петрушкой.

### **Картофельное пюре с тремя горчицами**

*Молодой картофель — 900 г, зернистая горчица — 1,5 ст. ложки, американская горчица — 2 ст. ложки, острая горчица — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, сливочное масло — 50 г, сливки — 3–4 ст. ложки, соль и черный молотый перец.*

Очистить картофель и нарезать его равными частями. Положить картофель в пароварку, затем влить кипяток из чайника в кастрюлю. Поставить пароварку на кастрюлю, посолить и варить 20–25 минут до полной мягкости, если картофель недоварен, пюре будет с комками.

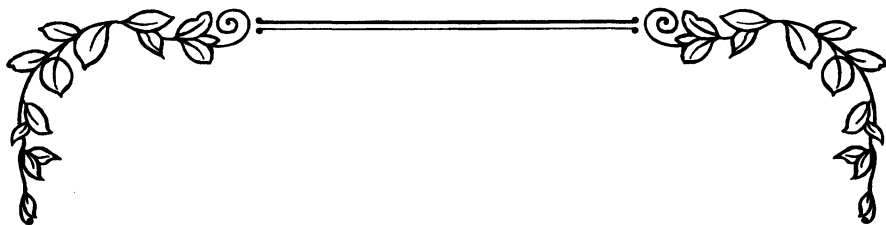
Пока варится картофель, смешать сметану с тремя горчицами в маленькой миске. Когда картофель будет готов, воду слить, накрыть кастрюлю полотенцем на 4 минуты, чтобы оно впитало пар, и затем добавить в картофель горчицу, масло и черный перец. На медленной скорости разломать картофель миксером, затем увеличить скорость и взбить в нежное пышное пюре, добавив, молоко и сливки. Приправить по вкусу.

## ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СПЕЦИИ<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Мы специально выделили данный раздел, несмотря на то, что мало информации, ибо это редкие специи. Их не вырастить на садовом участке. Но сейчас можно приобрести в супермаркетах, и качественные.



## ДУШИСТ И СЛАВЕН КАРДАМОН — АППЕТИТ НАГОНИТ ОН

*— А теперь, Иван Павлович, представим читателю еще одну экзотическую специю — кардамон. Почему его считают королем специй?*

— Да, это чересчур приятная и полезная штука. Я без этой специи не обхожусь. Присылают друзья из Индии. Настоящий кардамон, без дураков. Откроешь баночку — и аромат на весь дом.

Но сначала о родословной. Родиной кардамона считают вечнозеленые леса Южной Индии и Шри-Ланки. Самым большим поставщиком является Индия, которая поставляет свой ароматный товар в 60 стран.

Кардамон — это многолетнее травянистое растение высотой 3–4 м из семейства имбирных. В качестве пряности используют плоды растения, представляющие собой трехмерные коробочки с кожистой зеленоватой кожурой.

В плодах кардамона 3–8% эфирного масла, богатого терпинеолом и цинеолом, а также жирное масло, белок, витамины группы В, такие минералы, как калий, кальций, железо, фосфор, натрий, цинк и др.

Эту пряность часто добавляют в кофе или чай, а также в сладости и пудинги, используют кардамон в мясных и рыбных блюдах, в разных приправах и соусах.

Аромат у этой специи чрезвычайно сильный, поэтому класть ее в пищу нужно в очень умеренных количествах. Так, 1/4 ч. ложки вполне достаточно, чтобы ароматизировать блюдо на 5–6 человек.

Вот какие советы дает известный провизор-фитотерапевт Елена Коржикова.

## **Умная пряность**

Если в кофе добавить чуточку кардамона, то напиток приобретет не только ни с чем не сравнимый аромат, он станет еще и полезным для гипертоников. Чай же, одобренный едва заметным количеством этой специи, — прекрасное средство от дизентерии и несварения желудка, его рекомендуют пить при тахикардии, депрессии и усталости.

Гиппократ советовал использовать эту специю при кашле, болях в животе, спазмах, нервных расстройствах, задержке мочи и укусах насекомых.

Современная медицина рекомендует применять ее для повышения аппетита, при простудных заболеваниях, хрипоте голоса.

## **Тошнота, рвота**

Несколько семечек кардамона могут устранить тошноту и даже остановить рвоту.

Для того чтобы снять утреннюю слабость и вялость, а также избавиться от неприятного запаха изо рта, достаточно разжевать пару семечек этой приправы.

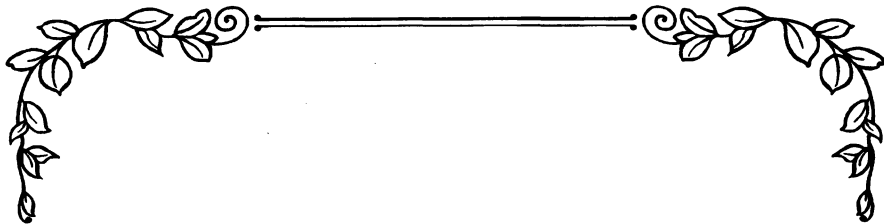
## **Иммуностимулятор**

Если ежедневно вы будете съедать 4–5 чёрных семечек кардамона с 1 ч. ложкой меда, это улучшит ваше зрение, укрепит нервную систему и защитит организм от болезнетворных бактерий и вирусов, в том числе гриппа и ОРВИ.

Полоскание полости рта и горла настоем кардамона поможет при фарингите и сухости в горле.

## **Вкусное лекарство**

Чтобы избавиться от слизи и излишней жидкости в организме, можно приготовить блюдо по специальному рецепту. Для этого нужно взять твердую грушу, удалить сердцевину, зафаршировать ее медом, смешанным с 1/2 ч. ложки кардамона, и запечь в духовке.



## ХОРОША КУРКУМА: НЕТ ДЕНЕГ — ЗАЙМИ У КУМА

— *Итак, Иван Павлович, куркума. Малоизвестная у нас специя, но я проверил на картофельных, рыбных и куриных блюдах (грудки) — работает, ароматизирует совершенно неповторимым образом. Что за диво такое?*

— Куркума молотая — корни многолетнего растения из семейства имбирных, высушенные и перемолотые в ярко-желтый порошок. Ее главным производителем является Индия, а также ее возделывают в Индонезии, Китае, Бангладеш, Южной Америке и на Карибских островах. Нежная, ароматная куркума имеет запах перца. Ее вкус острый, палящекоренной и горький. Куркума является основным компонентом смеси карри.

Куркумой приправляют блюда из яиц, птицы и риса. Применяется также как добавка к соусам и горчице.

— *Известный провизор, всерьез занимающийся и фитотерапией, Елена Коржикова опубликовала целый разворот в газете «Живица» о лекарственных специях. В их числе и корица, и кориандр, и куркума. Так вот, куркуму она назвала доктором. Как вы считаете, Иван Павлович, по праву ли?*

— Я радуюсь за таких продвинутых людей, как Елена Коржикова, хотя вы хорошо знаете, Владимир Николаевич, как неприязненно относится официальная медицина к таким широко мыслящим людям.

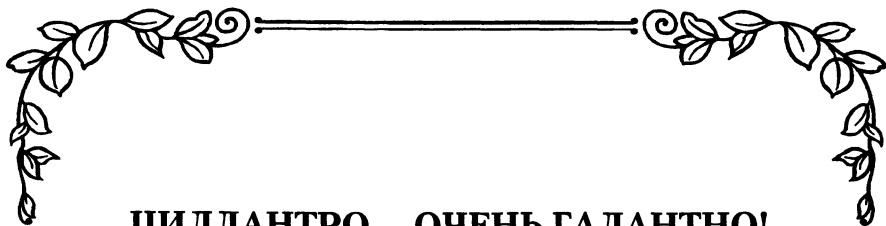
А теперь ответ на вопрос. Да, предмет нашего с вами разговора вправе называться «доктор куркума». Елена абсолютно права.

В куркуме содержится много йода, есть также фосфор, кальций, железо, много витамина С и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> и куркумин. Куркума очищает кровь и улучшает пищеварение, ее можно использовать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно ее применяют при различных кожных заболеваниях, для лечения различных нарывов (фурункулов), опухолей и мозолей. Для этого 50 г порошка

смешивают с 3 ст. ложками оливкового масла. Этой смесью смазывают больное место. Но будьте внимательны! Куркума окрашивает руки в ярко-желтый цвет.

*Доказаны антисептические, глистогонные, кровоочищающие и общеукрепляющие свойства этой пряности. Еще куркуму используют при полиартритах, остеохондрозе, пониженном иммунитете и заболеваниях печени и почек. Известно, что куркума благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, укрепляя сердечную мышцу.*

В связи с тем, что в куркуме много йода, ее хорошо употреблять для профилактики болезней щитовидной железы.



## ЦИЛЛАНТРО – ОЧЕНЬ ГАЛАНТНО!

**— Иной раз путают грузинскую кинзу с циллантро. Но это же южно-американское растение. Оно не может быть кинзой. Ибо кинза хорошо произрастает у нас. Что вы скажете на этот счет, профессор?**

— Кориандр — это одно из самых древнейших приправных растений, которые возделывают в мире. Приправой могут быть свежие листья в небольших количествах из-за их специфического аромата, которые в грузинской кухне называют кинза, а в южно-американской циллантро. Чаще всего приправой служат сушеные плоды — целые или молотые. Сушеные, зрелые плоды имеют мягкий, сладко-пахлящий вкус и приятный запах апельсиновой корки. Кориандр подходит как к острым, так и сладким блюдам. Кориандр является основным компонентом смеси карри. Часто его применяют при производстве мясных консервов, колбасных изделий, маринадов, а также используют для выпечки пряников и ароматизирования водки и ликера.

### КАК ВЫРАЩИВАТЬ КОРИАНДР

Кориандр представляет собой однолетнее зеленое пряное растение. Образует прикорневую розетку из цельных с зубчатым краем или трехлопастных черешковых листьев и цветочный стебель до 120 см высоты. Цветки мелкие белые или розовые, собраны в соцветия — сложные зонтики. Плод — двусемянка светло-коричневого цвета шаровидной формы, с сильным ароматом.

Кориандр — холодостойкая культура. Молодые растения выдерживают заморозки до  $-5-8^{\circ}\text{C}$ . Семена начинают прорастать при  $6^{\circ}\text{C}$ . Наиболее благоприятная температура для роста и развития растений в пределах  $22-25^{\circ}\text{C}$ . Наибольшие урожаи зелени дает на супесчаных и суглинистых не кислых почвах, достаточно заправленных органическими удобрениями.

Районированных овощных сортов этой культуры нет. Для получения пряной зелени используют эфирно-масличные сорта — «луч», «смена», «янтарь» и местные образцы — популяции. Особенно ценятся образцы кориандра из Армении, отличающиеся хорошей облиственностью и устойчивостью к стеблеванию, но семена овощных форм в Нечерноземье не вызревают.

Размещают кориандр после картофеля, бобовых и других овощных культур. Почву готовят с осени. Ее перекапывают на глубину 20 см, вносят 2–3 кг навоза, компоста и минеральные удобрения: 20–25 г суперфосфата, 15–20 г калийной соли. Весной почву перекапывают на меньшую глубину, тщательно разделяют и одновременно вносят 10–15 г аммиачной селитры.

Семена высевают рано весной, когда почва еще влажная, что способствует получению дружных всходов. При недостатке влаги в почве всходы могут быть изрежены, растения образуют мелкую розетку и быстро переходят к стеблеванию.

Посев рядовой с междурядьями 25–30 см (на больших участках 60–70 см) или ленточный, между строчками 20 см, лентами — 50 см. Глубина заделки семян 1–2 см. Норма высева 1–1,5 г/м<sup>2</sup>.

Уход за посевами — рыхление междурядий, прополка и 2–3 полива в засушливый период. От всходов до наступления хозяйственной годности проходит 30–50 дней, после чего растения начинают образовывать стебель. Ко времени уборки растения достигают высоты 10–15 см.

Чтобы иметь свежую зелень кориандра в течение лета и осени, надо сеять его через 12–18 дней. Наиболее короткий период до уборки зелени от июньского срока посева. Посевы второй половины июля — начала августа имеют наиболее продолжительный период от посева до образования цветоносов. В центральных районах при августовских посевах иногда вообще не образуется стеблей. Растения формируют крупную розетку листьев и долго находятся в хозяйственной годности. Урожайность зелени кориандра в зависимости от срока посева составляет 0,8–1,5 кг/м<sup>2</sup>.

В весенних пленочных теплицах и в зимне-весенний период в домашних условиях норма высева кориандра около 7 г/м<sup>2</sup>. К уборке зелени приступают через 45–50 дней.

Для получения семян кориандр высевают весной, в первой половине мая или под зиму. Посев рядовой. Расстояние между рядами 30–40 см (на больших участках до 60–70 см), в ряду после прореживания растений — 8–10 см.



Уход состоит в рыхлении междурядий, прополках и поливах по мере необходимости. На семенном участке проводят прочистки и до цветения удаляют все растения, не типичные для данного сорта.

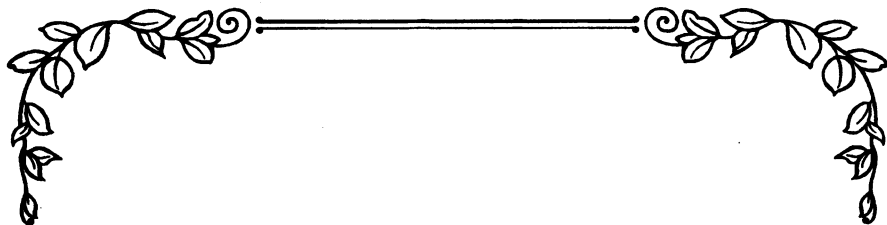
Зацветает кориандр в середине — конце июля. Цветут растения около 40 дней. Плоды (семена) созревают в конце августа — в первой половине сентября. Семена кориандра при созревании легко осыпаются. Во избежание этого их надо убирать в утреннее или вечернее время. Уборка проводится при побурении 60% плодов. Срезанные растения связывают в небольшие снопики и расставляют под навесами или на чердаке на расстеленной мешковине или бумаге. Через неделю проводят обмолот и очистку семян.

Кориандр относится к перекрестноопыляющимся растениям. Поэтому не допускают, чтобы семенные растения переопылялись с другими образцами.

Средний урожай плодов (семян) достигает по скороспелым образцам 100–150 г/м<sup>2</sup> и выше. Масса 1000 семян — 5–8 г. Семена сохраняют всхожесть 2–3 года.

Кориандр поражается мучнистой росой и ржавчиной. Семенам наносит вред кориандровый семеед. Часть личинок остается в семенах.

Основные меры борьбы состоят в соблюдении на участке чередования культур, глубокой перекопке почвы и сжигании растительных остатков.



## РОЗМАРИН — «МОРСКАЯ РОСА», ДИВНАЯ КРАСА

— *Святое семейство, согласно библейским преданиям, во время путешествия в Египет оставляло младенца Иисуса на камне под небольшим кустарником с белыми цветочками. Это оказался розмарин, цветки которого превращались из белых в голубые. Не случайно голубой цвет с тех пор считается символом божественности, правды и мудрости. Не так ли, Иван Павлович?*

— Абсолютно так, как верно и то, что древние римляне приписывали ему волшебную силу, считая, что столь притягательный цвет розмарина сохраняется благодаря тому, что он обитает в основном вдоль берега моря и морская пена омывает его (отсюда и образ кустарника соотносится как «морская роса»).

— *Наверное, у каждого народа есть свои легенды и предания о лекарственных растениях и пряностях. Но весьма подивился тому, что, несмотря на средиземноморское происхождение, розмарин оставил след и в наших народных сказаниях...*

— Это верно. Одну из легенд мне поведала моя добрая знакомая, травница-ведунья из Анапы, талантливый радетель народного целительства *Ольга Викторовна Климова*.

Жили на свете две очень красивые сестры-близняшки Роза и Мария. С детства они были не разлей вода, горести делили пополам — и они исчезали, радость и счастье — тоже пополам — и счастья хватало на всех вокруг!

Есть на Руси такой обычай: в ночь на Ивана Купалу молодежь уходила в лес. На полянке горел костер, загадывали желания, прыгали через огонь, девушки плели венки, писали записочку с именем возлюбленного, клали в цветы и пускали венки по речке.

Только в этот раз невеселыми были сестры... Каждая вышла на платочке имя любимого, это должно было бы быть тайной, но не для близняшек! И решили они не произносить имена своих любимых молодцев вслух, а показать друг другу одновременно — ведь каждая уже и красивое невестино платье вышивала украдкой, ночами. И вот... Имя было — одно! Одного юношу они полюбили. И не зря грустили в такой волшебный момент: тяжело болен был их избранник. Чем только его не лечили, но ничего не помогало. «Нет такой силы, чтобы спасти его», — говорили лекари.

Загадали сестры самое сильное желание — спасти избранника. Пусть и велика любовь каждой из них к юноше, но любовь сестер друг к другу — дороже, и не разлучит их, не встанет между ними любовь. И отказались они делить любимого! Взявшись крепко за руки, молили они всех богов не разлучать их, только спасти юношу. С этой волшебной ночи выросли на той полянке прекрасные цветы, которые обладали волшебной силой возвращать к жизни уже отчаявшихся, с фиолетово-голубыми лепестками, божественно красивыми, как и две прекрасные девушки, спасшие свою любовь.

Розмарин всегда был символом памяти и возвращения жизненных сил. Даже в Англии в XIV веке супруга короля Эдуарда III собственноручно вырастила этот кустарник в своей оранжерее, а его цветки прикалывали на платье к счастью и удаче.

Как красиво звучат его народные названия: «роз-мари», «невестино платье», «свадебный цвет», «морская роса»!

**— Сколько я ни пробовал национальных блюд за свою подвижную жизнь журналиста, кроме грузинской курицы-сациви, приготовленной с розмарином, в своей стране лучшего я ничего не едал. Хотя, по моим сведениям, это не только атрибут Средиземноморья, он культивируется и в средней полосе России. Значит, из экзота он превратился в нашу садовую реальность?**

— Да, в дикорастущем виде розмарин произрастает в Алжире, Ливии, Марокко, Тунисе, Турции, на Кипре, а также в Италии, Португалии, Испании, на юге Франции. Но в России встречается только в окультуренном виде. Это кустарник высотой 50–200 см. Листья на очень коротких черешках, вечнозеленые, линейные, на кончике заострены, по краям завернуты с легкими утолщениями.

Цветки как бы в гнезде в 5–10 ложечных кистях, на конце коротких побегов венчик сине-фиолетовых соцветий. Плод округло-яйцевидный, гладкий, буроватый орешек. Цветет в апреле-мае. Плоды собирают в сентябре.

**— Наверное, не зря южные народы считают розмарин редкой и сверхполезной пряностью? И их блюда носят столь неповторимый аромат?**

— Все объясняется тем, что в листьях розмарина найдены алкалоиды (розмарицин), урсоловая и розмариновая кислоты, дубильные вещества. А листья, цветки и верхние побеги содержат эфирное (розмариновое) масло, его выход в зависимости от места произрастания растения — 0,3–1,2% (на сырую массу). Масло, как нектар в цветках, накапливается в листьях в период полного цветения и осыпания плодов. В состав эфирного масла входят ценнейшие и редкие  $\alpha$ -пинен (30%), камфен (20%), цинеол (10%), борнеол, L-камфара, сесквитерпеновый углеводород — кариофиллен, борнилацетат, лимонен, смолы и горечи.

Это классическая пряность, обладающая сильным сладковатым и камфарным ароматом, напоминающим запах сосны, и очень пряным, слегка острым вкусом. Листья, цветки и молодые побеги в свежем или сухом виде употребляются как пряность для рыбы, в небольшом количестве они добавляются в овощные супы и блюда, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу и птице, к грибам, красной и белокочанной капусте и к маринадам.

**— Розмарин, кроме ярко выраженных свойств пряности, сочетает в себе и огромную целебную силу. Хорошо бы читателю узнать, при каких болезнях применим он в народной медицине.**

— Крайне полезное растение. В народной медицине востребовано с давних времен, как самое эффективное тонизирующее средство, которое «утешает и веселит сердце, поднимает дух и придает энергию».

Помогает розмарин и при переутомлении, депрессии, ревматизме, подагре, пониженном давлении, желудочно-кишечных недомоганиях, болезнях печени, желчного пузыря, почек, сердца, водянке, стимулирует кровообращение и пищеварение, укрепляет память. Используется как обезболивающее, стимулирующее и антисептическое средство при бронхиальной астме, выводит лишнюю желчь и способствует растворению камней. Розмарин обладает столь сильными фитонцидами, что способен очистить помещение (практически полностью) от стафилококка или кишечной палочки.

**— А есть ли проверенные практикой и безошибочные рецепты?**

— Травники практикуют при головных болях компрессы из отвара розмарина. При вывихе руки или ноги приложите на 2–3 минуты горячий компресс из настоя, затем — ткань со льдом, и так несколько раз.

Ароматические ванны с маслом розмарина омолаживают, улучшают состояние кожи, выводят шлаки. Это растение стимулирует рост волос, избавляет от перхоти.

- Для розмариновой ванны Климова рекомендует 50 г сухого растения (или 12 капель масла розмарина, растворенных в 100 мл горячего молока) разбавить литром горячей воды, довести до кипения, настаивать под крышкой 30 минут, процедить и принимать ванну с этим составом. Можно использовать при климаксе и нарушениях менструального цикла.
- Для розмаринового чая 1 ч. ложку сухой травы залить 250 мл кипятка, настаивать 15 минут и пить по чайной чашке утром и в обед. На ночь пить розмарин нельзя, так как он бодрит.
- Для розмаринового вина 20 г сухого растения залейте 0,7 л хорошего красного вина из натурального винограда и через 5 дней пейте по рюмке 2 раза в день. *Не на ночь!*
- Для настойки 50 г сухого розмарина залить 0,5 л водки (или 250 мл 70 %-ного спирта), через 10 дней процедить и пить до еды 2 раза в день по 25 капель на 50 мл воды.
- Для ингаляции понадобится 4 капли масла розмарина или 2 капли масла розмарина и 1 капля масла эвкалипта.

Во время эпидемии гриппа, перед экзаменами насыщайте воздух помещения ароматом этой целебной травы. Или возьмите полоску промокательной бумаги, накапайте на нее 5–6 капель масла и положите на батарею центрального отопления.

Если есть отеки рук, ног и живота, применяйте отвар, для чего 1 ст. ложку сухого розмарина на ночь залейте 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, а утром доведите до кипения (но не кипятите). Пейте по 1/4 стакана 5 раз в день.

**Нельзя беременным!**

Есть у Ольги Викторовны и рецепт омоложения.

30 г эдельвейса и 20 г розмарина залить 0,7 л белого сухого вина, пропарить на медленном огне 15 минут, затем процедить. Содержимым протирать лицо и шею, после чего наносить увлажняющий крем.

Уже выпускают кремы и лосьоны на основе розмарина. Но сделать своими руками намного лучше. Травница советует: «Хочешь, чтобы дело было сделано хорошо, — сделай его сам с душой и теплотой рук».

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С РОЗМАРИНОМ

### Кролик, запеченный с розмарином

*1 небольшой кролик, 2 средние красные луковицы, горсть помидоров черри, 1 банка (230 г) маслин, 1 стакан красного сухого вина, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка уксуса, щепотка коричневого сахара, щепотка соли, несколько веточек розмарина, 0,5 стакана оливкового масла.*

Тушку кролика замочить в холодной воде с уксусом на 2–8 часов. Затем вынуть, обсушить, разрезать на порционные куски.

Разогреть в сковороде с жаропрочной ручкой оливковое масло, переложить туда куски кролика, обжаривать до золотистой корочки, переворачивая лопаткой.

Красный лук и чеснок очистить. Лук нарезать перьями, чеснок слегка раздавить ножом и добавить к кролику, обжаривать еще 2–3 минуты. Положить маслины без жидкости, перемешать. Обжаривать 6–8 минут, добавить розмарин, накрыть крышкой или фольгой и запекать в духовке 20 минут.

Вынуть из духовки, дать постоять 10 минут и подавать.

### Провансальский хлеб с оливковым маслом и розмарином

*Мука — 4,5 стакана, сухие дрожжи — 1 пакетик (8 г), молоко — 1 стакан, оливковое масло — 2/3 стакана, небольшой пучок розмарина, горсть маслин без косточек, щепотка соли и сахара, мелкая кукурузная крупа — 1 стакан.*

В большой миске смешать 1 стакан теплой воды с щепоткой сахара и дрожжами, поставить в теплое место на 10 минут, чтобы смесь вспенилась.

Листочки розмарина и маслины крупно нарубить, добавить оливковое масло, молоко и соль.

Постепенно ввести в дрожжевую смесь половину муки, размешать, добавить молоко с розмарином и маслинами, затем — также постепенно — оставшуюся муку и 0,5 стакана кукурузной крупы.

Вымешать, сформовать из теста шар, переложить на присыпанную мукой поверхность и месить 5–10 минут, до эластичности. Накрыть слегка влажным полотенцем и оставить на 1,5 часа в теплом месте, чтобы тесто поднялось. Затем выложить тесто на присыпанный кукурузной крупой противень, сформовав его в прямоугольник, опять накрыть и дать подняться еще раз (1 час).

Смазать тесто оливковым маслом, присыпать крупной морской солью и кукурузной крупой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 45–50 минут. Полностью остудить на решетке, подавать с оливковым маслом и бокалом французского красного вина.

### **Ребрышки с пряным картофелем**

*Ребрышки (бараньи) — 500 г, очищенный картофель — 500 г, чеснок — 4 зубчика, розмарин, черный молотый перец, соль.*

Разрезать ребрышки на косточки с мясом, натереть смесью пропущенного через пресс чеснока с розмарином, перцем, солью и растительным маслом, оставить на час.

Выложить ребрышки на противень, поставить в духовку.

Нарезать картофель дольками, смазать той же смесью, что и ребрышки, за исключением розмарина, выложить на противень, поставить в разогретую до 170 °С духовку на 45 минут.

Подаются ребрышки с пряным картофелем с красным сухим вином.

### **Рыбные зразы с креветками**

*Филе рыбы — 900 г, очищенные тигровые креветки — 450 г, пшеничный хлеб — 250 г, растительное масло — 100 г, молоко — 1 стакан, репчатый лук — 1 головка.*

*Соус: рубленый зеленый лук — 20 г, рубленая зелень петрушка — 20 г, розмарин — 5 листиков, чеснок — 3 зубчика, густые сливки — 1 стакан, белое вино 1/4 стакана.*

Мелко нарезать лук, вымочить в молоке хлеб, перекрутить филе с хлебом и луком в мясорубке, вбить яйцо, поперчить и посолить, перемешать.

Распрямите креветки: выложить их на разделочную доску вверх спинкой, с силой нажать на спинку пальцами.

Сформовать из фарша лепешки, выложить на каждую по одной креветке, сформовать зразы, обжарить рыбные зразы с креветками до румяной корочки, довести в духовке до готовности.

Чеснок измельчить в блендере или пропустить через пресс, соединить с измельченными петрушкой и луком, влить вино, прогреть, не давая кипеть, влить сливки, поперчить и посолить, варить соус, пока он не загустеет, процедить через сито, добавить листочки розмарина, прогреть.

Подаются рыбные зразы с креветками, политыми приготовленным соусом.

## **Баранья нога в духовке с розмарином**

*Баранья нога (не более 2,5 кг), картофель 1 кг, чеснок — 1 зубчик, розмарин — 1 веточка, смесь перцев, крупная морская соль, оливковое масло.*

Следует нашинговать подготовленное мясо чесноком, натереть ногу оливковым маслом и смесью перцев, оставить на час.

Нарезать крупными кусочками картофель, выложить на противень, посолить, сбрызнуть маслом, уложить одну-две веточки розмарина, выложить на противень баранью ногу, обтереть солью, обернуть всю форму фольгой, поставить в духовку.

Готовится баранья нога в духовке с розмарином при температуре 180 °С около 1,5 часа.

## **Шашлык из картофеля и бекона на веточках розмарина**

*Молодой картофель одинакового размера — 24 клубня, свежий розмарин (по 20 см длиной) — 8 стеблей, оливковое масло — 2 ст. ложки, бальзамический уксус — 4 ст. ложки, дижонская горчица — 1 ст. ложка, яблочный сок — 4 ст. ложки, лук-порей — 4 шт., бекон — 8 ломтиков.*

Отварите картофель в слегка подсоленной кипящей воде до мягкости и выньте шумовкой. Снова вскипятите воду.

Оборвите листья со стеблей розмарина, оставив пучок на верхушке. Отложите стебли. Нарезьте столько листьев, чтобы получилось 4 ч. ложки, остальные не нужны. Смешайте масло, уксус, горчицу, нарезанный розмарин и яблочный сок в большой миске. Положите вареный картофель и обваляйте в смеси. Оставьте на 30 минут для маринования.

Пока картофель маринуется, разрежьте лук-порей на 8 кусков каждый, длиной около 2,5 см. Опустите в кастрюлю с кипящей водой, накройте и варите на малом огне около 8 минут, до мягкости. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и отложите на время.

Вытяните ломтики бекона тупой стороной ножа и разрежьте каждый ломтик пополам поперек. Металлическим шампуром сделайте сквозные отверстия в кусочках порея. Половину порея оберните кусочками бекона.

Сильно разогрейте гриль. Промокните картофелины, сохранив оставшийся маринад, и сделайте в них сквозные отверстия. Нанижите на стебли розмарина поровну картофель и кусочки порея (с беконом и без), чередуя их.



Поместите шашлыки на противень для гриля и жарьте 8–10 минут, пока они красиво не подрумянятся, осторожно переворачивая и смазывая оставшимся маринадом. Немедленно подавайте к столу.

### **Картофель по-деревенски**

*Картофель молодой — 1 кг, розмарин (веточка) — 1 шт., бульон куриный — 450 мл, масло оливковое — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль, шнитт-лук (мелко нарезанный).*

Хорошо вымыть картофель и уложить в сковороду (между картофелем должно оставаться пространство). Добавить оливковое и сливочное масло, соль, бульон или бульонный кубик (бульон должен покрывать картофель на 3/4), веточку розмарина.

Довести до кипения. Снизить огонь до среднего и не плотно прикрыть сковороду крышкой. Варить 15–20 минут до готовности картофеля (оставшийся бульон должен покрывать картофель почти на половину).

Снять сковороду с огня и придавить каждую картофелину небольшой чашкой, чтобы картофель треснул.

Вернуть сковороду на средний огонь и продолжать варить без крышки до испарения жидкости 10–15 минут, картофель должен немного поджариться. Аккуратно перевернуть картофель и поджарить с другой стороны (4–5 минут).

Снять сковороду с огня и оставить в ней картофель на 5 минут. Подавать горячим, посыпав шнитт-луком.

Этот картофель хорошо подавать с любым запеченным мясом или просто со свежим зеленым салатом, с чесночным винегретом.

### **Мягкие сырные печенья «Лепреконы»**

*Мука — 150 г, сыр твердый (грюйер — 100 г, чеддер — 50 г) — 150 г, масло сливочное — 150 г, вода минеральная — 4 ст. ложки, укроп сушеный — 1 ч. ложка, розмарин сушеный — 1 ст. ложка, кунжут — 2 ст. ложки, перец кайен молотый — 1/4 ч. ложки, имбирь молотый — 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Охлажденное сливочное масло режем на кубики и добавляем к нему просеянную муку. Разминаем вилкой в крошку.

Натираем на мелкой терке сыры и добавляем их в тесто, опять основательно размешиваем.

Постепенно вливаем воду комнатной температуры и одновременно продолжаем вымешивать тесто. Оно должно получиться довольно плотным, поэтому при необходимости регулируйте количество воды, возможно, вам потребуется чуть меньше или больше, чем указано.

И, наконец, добавляем все сухие специи.

Снова тщательно перемешиваем, скатываем тесто в шар, закрываем пленкой и оставляем в холодильнике примерно на 1,5 часа.

Охлажденное тесто раскатываем в пласт толщиной около 2 мм. Чем толще пласт, тем пышнее будут готовые печенья. Если любите более сухие и хрустящие, раскатывайте тоньше. Вырезаем из теста небольшие заготовки.

Перекладываем на противень с пекарской бумагой и ставим в духовку на 160 °С. Через 15 минут печенья поднимутся, подрумянятся, и их можно доставать.

Остужаем и подаем к столу.

### **Сливочно-сырная запеканка с грибами и картофелем**

*Грибы (замороженные: лесные, или вешенки, можно и свежие) — 500–700 г, картофель отварной «в мундире» — 6 шт., сыр моцарелла — 200 г, сыр твердый — 150 г, лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 3 ст. ложки, чеснок — 3–4 зубчика, перец чили — 1 шт., розмарин — 1 веточка, сливки (10%) — 200 мл, яйца — 2 шт., соль, перец.*

В сковороду налить растительное масло, нагреть. В масло бросить мелко нарубленный чеснок и измельченный перец чили. Обжарить минутку, добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами, и веточку розмарина. Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к луку размороженные грибы, жарить до золотистой корочки, посолить, поперчить.

В то время, пока жарятся грибы, вымыть картофель и отварить «в мундире» в подсоленной воде. Отваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками.

Для заливки взбить яйца, добавить к ним сливки, натертый твердый сыр (оставить немного сыра для посыпки), посолить, поперчить, все смешать.

Собираем нашу запеканку: в жаропрочную стеклянную форму на дно выкладываем обжаренные грибы. На грибы — нарезанную моцареллу, далее выкладываем картофель (не забудьте его еще немного посолить, поперчить).

На картофель выливаем яично-сливочно-сырную заливку.

Сверху посыпаем оставленным твердым сыром.

Запекать в нагретой до 180 °С духовке 25 минут. На готовую горячую запеканку можно положить кусочек сливочного масла.

Подаем сразу, в горячем виде.

### **Пастрома из куриной грудки в винном маринаде**

*Грудка куриная — 2 шт., вино красное сухое — 1,5 стакана, горчица (в зернах) — 2 ст. ложки, лавровый лист — 3–4 шт., чеснок — 6 зубчиков, перец черный (горошек) — горсточка, мед (жидкий) — 2 ст. ложки, паприка сладкая (красная, молотая) — 1 ст. ложка, розмарин (сухой) — 0,5 ч. ложки, соль (крупная) — 1,5 ст. ложки.*

Грудки промыть, очистить от пленок (только аккуратно, чтобы не повредить их форму). Не разрезать!

Вино смешать с медом, специями, солью, перцем, выдавленным чесноком, можно прогреть.

Выложить грудки в закрывающуюся посуду, залить маринадом (остуженным) и оставить на сутки в холодильнике. Маринад должен покрывать их полностью.

Перед приготовлением скрутить каждую грудку в рулет, скрепить шпагатом или зубочистками. Готовить в жаропрочной открытой посуде, в духовке при 250 °С, 25 минут. По истечении времени выключить духовку и оставить там же остужаться. Затем охлаждаем грудки в холодильнике, при подаче нарезаем поперек волокон на бутерброды.

### **Сушеные пряные помидорчики**

*Помидоры, масло растительное, чеснок, базилик, розмарин, соль, перец.*

Снять кожуру с помидоров. Для этого помидоры надрежьте крест-накрест, после чего залейте кипятком секунд на 30, затем переложите в холодную воду и очистите от шкурки.

Разрезать помидоры на 4 части и вынуть серединку с семенами.

Дальше есть два способа сушки:

**1. В сушилке** (у кого она есть). Листы сушилки смазать растительным маслом (для того чтобы помидоры не приставали), выложить дольки на листы и поставить сушить, периодически меняя местами листы сушки.

**2. В духовке.** Лист выложить бумагой, также смазать маслом, выложить помидоры и поставить в духовку с температурой 100 °С, если в духовке нет такой температуры, тогда поставить температуру на минимум и немного приоткрыть дверцу духовки.

Сушить помидоры, как минимум, часа 2. По мере подсушивания долек, забирайте их, чтобы не пересохли. Помидоры не должны быть как сухарь, а немного мягковатые.

Теперь готовим **заливку**. В растительное масло добавить измельченный чеснок, базилик, розмарин, немного соли, перчик острый (маленький).

Сложить просушенные помидоры в банку и залить маслом. Зажать крышкой и поставить в холодильник, чтобы помидоры набрали вкус.

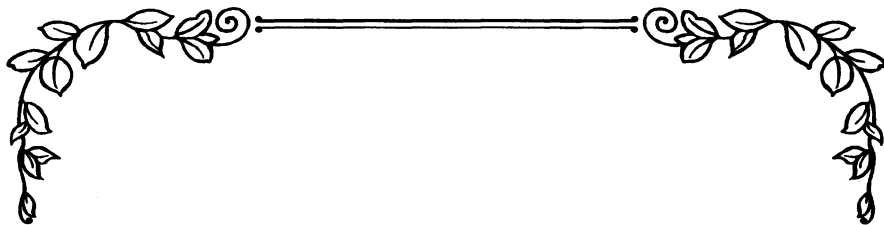
### Тушеная говядина по старинному рецепту

*Говядина — 1 кг, лук репчатый — 3 шт., чеснок — 1 зубчик, морковь — 1–2 шт., сельдерей (стебли) — 3 шт., шампиньоны — 200 г, бульон — 3 стакана, томатная паста — 1/2 стакана, соевый соус — 3 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, паприка (молотая) — 1/2 ч. ложки, чили (порошок, можно заменить острым красным перцем) — 1/2 ч. ложки, орегано (приправа) — 1/2 ч. ложки, чабрец — 1/2 ч. ложки, сахар — 1/2 ч. ложки, розмарин (свежий) — 1 веточка, картофель — 4 шт., перец черный (молотый) — 1 ч. ложка.*

Мясо нарезать кусочками и на небольшом количестве растительного масла обжарить до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанные чеснок и лук, грибы, нарезанные ломтиками сельдерей, морковь. Все ингредиенты добавлять один за другим по мере готовки, те есть положили мясо и, пока оно подрумянивается, чистим-режем лук и чеснок, бросили лук и чеснок, беремся за грибы и т. д.

Обжариваем все вместе минут 7–10. Затем добавляем бульон, томатную пасту, соевый соус и все приправы (соль, перец, сахар, чабрец, орегано, чили, паприку, кладем сверху веточку розмарина), накрываем крышкой и тушим на медленном огне 20 минут. Через 20 минут добавляем нарезанный кубиками картофель, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим еще 35 минут на слабом огне.

Подавать как отдельное блюдо (можно и как подливу к рису), изумительно с французским красным сухим вином.



## **ПРЯНОСТЬ И ЦЕЛЕБНОСТЬ ШИИТАКЕ – ЭТО СОВСЕМ НЕ ВРАКИ**

*— Вы хорошо знаете, Иван Павлович, что в последнее время все сильнее звучит непривычное для России слово — шиитаке. Даже наш монополист в производстве биологически активных добавок компания «Эвалар» поставила на поток это снадобье. И всем стало ясно, что шиитаке — японский всеисцеляющий гриб. Как вы считаете, не очередной ли это искусственно надуваемый миф, к коим очень склонны наши сограждане?*

— Ну насчет «всеисцеляющего снадобья», это вы, Владимир Николаевич, взяли лишку, но, если по существу, волшебные свойства шиитаке — это совсем не враки. И совершенно не случайно «Эвалар» — очень почтенная компания, коих у нас совсем немного, взяла этот гриб на вооружение. Почему биологически активная добавка? Рыночная хитрость. Перемрут миллионы, прежде чем в нашей системе смогут узаконить лекарственный препарат. Да и за рубежом, кстати, не очень торопятся утверждать лечебные препараты.

Вдумайтесь, дорогой мой, если бы это был мыльный пузырь, стали бы японцы, очень бережно относящиеся к своему здоровью, применять шиитаке в лечебной практике? Это у нас он культивируется недавно, и большинство граждан даже не подозревают о его существовании, а у них он известен уже 2 тысячи лет. Его, гриб шиитаке, называют не иначе, как «эликсир жизни».

*— Ну а в чем изюминка-то? Почему японцы преклоняются перед шиитаке, называя его по-разному: «эликсир жизни», черный гриб или просто японский? У нас что, грибов мало? Мы же грибная страна. Чем шиитаке отличается от наших белых грибов, рыжиков, опять, наконец, от черных груздей?*

— Прежде чем ответить, что называется, «в лоб», нужно представить сам гриб. Что есть шиитаке? Я, конечно, не знаток японской экзотики, но опираясь на знания доктора биологических наук, очень

авторитетного человека в научном мире *Г. Гарибовой*, могу сказать следующее. Шиитакэ — древесный пластинчатый гриб. Окраска шляпки коричневая, от темного тона до светлого; по краю более светлая, кремовая, с бахромой; вся поверхность покрыта беловатыми чешуйками. Диаметр от 5 до 25 см. Мякоть белая. Пластинки не прикреплены к ножке, они белые, на изломе при надавливании коричневеют. Ножка цилиндрическая, диаметром 1–2 см, кремовая, с волокнистой поверхностью и жесткой мякотью, коричневеющей на изломе.

Вкус напоминает нечто среднее между шампиньоном и белым грибом, а его белок содержит полный набор незаменимых аминокислот, в составе же жиров отсутствует холестерин. Поэтому шиитакэ относится к числу деликатесных продуктов. Употребляют его свежим в салатах или в первых и во вторых блюдах. Заметьте: и как пищу, и как приправу.

— *Уже фармация признала, что шиитакэ обладает противоопухолевой активностью. Это как?*

— Мы, как обычно, плетемся в хвосте. Но читателю важно знать, что есть патенты Японии, Франции, Германии, Великобритании, подтверждающие, что этот гриб обладает противоопухолевым, антивирусным и антиСПИДным действием. Наибольшую известность получил полисахарид лентинан, выделенный из плодовых тел этого гриба и обладающий противоопухолевыми свойствами. Его действие связано со стимуляцией иммунной системы человека. Именно фунготерапевт профессор *Горо Чихара* на Первой международной конференции по биологии грибов и грибных продуктов в Гонконге в августе 1998 года подверг критике сразу же две «судьбоносные» теории официальной онкологии: главную идею «уничтожения» раковых клеток лекарствами — химиотерапию, и «синтетическую иммунотерапию». Дело в том, что именно доктор Чихара открыл в грибах шиитакэ абсолютно новый тогда, неизвестный ранее полисахарид лентинан, но главное — он убедился, что именно этот полисахарид каким-то образом дает толчок к выработке в организме перфорины — фермента, ответственного за уничтожение постоянно образующихся в организме раковых клеток.

Противовирусное действие шиитакэ объясняют тем, что гриб образует биологически активное вещество, способствующее выработке интерферона (антивирусного вещества) в организме. Достаточно хорошо изучено влияние гриба на снижение уровня (или концентрации) холестерина в крови, что приводит к замедлению развития атеросклероза, снижению и стабилизации кровяного давления. Из шии-

также получено лекарственное средство эритаденин (синоним — лентинацин), нормализующее кровяное давление. Содержится в грибе и провитамин D, который под воздействием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин D.

Широкий спрос в Японии находят как свежие, так и сушеные грибы. В отличие от других культивируемых грибов шиитаке хорошо хранится. При температуре от 0 до 2 °C и влажности воздуха от 85 до 95% грибы остаются свежими в течение 2–3 недель. Но все же до 80% выращенных грибов используются в сушеном виде.

**— В инструкции «Эвалара» к препарату «Шиитаке» и других источниках говорится об очень широком спектре действия гриба...**

— Определяют это вещество, о котором мы поведали выше, — полисахарид лентинан, целый ряд витаминов и биологически активные вещества, которыми богат гриб. Так что удивляться не приходится. Достаточно хорошо изучены все его свойства:

- выводить холестерин, за счет чего нормализуется кровяное давление;
- подавлять патогенную флору в организме;
- корректировать любые воспалительные процессы;
- бороться с низшими грибами, заживлять эрозии и язвы ЖКТ;
- восстанавливать формулу крови;
- при неврологических и аутоиммунных заболеваниях давать толчок к ремиссиям;
- шиитаке — великолепный иммуностимулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний;
- при диабете понижает сахар в крови, показан и при инсулинзависимой форме.

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ ШИИТАКЕ**

Грибы можно выращивать двумя способами: экстенсивным — на открытом воздухе на отрезках древесины и интенсивным — в пленочных теплицах или других помещениях на субстрате из смеси опилок с некоторыми добавками.

Для выращивания на открытом воздухе заготавливают отрезки древесины (дуба, бука, ольхи) длиной 1 м и диаметром 10–20 см. Подходит древесина, свежераспиленная или выдержанная в течение одного месяца на воздухе в затененном месте и разложенная так,

чтобы отрезки не соприкасались. Влажность воздуха в этом случае должна быть не ниже 60–75 %.

На отрезках делают отверстия глубиной 1,5 см и диаметром около 2 см на расстоянии 20 см друг от друга. В них вносят зерновую грибницу шиитаке. Чтобы не допустить проникновения бактерий или плесневых грибов, отверстия заделывают деревянными пробками или воском. Засеянные отрезки расставляют в затененных, хорошо проветриваемых и расчищенных местах. Для защиты от пересыхания и попадания прямого солнечного света «посевы» закрывают ветками.

Для прорастания мицелия в древесину необходима температура 13–27 °С и влажность воздуха 78–85 %. Свет на этом этапе не обязателен, а вот доступ свежего воздуха необходим. Укрытые соломенными матами или перенесенные в подвал бревна с грибницей перезимовывают даже в средней полосе России, тем более в ее южных регионах, в частности в Краснодарском или Ставропольском крае.

Заращение бревен грибницей обычно происходит в течение 6–12 месяцев. Спустя это время отрезки древесины помещают на 24–72 часа в холодную воду, а затем устанавливают вертикально или наклонно в притененном месте, прислонив к деревянным стойкам. При температуре воздуха около 20 °С грибы начинают появляться через 7–11 дней. На открытом воздухе наблюдаются две волны плодоношения в течение 3–5 лет — весной и осенью. Урожайность с 1 м<sup>3</sup> древесины — 200–250 г за один сбор, или 800–1200 г грибов с одного отрезка древесины.

### **Выращивание в теплице**

В пленочных теплицах грибы выращивают в емкостях на стерилизованной смеси опилок или стружек с отрубями. Вместо стерилизации можно довольствоваться более мягкой термической обработкой субстрата — пастеризацией горячей водой в течение 8–12 часов.

Основа субстрата — опилки, преимущественно твердых лиственных пород — дуба, бука. Четыре части опилок или стружки смешивают с одной частью рисовых или пшеничных отрубей, рисовой соломы, пшеницы или другого зерна. Среди добавок могут быть самые разнообразные ингредиенты, включая чайный лист, дрожжи, солому различных хлебных культур, хлопковые очесы. Желательно добавление к смеси 3% гипса или мела.

Готовый субстрат обрабатывают горячей водой и слегка подсушивают (влажность субстрата 70–90%). Затем им наполняют поли-



этиленовые мешки емкостью 3–5–7 кг и в проделанный сквозь всю толщу мешка «канал» (отверстие) вносят зерновую грибницу в количестве 4–5% от веса субстрата. Мешок неплотно завязывают. Оставленную горловину закрывают пробкой — ватной или из хлопчатобумажной ткани.

При температуре 20–30 °С (оптимальная температура 25 °С) блок зарастает грибницей в течение 30–60 дней. Затем мешок снимают и блок помещают на 24–72 часа в холодную воду. После этого его переносят в теплицу или другое светлое помещение с влажностью воздуха 85–90% и температурой около 20 °С. Помещение вентилируют 2–4 часа в сутки, и через 7–14 дней появляются «зачатки» грибов, а еще через 1–2 недели — первые зрелые грибы, готовые к сбору. Грибы появляются через каждые 2–3 недели. Плодоношение продолжается 8–12 и даже 16 недель. Урожайность за период плодоношения — 15–20% от массы субстрата.

Любительское культивирование шиитаке еще только начинается, поэтому могут быть и неудачи. Начинать лучше с экстенсивного способа выращивания грибов на отрезках древесины, а в случае интенсивной технологии — с небольших емкостей массой около 2–3 кг, что позволит хорошо пропастеризовать субстрат и тем самым защитить медленно растущий мицелий от плесени.

## **КАК СУШИТЬ ШИИТАКЕ**

Мы уже знаем, что шиитаке не просто биологически чистый и очень питательный продукт. Но это и удивительно ароматная и весьма полезная специя. Поэтому мы решили дать рецепт сушки этого гриба.

Режим сушки рассчитан так, чтобы сохранить аромат гриба и естественную форму шляпки. Для этого используют стационарные камеры с программируемым температурным режимом. Вначале грибы сушат при 30 °С, потом поднимают температуру на 1–2 °С/час, пока спустя 12–13 часов она не достигнет 50 °С. В конце грибы сушат при 60 °С в течение одного часа, чтобы сохранился аромат, а шляпки при этом не сморщились.

В Японии шиитаке продают обычно уложенными в коробочки, прикрытыми блестящим целлофаном, шляпками вверх. Лучшие грибы со слегка приоткрытой шляпкой, которые собирают, как правило, зимой, относят к категории «Донко». Грибы с полностью открытыми шляпками относятся к категории «Кошин». На экспорт отправляют в основном сушеные шиитаке категории «Донко».

ПРЯНЫЕ КОРНЕПЛОДЫ,  
ПЛОДЫ И ОВОЩИ





## **ПИКАНТНА КИСЛОСТЬ БАРБАРИСА – ХОТЬ ДЛЯ САЛАТА, ХОТЬ В СУП, ХОТЬ ДЛЯ РИСА**

*— Часто вспоминаю те старые добрые времена, когда радушная ваша жена Людмила Степановна выставляла на обеденный стол штоф с прекрасным фирменным напитком — барбамилкой. Понятно, что основой его являлся барбарис, всегда обильно плодоносящий в вашем саду. Так почему же, Иван Павлович, так вам мил барбамил?*

— Секрет, вы верно заметили, в барбарисе, другие подробности не излагаю — фирменный секрет. В его пикантной пряной кислости. В плодах содержится 3,9–7 % сахаров, 0,6–0,8 % дубильных и красящих веществ, 0,4–0,6 % пектина, 6–7 % яблочной кислоты. По количеству органических кислот плоды барбариса приближаются к лимонам; — разница лишь в том, что в лимонах преобладает лимонная кислота. Содержание витамина С — 25–100 мг%, биофлавоноидов — 200–500 мг%, алкалоидов — 10–75 мг%. В семенах концентрируется до 15 % жирного масла. Плоды барбариса используют в кулинарии, добавляют в супы для получения кисловатого вкуса. Молодые листья могут заменить щавель.

Листья барбариса богаты ценными, физиологически активными веществами. В них содержатся алкалоид берберин, благодаря которому листья находят широкое применение в народной медицине, а также аскорбиновая кислота, токоферолы, каротин, органические кислоты. В корнях найдено до 10 % алкалоидов.

*— Барбарис, насколько мне известно, хороший медонос...*

— И именно поэтому его хорошо привлекают пчеловоды. Надо лишь попробовать барбарисовый янтарь душистого, с кислинкой меда, чтобы в плошке этот мед всегда соседствовал на столе с другими медами, наполняя десерт изысканной сладостью.

*— В садах барбарис разводится и как ягодное, и как декоративное растение. Почему?*

— А вы видели, как изящно свисают в пору цветения кистевидные желтые соцветия длиной 6 см? Листья тонкие, перепончатые, эллиптические до 4 см длиной и 2 см шириной. На ветках есть колючки. Но они не портят картину, как, скажем, не портят «ежики» гроздья облепихи.

Плоды созревают в сентябре-октябре и сохраняются на кусте в течение всей зимы. Вот страдная пора для приготовления барбамилки. Да и для сада — украшение. Цвет плодов ярко-красный, иногда с желтизной, форма продолговатая, кистеобразная, плоды мелкие, длиной до 12 мм, внутри 2–3 семечка, вкус кислый.

Будь я художником, то перенес бы эту красоту на рушники, переднички, аппликации. Декоративно, изысканно, утонченно.

**— Популярен барбарис и в народной медицине. Будучи в гостях у народного целителя из Горно-Алтайска Юрия Владимировича Никифорова, я изведal немало снадобий из барбариса. И утвердился в том, что его стоит пить и есть в разных видах. Пикантно, вкусно и полезно.**

— В народной медицине для профилактики и лечения используются все органы растения: плоды, листья, кора и корни. Настои и отвары применяют *при болезнях мочевых путей, колите, как потогонное средство при простудных заболеваниях, как вяжущее — при поносах*. Плоды барбариса входят в состав сборов, применяемых *при заболевании печени*. Кору и плоды используют *при сахарном диабете*.

Листья, корни и кору в сушеном виде используют для приготовления настоев и настоек. Настои обладают *жаропонижающим и противомикробным действием, помогают от желтухи*, их используют для полоскания рта *при воспалении десен*. Настойки обладают *кровоостанавливающим свойством, понижают кровяное давление*. В медицине используется препарат берберина, который назначают как *желчегонное и болеутоляющее средство при различных заболеваниях печени и желчного пузыря*.

Благодаря вяжущим и кровоостанавливающим свойствам настоев коры применяют при кровотечении десен: 1/2 ст. ложки измельченной коры заливают стаканом кипятка и пьют по 1–2 стакана на ночь.

**— Но главное в этой пряно-вкусовой культуре, наверное, ягоды?**

— Безусловно. Ягоды барбариса благодаря высокой кислотности хорошо утоляют жажду, способствуют возбуждению аппетита. В домашних условиях из них делают соки, напитки, варенье, острые при-

правы к мясным и рыбным блюдам. Простейшими способами переработки ягод в домашних условиях является сушка, а также пересыпка сахарным песком с последующим хранением в холодильнике. Молодые листья используют для приготовления салатов, что придает приятный вкус и повышает их витаминность.

Убирают барбарис в сентябре. В свежем виде плоды быстро портятся, поэтому их немедленно перерабатывают.

## **РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БАРБАРИСА**

### **Сушеные плоды**

Подготовленные плоды сушат в духовке, выложив на противень слоем до 1 см, при температуре 60–70 °С. Плоды хорошего качества получают при естественной солнечной сушке: их вначале подвяливают в тени, затем выкладывают тонким слоем на капроновое сито или противень и сушат на солнце.

### **Сок натуральный**

Из подготовленных зрелых плодов барбариса отжимают сок, разливают в чистые сухие банки и пастеризуют: банки вместимостью 1/2 л — 10 минут, 1 л — 15 минут. После пастеризации банки герметично укупоривают. Барбарисовый натуральный сок без сахара имеет высокую кислотность, поэтому употребляется только после разбавления водой; используется для приготовления напитков.

### **Сироп**

Зрелые плоды барбариса перебирают и промывают. Затем заливают небольшим количеством воды и варят на слабом огне до разваривания. Массу процеживают, добавляют сахар, затем кипятят 10 минут, снимая пену. Сироп в горячем виде разливают в стерилизованные бутылки и закупоривают.

На 1 л сока — 1 кг сахара.

### **Компот**

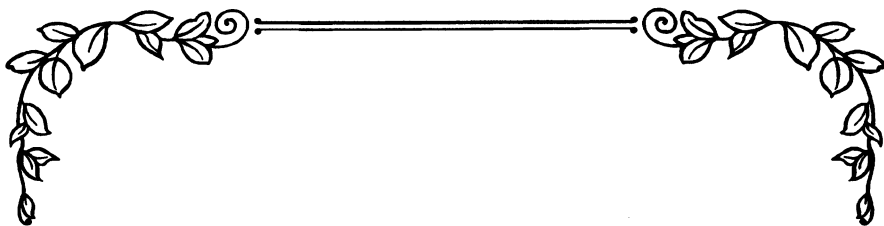
Зрелые плоды барбариса перебирают, моют, закладывают в банки и заливают горячим сиропом 40–50%-ной концентрации, после чего стерилизуют: банки вместимостью 1/2 л — 9–10 минут, 1 л — 10–

12 минут, 3 л — 25 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и подвергают воздушному охлаждению.

### **Варенье**

Подготовленные плоды ополаскивают водой, засыпают сахаром и ставят в прохладное место на 10–12 часов. Затем варят 20 минут на медленном огне. Горячее варенье раскладывают в предварительно подготовленные чистые сухие банки, укупоривают и выдерживают в горячей воде при температуре 80–90 °С в течение 30 минут.

На 1 кг ягод — 1,2 кг сахара.



## КОРЕНЬ ЦИКОРИЙ — ЛЕКАРСТВО ОТ СТА ХВОРЕЙ

— *Прошрое аномальное лето (2010 г.) выжгло все цветы, кроме разве что цикория. Я бродил по опустошенной набережной Москвы-реки, где даже бузина не уродилась, и любовался нежно-голубыми и синими оттенками соцветий, которыми характерен цикорий. Насколько же живуче это скромное и сверхполезное растение!*

— Сила целебного растения, а оно зачастую и пряно-вкусовое, в неприхотливости и живучести. Причина в мощной корневой системе, способной пронзять толщу земли и закачивать оттуда животворные соки и живительную влагу.

Вы когда-нибудь видели корень цикория? Он, как веретено, «протыкает» землю на расстояние до 1,5 метра. Не зря за ним слывет слава «крысиного корня».

— *Но чем же прославился цикорий, кроме того, что «паразитирует» на известных всем шести сотках?*

— Увы, за сверхполезным растением тащится слава сорняка, который нещадно корчует на огородных грядках. Нам бы практическую сметку японцев и каких-то европейских плантаторов, которые выращивают цикорий как овощ, как целебный продукт и, наконец, как пряность. Корень цикория, к примеру, содержит множество витаминов, необходимый сердцу и сосудам калий и растительные сахара. Медики ценят корень цикория за высокое содержание инулина — вещества, которое *улучшает обменные процессы, обеспечивает нормальное переваривание пищи, способствует освобождению от лишних килограммов*. Особенно полезен инулин больным сахарным диабетом. Растение, содержащее это вещество, *помогает регулировать сахар в крови*.

— *В голодную пору послевоенного детства листья цикория, я хорошо это помню, добавляли, как лебеду, в любую еду.*

— И это легко объяснимо. Зеленые стебли и листья, да и цветы, добавляют в салаты, овощные супы. Почему? Подивлю, наверное, наших биохимиков такими данными. Пищевая ценность в 100 г корней цикория: белки — 9,4 г, жиры — 0,17 г, углеводы — 60,6 г. Энергетическая ценность в 100 г — 268,4 ккал.

**— Сегодня на нас, в большинстве своем неподготовленных к такому явлению, обрушился шквал продуктов с этикеткой «цикорий». Его рекомендуют вместо кофе, за вполне элитную цену, продают чайные напитки с разными добавками — облепихой, шиповником и черникой. Все это не очередной ажиотаж, какой был, скажем, с золотым усом? Не очередная панацея?**

— То, что содержит полезного в себе цикорий, того ни взять, ни отнять. Он ведь издавна известен как заменитель кофе, ибо совсем не содержит кофеина. Зато очень напоминает этот популярный напиток. У нас в доме для гостей всегда есть кофе-капучино и, разумеется, для уравнивания цикорий по сортам и сезонам. Он ведь таким и продается: сверхранний, ранний, среднеранний и поздний. Я люблю поздний — с очень приятной горечью. Да и листья, если их употреблять в еду, то лучше идут к сладким салатам, а при тушении — с окороком, птицей, пармезаном и для гурманов соусом бешамель.

**— Доступен цикорий каждому — это неоспоримый факт. На любой полянке, в поле, на набережной — везде найдется «крысиный корень». Но как его правильно заготовить, чтобы и пряность впрок была, и пищевая добавка к кухонным изыскам?**

— **Заготовка.** Корень цикория, как советует журнал «Питание и общество», собирают с начала сентября до середины октября после того, как завянут листья и цветы растения. Именно в этот период корневища содержат максимальное количество полезных веществ.

Корни лучше выкапывать, а не выдергивать из земли руками. Обычно при выдергивании самая большая и ценная часть корня отрывается и остается в земле. Выкопанные корневища отряхивают от земли, отрезают всю надземную часть растения, а затем тщательно промывают водой. Промытые корни раскладывают на ткани или плотной бумаге и слегка подсушивают. После этого очищают от мелких корешков, поврежденных или сгнивших частей и сушат.

Сушить корни можно как на солнце, так и в духовке. Если вы решили высушить корневища на улице, вам потребуется 3–4 дня. При этом не забывайте укрывать корни от росы на ночь и переворачивать их хотя бы один раз в день. Если вы предпочли воспользоваться духовкой, сушите цикорий при температуре 35–40 °С. Чтобы определить время окончания сушки, отломите небольшую часть корня.



Если при этом вы услышите треск, значит, корневище высохло полностью. После просушки корни приобретают буровато-серый цвет, на изломе они белые или слегка желтоватые.

Хранить корень цикория лучше в бумажных или полотняных мешках, в сухом темном месте. Высушенные корневища сохраняют свои лечебные свойства в течение 3 лет.

*— Моя знакомая из Старого Оскола, живущая ныне в Москве на улице Маршала Голованова, с гордостью возвещает: своих друзей она отучила от вредных привычек за счет цикория, который они пьют у нее вместо кофе, водки и других вредоносных примочек. Что, цикорий способен победить кофеманию и другие мании?*

— Способен, я в это верю. Но нужно к этому подходить степенно, без ажиотажа. Я бы, например, потихонечку стал практиковать диетические напитки. Такие, как, скажем, опять-таки нам предлагает, как и много другого познавательного, весьма скромный по тиражу, но сверхполезный журнал «Питание и общество». И делается он с каким-то литературным изыском и макетным блеском. Так что в руки просится. Итак, каковы диетические напитки?

- **«Кофе» из цикория.** Высушенные корни цикория измельчают и обжаривают на сковороде, слегка смазанной сливочным маслом. 1–2 ч. ложки приготовленного таким образом цикория заваривают стаканом горячей воды.
- **Цикорный напиток с молоком.** Один цикорий, отваренный на воде, не всем может понравиться. Вкус напитка улучшится, если к нему добавить молоко или сливки и немного сахара.
- **Чай из цикория:** 1 ч. ложку корней заливают 1/4 л холодной воды, доводят до кипения и кипятят примерно 2–3 минуты. Затем процеживают. В качестве подсластителя подойдет натуральный мед.
- **А вот питательный, укрепляющий напиток из цикория:** в стакан кипящего молока положить 1/3 ч. ложки корня цикория и 2 ч. ложки меда.
- Кстати, цикорий великолепно подходит для придания кофейно-орехового вкуса и цвета всем видам домашней выпечки. Для этого растворите в горячей воде или воде с молоком то количество цикория, которое позволит достичь необходимой вам интенсивности цвета и вкуса. И еще: цикорий можно употреблять с сахарозаменителями, что весьма полезно для диабетиков.

А вообще, если бы мы были умными, в засушливый год стали бы заготавливать корни цикория. Их бы в европейских ресторанах, японских тоже, по нашим сведениям, брали бы охотно как элитные пряности. А уж в банке на нашем столе он был бы очень уместен.

## **РЕЦЕПТЫ С ЦИКОРИЕМ**

### **Салат из зелени цикория**

*На 200 г зеленой травы цикория — 10 г маргарина, соль.*

Молодую траву цикория моют, режут (на кусочки по 2–3 см), солят и тушат с маргарином в течение 20 минут; затем охлаждают и при подаче на стол посыпают измельченной зеленью петрушки.

### **Салат из корней цикория**

*На 100 г корней цикория — 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль.*

Корни моют, отваривают в подсоленной воде, режут на дольки. Одновременно отваривают картофель, очищают от кожицы, режут брусочками, перемешивают с цикорием, солят и заправляют растительным маслом.

### **Суповая заправка из цикория**

Молодые листья моют, обсушивают на воздухе, затем пропускают через мясорубку и перемешивают с солью. Используют для заправки супов (1 ст. ложку на порцию).

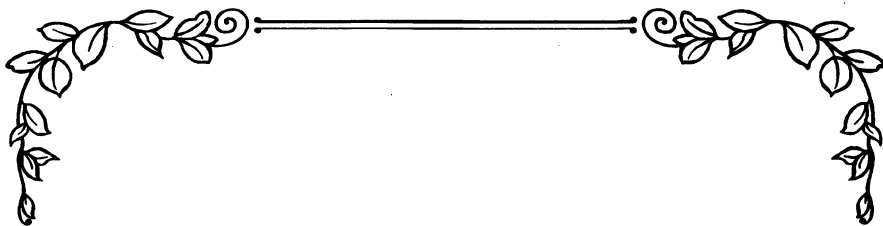
### **Пюре из цикория с яблоками**

*На 100 г листьев и стеблей цикория — 300 г яблок, 10 г жира, соль и сахар.*

Промытые листья пропускают через мясорубку, к измельченной массе добавляют жир и слегка обжаривают на сковороде. Яблоки тушат, протирают через сито до пюреобразной массы и перемешивают с цикорием. При желании добавляют сахар. Подают в качестве гарнира к крупяным блюдам (2–3 ст. ложки на порцию).

### **Кофе из корней цикория**

Промытые и нарезанные дольками корни сушат, затем поджаривают до коричневого цвета в духовке и измельчают на кофейной мельнице.



## РЕПЧАТЫЙ ЛУК — ОТ СЕМИ НЕДУГ

— *Забавная сценка на рынке: восточный человек, видимо, плохо владеющий русским языком, с характерным для азиатских стран произношением говорит торговке: «Мне один клякрам джиджнок». — «Что еще за джиджнок?» — недоумевает женщина. «Ну-у-у, — морщит лоб покупатель, пытаюсь найти нужное слово, — люков брат, что ли...»*

*А ведь чеснок и в самом деле луков брат. Как и лук — брат чеснока. Оба — из семейства луковых. Верно, Иван Павлович?*

— Что верно, то верно. Живут лук и чеснок, что называется, в обнимку. Это и в самом деле — родня. Один без другого не мыслится, один другого дополняет. Хотя и общее у них есть, родовая, что ли, или, точнее, видовая черта. Народное поверье приписывает семейству луковых свойство *понижать артериальное давление*. Обе культуры *благоприятно действуют на диабетиков, стимулируют рост и укрепление волос, являются отличным бактериологическим средством*.

Ну а можете вы представить любую национальную кухню без лука и чеснока? Абсурд! Они освещают бульоны, придают неповторимый аромат мясным и рыбным блюдам. А уж засолка без лука и чеснока, приготовление соусов и маринадов, всевозможных подлив и приправ — нонсенс.

— *Пороешься в старинных лечебниках и трактатах и нередко натыкаешься на речения великих философов и врачей о луке, которые весьма актуальны и ныне. Диву даешься, как могли они заметить удивительные качества «едучего» доктора, ведь с химией и биологией, а тем паче с фармацией, они не были знакомы?*

— Да, лук «наследил» во многих трактатах. Его «едучим» ароматом веет от самых древних трактатов, летописей и папирусов. Впрочем, это и неудивительно. Лук культивировали сначала в Китае,

затем в Индии. В древних гробницах находили остатки луковиц, а на саркофагах и стенах древнейших строений сохранились рисунки лука, что свидетельствует о том, что этой культуре как минимум 6 тысячелетий. В разветвленной иерархии египетского богочитания скромная луковица занимала не последнее место, так как своей формой напоминала древнему народу Луну, а потому лук считался растением священным.

— *Сохранились древние свидетельства о том, как питались строители пирамид. Лук был у них основным источником пополнения сил и защиты от болезней. Ведь так, Иван Павлович?*

— Это свидетельствует греческий историк Геродот. И тут ни убавить, ни прибавить. На самой крупной из египетских пирамид — пирамиде Хеопса — одна из надписей гласит: «За редьку, лук и чеснок, идущие в пищу рабочим, заплачено 1600 талантов серебра». И все-таки лук продолжал оставаться в глазах египтян священным растением: при спорах и тяжбах человек, желавший доказать свою правоту, клал перед собой пригоршню лука и торжественно клялся на нем. И горе ждало нечестивца, вздумавшего разжевать лук, на котором он клялся. Его сочли бы клятвopеступником.

Еще дальше пошли римляне. Полководец Ксенофонт, убежденный в способности лука вызывать мощный прилив сил и энергии, ввел его в ежедневный рацион для своих воинов. Для нужд армии лук выращивали специально обученные люди.

Представление о луке, как о средстве, возбуждающем энергию, перешло от римлян к соседним народам. Если в Средние века рыцарь прикреплял к шлему цветок лука, то тем самым он бросал своему сопернику молчаливый вызов на пешую или конную борьбу до последнего вздоха. Букетики цветков лука в Швейцарии, например, прикрепляют к головным уборам и до сих пор — делают это 1 марта в память исторической победы над саксами в 640 году.

Средством для возбуждения воинского духа считался лук и у древних германцев. В Средние века считали также, что луковица обладает чудодейственным свойством предохранять от стрел, ударов мечей и алебард, а потому рыцари носили ее на груди под латами как талисман.

— *Не всякий овощ, не всякое растение, не всякая пряность могла попасть в древние врачебные трактаты. Но лук там занял достойнейшее место. Не так ли, дорогой Иван Павлович?*

— Именно так. Достаточно сказать, что известный средневековый лечебный трактат «Салернский кодекс здоровья» содержит немало сведений о лечебных свойствах лука.

...Тот, кто себе поутру натирает луковым соком  
Зубы, зубной, говорят, никогда не изведает боли;  
Луковок с хлебом поешь — прекратятся во рту изъязвления.  
Тот, кто вареными их, окуная в масло, отведал,  
Дизентерии внутри укротит болевые укусы.  
Лука головками, часто втирая их тертыми, сможешь  
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.  
Запах излечат во рту и они же изгонят брезгливость,  
Их же советуют также к узлам прилагать геморройным.  
Луковый сок очищает глаза от грозящего мрака...

А Одо из Мена в своем труде «О свойствах трав» упоминает опыт своих предшественников, врачей древности, так: «... как сообщает Гален, для холериков лук не полезен. Асклепид утверждает, что луковки очень целебны... прежде всего для желудка, и цвет у лица превосходный, он уверяет, от лука всегда, если лук поедают... Диоскорид предписал налагать от укусов змеиных луковки, руту и соль...»

— *На Руси издревле приговаривали: «Лук — от семи недуг». Наверное, заметно приуменьшили, для рифмы. А так ведь набор хвороб, не дерзнувших противостоять «едучему духу» лука, куда как велик. Ищу подтверждения у вас, дорогой профессор...*

— Я бы сравнил лук с его бесчисленным числом одежек с хайку — жанром и формой японской поэзии. Она отличается простотой поэтического языка, ассоциативностью, недосказанностью, намеком. Каждое хайку — это чувство-ощущение, запечатленное в небольшой словесной картинке-образе.

Ведущим жанром поэзии хайку сделал знаменитый Мацуо Басё, живший в XVII веке, и с тех пор оно занимает важное место в современной японской литературе. Традиционно хайку — это три строчки, имеющие семнадцать слогов: пять в первой, семь во второй и пять в третьей. Довольно часто хайку, будучи по происхождению «начальными строфами», представляют собой грамматически незавершенные предложения, имеют «незавершенный вид».

улитка  
тихо-тихо взбирайся  
гора Фудзи

Вот так звучит стихотворение японского поэта. Конечно, при переводе на другие языки трехстишия несколько адаптируют, чтобы сделать более понятными для западного человека. Но главное,

к чему необходимо стремиться, — это передать дух хайку, его образы, создать то настроение, которое хотел передать поэт. А для этого нужно понять автора, его ощущение, отношение к миру и к описываемой ситуации. Алексею Андрееву, переводившему трехстишие Иссы, это вполне удалось:

Тихо-тихо ползи,  
улитка, по склону Фудзи.  
Вверх, до самых высот!

Но как бы ни зарифмован был первоначальный образ, главное остается: гора Фудзияма, улитка, тихо ползущая вверх. Она достигнет высот непременно.

То же самое и с луком. Ну почему только семь недугов? Мы-то знаем уже — это Фудзияма. По ней надо ползти, как улитка, медленно, долго и упорно, чтобы достичь высот. А луковку надо терпеливо «раздевать», снимая слой за слоем, чтобы добраться до самого сердечка. Это, как в хайку, тоже образ.

— *Искал в «Ленинке» заповеди Владимира Мономаха «младому поколению» и неожиданно наткнулся в лечебнике «Алимма» на рекомендации Евпраксии (Зои) по лечению ран печеным луком вместе с квашеным тестом. Мой лечебник «золотых рецептов», считайте, пополнился.*

— Да, бывают и неожиданные находки. Хотя многое из того же лечебника «Алимма» (мази) в арсенале ведунов, травознаев, народных лекарей. К примеру, они рекомендовали прикладывать кашицу из свежих луковиц к язвам, обморожениям, при ревматизме и для уменьшения зуда при сыпях, а печеный лук использовался еще и при лечении геморроя. Следует помнить, что кашица из мякоти лука эффективна только будучи свежеприготовленной: после пребывания на воздухе в течение 10–15 минут летучие бактерицидные вещества исчезают.

Свежим соком лука рекомендовали смазывать мозоли, а кашица лука, сваренная в молоке, предписывалась как средство, быстро излечивающее фурункулы.

Лук на Руси использовали также при цинге, заболеваниях печени и почек, базедовой болезни, глазных и многих других заболеваниях.

Средневековые врачи утверждали, что даже запах лука предостерегает от болезней. И это утверждение в наши дни получило научное обоснование, когда профессор *Б. П. Токин* и его сотрудники установили, что лук обладает сильными *фитонцидными* свойствами, иначе

говоря, выделяет особые летучие вещества — растительные антибиотики, от которых гибнут гнилостные и болезнетворные микробы, простейшие животные — амёбы, инфузории и даже лягушки и крысы. Достаточно на протяжении 3–5 минут пожевать лук, и полость рта будет полностью продезинфицирована, а в ней, между прочим, насчитывается в среднем от нескольких десятков до нескольких сотен миллионов микроорганизмов. Самым сильным фитонцидным действием обладают острые сорта лука.

*Фитонциды лука губительны для дизентерийной, дифтерийной, туберкулезной палочек, стрептококков и многих других опаснейших для человека микроорганизмов. Эфирные масла лука, содержащие фитонциды, хорошо лечат катар верхних дыхательных путей, ангину, грипп, нагноительные процессы в легких. Для этого нужно разрезать луковицу и вдыхать ароматные пары.*

Современные экспериментальные и клинические данные говорят о том, что лук оказывает мочегонное, отхаркивающее, слабительное, противоцинготное и успокаивающее действие; способен улучшать выработку спермы; обладает бактерицидной и антигельминтной активностью. В наши дни установлено также, что употребление лука повышает сопротивляемость нашего организма к различным инфекционным заболеваниям, большое содержание фитонцидов позволяет применять лук для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, ангины и гриппа.

*Лук и сок из него используют в лечебном питании для усиления двигательной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта, стимуляции сердечно-сосудистой системы. Он эффективен при склонности к отекам, так как обладает, как уже было сказано, мочегонным эффектом.*

Регулярное употребление лука *препятствует повышению содержания сахара в крови*. Поэтому он полезен больным, страдающим диабетом, особенно в сочетании с атеросклерозом, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови. При атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира, употребление в пищу лука особенно полезно. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым *уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний*.

Кроме того, лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. Помогает он и при кашле: для этого рекомендуют съесть луковицу, отваренную в молоке.

— *Существует немало свидетельств и противораковой активности лука. Как вы считаете, Иван Павлович, это верно?*

— Это несомненно. Из моей практики: мужчина с аденомой предстательной железы за 1,5–2 месяца съел около 10 кг лука, наряду с очисткой организма. На очередном обследовании у уролога аденому не нашли.

Научные исследования доказывают, что в районах мира, где сырой лук является повседневной пищей, отмечается значительно меньший уровень раковых заболеваний по сравнению с теми районами, где лук употребляется только как приправа от случая к случаю.

— *Так что «семь недугов», действительно, для репчатого лука?*

— Ну судите сами. Добавлю к тому, что уже сказано выше. Широко используются лечебно-профилактические свойства лука и в косметике. Так, кашицу из лука применяют *при зудящих сытях на коже, для выведения угрей. Приложенная к свежим ожогам, она препятствует образованию пузырей, снимает боль и прекращает воспалительный процесс.* Сок и кашицу лука *применяют при экземах, чешуйчатом лишае, пиодермии; при постоянном смазывании она выводит бородавки, лечит язвы и раны.* Сок лука способствует *росту и укреплению волос при их выпадении и облысении.* Причем это средство не только укрепляет волосы, но и *избавляет их от перхоти, придавая им шелковистость и блеск.* При выпадении волос сок лука рекомендуется втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю, а при сильном выпадении волос — ежедневно. Для укрепления, роста и окрашивания волос пользуются настоем шелухи лука, при этом волосы приобретают цвет от желтого до оранжевого.

**Внимание!** Множество рецептов лечебного применения лука и кулинарных рецептов приведено в книге И. П. Неумывакина «Лук на страже здоровья». «Диля», 2009.

## ВЫРАЩИВАНИЕ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Для успешного выращивания лука, как и любого другого растения, важно знать его основные особенности, а они таковы. Прежде всего надо правильно подобрать сорта посевного материала лука: ранние сорта (менее 100 дней) — их выращивают через посев чернушки, рассаду и севок; среднеранние (95–100 дней) — их выращивают через рассаду и севок; среднеспелые (110–120 дней) — их выращивают только через севок; среднепоздние, поздние и просто южные сорта лука в Подмосковье, например, не вызревают — другая длина



дня и мало солнца. Лук любит солнечное освещение весь день. Его гряды должны хорошо продуваться, то есть быть без застоя воздуха. Лук требователен к влаге, особенно в период нарастания листьев, однако в период созревания избыток влаги задерживает созревание лука и приводит к вспышкам болезней, такой лук плохо хранится. Лук требователен к почвенному плодородию и очень чувствителен к дефициту селена. Реакция почвы должна быть нейтральной или слабощелочной, на кислых почвах лук не вырастет. Исключительно важное значение имеет регулярное мелкое рыхление почвы.

**Требования к почве.** Лук предпочитает плотные супесчаные и суглинистые плодородные почвы с высокой влагоемкостью и влагопроницаемостью, с рН 6,5–7,0. На кислых почвах лук не вырастет. Поэтому осенью на кислых почвах следует внести до 0,5–1,0 кг/м<sup>2</sup> извести или доломитной муки, в зависимости от кислотности почвы с обязательной подкормкой борной кислотой (1–5 г/м<sup>2</sup>). Весной можно известковать половинной дозой. Повышенные дозы суперфосфата и калийных удобрений помогут бороться с распространением болезней. Основная заправка почвы — под предшественники (огурцы, капуста, бобовые). Весеннее внесение навоза и повышенное содержание в почве азотсодержащих удобрений может привести к задержке созревания лука.

Лук выращивают как однолетнюю и двухлетнюю культуру.

**Однолетняя культура.** Однолетняя культура в средней полосе возможна лишь для раннеспелых и среднеранних сортов. При этом есть два способа получения лука из семян в один год — путем непосредственного посева семян в грунт и с предварительным выращиванием рассады.

Гряды для посева семян лука (чернушки) готовят с осени. На 1 м<sup>2</sup> вносят 5–6 кг перегноя или навоза, по 50–60 г фосфорных и калийных удобрений. Весной почву перекапывают, вносят 30 г азотных удобрений, а на бедных почвах дополнительно 3–4 кг перегноя и 0,2–0,3 кг золы на 1 м<sup>2</sup>. Почву рыхлят и прикатывают рано весной, как только сойдет снег и позволит почва, с 5 по 20 апреля высевают семена (чернушку) в заранее подготовленные гряды.

Всхожесть чернушки невысокая (30%), поэтому семена следует проверить на всхожесть. (Вроде бы, как если взять 20–30 семян, завернуть их в тряпочку и варить 20 минут, то хорошие семена дадут проростки?! — не проверял.) Предварительно желательно замочить семена в горячей, 45–50 °С, воде на 15 минут, потом опустить на 1 минуту в холодную. После этого держать семена во влажной ткани 2–3 суток до появления проростков. Перед посевом просушить

семена до сыпучего состояния. Расстояние между строчками 15–25 см. Глубина заделки семян 1–3 см, в строчке сеять через 1,5–2 см. После посева почву прикатывают.

Первое прореживание проводить после появления всходов, оставляя сеянцы на расстоянии 2–3 см друг от друга, второе — через 20–25 дней, удаляя растения так, чтобы они оставались через 6–8 см. После каждого прореживания следует проводить подкормки и поливы.

**Выращивание рассады.** Рассаду выращивают в комнате в ящике и высаживают в возрасте 40–60 дней. Семена высаживают густо. Режим выращивания рассады обычный. За 1–2 недели до высадки рассады ее закаливают. Перед высадкой рассаду обильно поливают, чтобы выбрать с большим комочком земли у корней. Для лучшей приживаемости перед высадкой листья и корешки рассады можно обрезать на одну треть длины. Высаживать следует рано, заделывать мелко. Уход такой же, как и при выращивании из семян.

**Двухлетняя культура.** Двухлетняя культура получается выращиванием севка и высаживанием его на следующий год.

**Выращивание севка.** Подготовку гряд и семян (чернушки) для посева производят, как описано выше. Севки получают посевом семян (чернушки) в бороздки, расположенные через 5–7 см, или высевая их широкой (10 см) полосой очень густо, густота растений приблизительно 700–800 шт./м<sup>2</sup>. На более бедных почвах — реже. Убирают луковицы, когда на растениях появляются подсохшие, лежащие листья. Растения вырывают, просушивают на солнце или в сухом проветриваемом месте в течение 8–10 дней. Хранят при температуре 18–20 °С.

Севки, луковицы которого крупнее 2 см (диаметр), при посадке может образовать стрелку. Поэтому такие луковицы отбирают и используют для выращивания лука на перо в зимне-весеннее время.

Мелкий севок — «овсюжок» (диаметром менее 1 см) при хранении может высохнуть, поэтому его следует сажать под зиму, на 2 недели позже чеснока (5–15 октября), на глубину 3–5 см (глубина бороздки). На будущий год из него вырастет некрупная репка.

**Выращивание лука-репки из севка.** Весной севок высаживают с 25 апреля по 5 мая с расстоянием между строчками 15–25 см, а в ряду 10–12 см (можно 15×15 см). При этом следят, чтобы луковицы были покрыты слоем почвы не более 1–1,5 см.

Перед посадкой севок следует прогреть при температуре 40 °С в течение 8 часов или возле батареи парового отопления 2–3 суток. Обрезать шейку у севка либо чуть-чуть, либо не надо совсем. Потом замочить в 1%-ном растворе медного купороса на 15–20 минут и, не

промывая, сразу посадить на участок. Иногда практикуют ошпаривание кипятком, а точнее, водой температуры 55–65 °С на 1–2 минуты, а затем сразу в холодную воду на 1 минуту (профилактика болезней), но это надо использовать осторожно, чтобы не нанести вред.

Уход заключается в поливах, подкормках и рыхлении почвы. Лук очень отзывчив на рыхление почвы, поэтому в течение вегетационного периода следует часто рыхлить почву, не допускать образования корки на ее поверхности.

Лук очень отзывчив на органические (азотистые) подкормки. Через 2 недели после посадки развести коровяк 1:8. Вторую подкормку через месяц — фаза 4–5 листьев. Залить крутым кипятком 2 стакана золы, долить до ведра. Последняя подкормка коровяком — в фазе 6–7 листьев.

Из микроэлементов следует отметить особую чувствительность лука к дефициту селена. Сейчас препараты селена для подкормки растений можно приобрести в крупных садоводческих центрах.

Лук требователен к влаге, особенно в период нарастания листьев. Однако в период созревания избыток влаги задерживает созревание лука и приводит к вспышкам болезней. В условиях дождливого лета созревающему луку не мешает крыша из пленки, закрепленная на дугах, не доходящая до земли 40–50 см для проветривания. Поливы следует прекратить за 2–3 недели до уборки (уборка начинается в первой декаде августа).

К уборке приступают после начала полегания ботвы. Если созревание запаздывает, лучше подрезать корни. Пригибать перо не надо, так как оно очень хрупкое, ломается и начинает подгнивать. Растения подкапывают или вырывают с корнями. Перья не обрезают. При солнечной погоде оставляют сушиться на грядке 7–10 дней, защищая от дождя, или в сухом проветриваемом помещении, периодически вынося на солнце. У просушенного лука сухая шейка, позволяющая легко связывать его в косы.

Возврат на старое место не ранее чем через 4–5 лет.

**Выращивание лука на зелень.** Луковицы высаживают зимой в специально подготовленные для этого ящики с землей, а то и просто цветочные горшки и банки. Ящики можно использовать любые, лишь бы они уютно чувствовали себя на подоконнике, где лучше всего отвести место для зимнего огорода. Землю для выращивания лука, да и любой зимней зелени, нужно заготовить с осени, запастись песком, компостом, перегноем, дерновой землей. Смешивать их в одинаковой пропорции.

Высота ящиков или горшков не должна быть меньше 12 см для создания необходимого почвенного слоя. В подготовленные, заполненные землей ящики высаживают луковицы так называемых многозачатковых сортов, зелень из которых вырастает как бы пучками. Это такие сорта, как «стригуновский», «каратальский», «бессоновский». Для посадки, как правило, берут луковицы диаметром 3–5 см. Верхнюю часть луковицы «по плечики» обрезают и на сутки помещают в теплую воду, что ускоряет появление зелени.

Луковицы высаживают в почву на расстоянии 1–2 см друг от друга, заглубляя их полностью и насыпая сверху слой земли до 1 см. Поливать лук (особенно на первых порах) лучше всего теплой, 30–35 °С, водой. Это ускоряет укоренение луковиц и приближает появление урожая. Ящики или горшки с луком примерно на неделю ставят в теплое место, а после прорастания луковиц переносят на подоконник. Поливать нужно достаточно обильно, не допуская подсыхания земли в ящиках. К поддержанию слишком высокой температуры стремиться не нужно. При более низких, 14–17 °С, температурах лук растет медленнее, но зато перо бывает отменного качества — темно-зеленое, крепкое, сочное. А если температура в комнате приближается к 25 °С, то лук выгонит перо быстрее, но оно будет бледным, тонким, а если вы задержитесь с «уборкой», то может и полечь. В оптимальных условиях первые перышки можно подать на стол через 1,5–2 недели после посадки; если луковицы были проросшими, то быстрее.

Необходимый для семьи запас зеленого лука можно при желании иметь всю зиму, периодически меняя ящики с отработавшими свое луковицами на новые. Но сажать новые луковицы на место старых не следует: земля (как и на большом, летнем огороде) устает от одной культуры. Лучше всего иметь сменные ящики с землей, которые должны быть подготовлены к делу, когда сбор урожая на перовых «грядках» близится к концу.

Если у вас нет ящиков с землей, то лук с успехом может вырасти в банках с водой или питательной смесью. Но для того чтобы луковица не загнивала, нужно таким образом поместить ее в банку, чтобы она касалась поверхности воды одним только донцем, а позднее погружалась в нее только корнями. Для корректировки уровня погружения используют металлические, деревянные или картонные (пропитанные маслом) кружки, в центре которых вырезают отверстия по размеру луковицы.

Питательный раствор, с гораздо большим успехом заменяющий простую воду, готовят из огородной смеси удобрений, 2–3 ч. ложки

на 1 л воды. Этот раствор может с успехом обработать и «вторую смену», когда первая луковица отдаст все свои запасы зелени.

### **Сорта лука репчатого**

«**Марс F1**». Среднеспелый. Луковица крупная, красного цвета, вкусная. Также можно вырастить из семян в одно лето.

«**Опорто**». Популярный, исключительно урожайный. За одно лето дает луковицы отличной формы, массой 100 г и более. Секют семена чернушки на рассаду 20 марта или можно посеять в конце апреля на грядку с укрытой пленкой.

«**Штутгартер Ризен**». Среднеспелый. От отрастания севка до массового полегания и пожелтения листьев — 90–100 дней. Однозачатковый. Луковица крупная, плоская и плоскоокруглая, плотная, массой 120–150 г. Окраска сухой чешуи золотисто-коричневая, сочной — белая. Вкус острый. Лежкость высокая. Болезни лука влияют на сорт меньше. Урожайность до 8 кг/м<sup>2</sup>. Самый популярный лук.

«**Олина**». Сорт раннеспелый. Возделывается в однолетней культуре. От всходов до массового полегания листьев — 90–100 дней. Луковица округло-плоская, среднего размера, массой 80–100 г, окраска сухой чешуи желтая, сочной — белая. Вкус полуострый. Урожайность 3,5–5 кг/м<sup>2</sup>.

«**Шегана**». Среднеспелый. Возделывается в однолетней культуре и из севка. От посева до массового полегания листьев 90–105 дней. Луковица округлая, плотная, среднего размера, массой 75–95 г. Окраска сухой чешуи желтая, сочной — белая. Вкус полуострый. Урожайность 3,5–5 кг/м<sup>2</sup>.

«**Стерлинг F1**». Среднеранний гибрид. Луковица большая, белого цвета, хорошо хранится. Выращивают в одно лето из семян.

«**Золотистый Семко F1**». Гибрид раннеспелый (75–83 дня с момента появления всходов до полегания листьев). Луковица округлой формы, массой 70–80 г, сухая чешуя — золотисто-желтая, сочная — белая. Вкус полуострый. Пригоден для использования в свежем виде и для промышленной переработки, с периодом хранения не менее 5–7 месяцев, малогнездный, однозачатковый, плотность — выше средней, пластичный (с использованием практически во всех регионах РФ), устойчивый к возбудителям основных болезней. Урожайность 4–5 кг/м<sup>2</sup>.

«**Хиберна**». Озимый сорт. Подзимний посев в июле-августе обеспечивает получение ранней продукции в июле следующего года. Возможно выращивание из севка. Луковица округлая, крупная, массой 125–155 г. Окраска сухой чешуи желтая, сочной — белая. Вкус полуострый. Урожайность до 8 кг/м<sup>2</sup>.

**«Кармен».** Среднеспелый. Возделывается в однолетней культуре и из севка. От всходов до массового полегания листьев — 90–100 дней. Луковица округло-плоская, среднего размера, массой 80–100 г. Окраска сухой чешуи фиолетовая и темно-фиолетовая, сочной — белая с темно-фиолетовым эпидермисом. Вкус полуострый. Урожайность 4–5 кг/м<sup>2</sup>.

**«Алеко».** Среднеспелый. Возделывается из севка и в однолетней культуре. От всходов до массового полегания листьев — 100–120 дней. Однозачатковый, двух-, трехгнездный. Луковица округлая, плотная, массой 90–105 г. Окраска сухой чешуи фиолетовая, сочной — белая с фиолетовым оттенком. Вкус острый. Лежкость высокая. При выращивании в однолетней культуре — ранний посев. Урожайность 5–6 кг/м<sup>2</sup>.

**«Стригуновский местный».** Острый, лежкость хорошая. Форма луковицы округлая, наружная чешуя желтая. При выращивании из севка в гнезде бывает 1–2 луковицы. Пригоден для выращивания лука-репки из семян в один год.

**«Тимирязевский».** Скороспелый сорт лука репчатого, острый, лежкость хорошая, форма луковицы округло-плоская, чешуя светло-коричневая, в гнезде от 1 до 3 луковиц.

**«Бессоновский».** Скороспелый. Острый, лежкость хорошая, форма луковицы округлая, окраска сухой чешуи желтая, в гнезде 3–5 луковиц.

**«Свирский».** Среднеспелый. Полуострый, лежкость хорошая, форма луковицы округло-плоская, окраска сухой чешуи желтая, в гнезде бывает от 1 до 2 луковиц.

**«Даниловский 301».** Среднеспелый. Полуострый, ближе к сладкому, лежкость хорошая, форма луковицы округло-плоская, окраска сухой чешуи фиолетовая, а сочной — слабо-фиолетовая. В гнезде вырастает одна луковица. Пригоден для выращивания лука-репки из семян в один год.

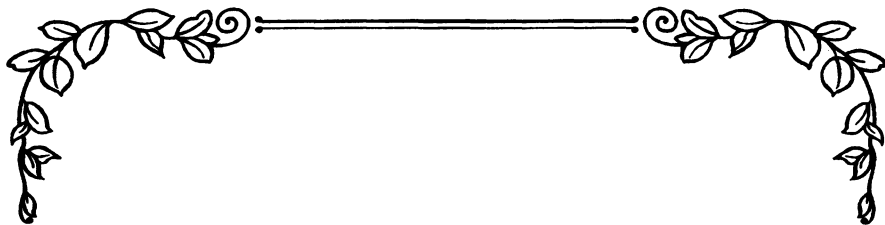
**«Арзамасский местный».** Среднеспелый. Острый, лежкость хорошая, форма у луковицы округло-удлиненная, сухая чешуя желтая, в гнезде 2–4 луковицы.

**«Ростовский репчатый».** Скороспелый. Острый, лежкость хорошая, форма луковицы округлая и плоская, сухая чешуя желтая, в гнезде до 4 луковиц.

**«Золотничок».** Скороспелый. Острый, лежкость хорошая, форма луковицы округлая, сухая чешуя желтая, пригоден для выращивания на репку и на севок.

**«Одинцовец»**. Скороспелый. Острый, лежкость хорошая, форма луковицы округлая, сухая чешуя желтая, пригоден для выращивания на репку в одно лето.

**«Брунвик»**. Урожайный, позднеспелый. Пригоден для длительного хранения, луковица широкая, плоская, среднекрупная. Окраска внешней чешуи темно-красная. Хорошо хранится.



## ФИТОНЦИДЫ ЧЕСНОКА УБЬЮТ МИКРОБ НАВЕРНЯКА

— Помню, в голодные послевоенные годы мы натирали корку хлеба чесноком и «гурманили» на полную. Послевкусие напоминало как-то отдаленно вкус краковской колбасы. Мясо-то на столе было редкостью, а колбаса и подавно. Скромнен зубчик чеснока и величиной, и видом своим, но силы был необыкновенной. Ну не знали мы, что такое грипп, хотя полдня барахтались в снегу и сушили у печки портянки (до носков еще не доросли) и валенки. А не брал грипп благодаря чесноку. Да и вообще, жившие впроголодь, мы не были хиляками, ибо в холщовом мешочке, привязанном к поясу, всегда были заветные зубчики. Как здорово, что они были всегда доступны и всегда желанны. А у вас, Иван Павлович, разве было не так?

— Вы, Владимир Николаевич, повторяли мой детский опыт. И слава нашим холщовым мешочкам, оберегающим нас от всяких хвороб!

А вообще-то природа запасла немало средств, помогающих корректировать работу иммунной системы и организма в целом, а также противостоять внешним инфекциям и внутренней агрессии микромира. Одним из таких средств и является чеснок, на протяжении тысяч лет спасавший человека от многих хворей и напастей. Причем бактерицидная сила чеснока и сегодня гораздо мощнее, чем многих хваленых таблеток.

Относится чеснок к особой группе овощей и пряностей, обладающих острым специфическим запахом и вкусом. Это растение богато углеводами (10,5–21,1%), белками (36,7 %), минеральными солями и витаминами. Содержание эфирных масел в чесноке достигает 150 мг%. Из витаминов в нем особенно много аскорбиновой кислоты — 70 мг%, а в зеленых листьях — до 150 мг%.

Имеются в нем также соли калия, натрия, кальция, магния, молибдена, марганца, меди, фосфора, серы, мышьяка, йода. Учеными от-



крыто 100 серосодержащих компонентов чеснока, обладающих особыми ценными свойствами. Богат чеснок и такими микроэлементами, как германий и селен, имеющими противоопухолевую активность.

При всем высокомерии начальников современной медицины, которые предпочитают расширять закрытый список «неизлечимых» болезней (а иначе как утвердиться в своей весьма сомнительной значимости?), в то же время в упор не замечая успехов народного врачевания, даже они, эти начальники, вынуждены признать чеснок. И уже то, какие на его основе готовят лекарства, говорит о высоких лечебных свойствах чеснока. Это, например, алликсин — антистрессовый препарат седативного действия, наподобие валерьяны, аллохол — препарат для лечения печени, алисат, алликор, каринад — препараты, применяемые для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

*Химические вещества, содержащиеся в чесноке, помогают понизить высокое давление и содержание сахара в крови, лечат астму и бронхит, улучшают циркуляцию крови и сердечную деятельность, помогают организму бороться с опасными токсинами и восстанавливать свои силы, уничтожает патогенную микрофлору в кишечнике. Содержащиеся в чесноке аспириноподобные вещества аллицин и адонизит способны разжижать кровь и предотвращать тромбообразование. Исследователи из США и Колумбии нашли в чесноке вещество, препятствующее увеличению тромбоцитов в крови и не разрушающееся при кипячении.*

**— Меня всегда занимало, как это лекарственное растение, обладающее пряно-вкусовыми свойствами, обрело ритуальное значение. Что в нем от магии? Что в нем мистического?**

— Когда наука не в той системе координат, когда не дают ей трибуну, чтобы «спала пелена с глаз», тогда выползает наружу мистическое.

Латинское название чеснока — *Allium sativum* L. — по одной из версий ведет свою историю от кельтского слова *all*, что значит «жгучий, едкий». Оно относится к временам, когда англы и саксы громили кельтские племена бриттов. Русское же слово «чеснок» связано со строением растения, потому что чесночная головка легко расщепляется на дольки, зубки. В древности на Руси его называли «чесаным луком».

Чеснок упоминается в Библии и Коране и имеет ритуальное значение. С допотопных времен полагали, что он, как и лук, обладает мистическими свойствами, способными защитить от бед, разрушить злые чары и нейтрализовать яд. Так, гладиаторы и римские солдаты

перед битвой опоясывали себя связками чеснока, от которого ожидали прибавления сил и храбрости. В Древнем Китае им распугивали злых духов во время погребальной церемонии. В Балканских странах чесноком натирали ручки дверей и оконные рамы, чтобы отогнать вампиров. В Германии его клали в могилу, чтобы обезопасить усопших от посещения черта. Ежегодно в январе зубок чеснока вешали на дверях храма, чтобы избавить прихожан от болезней.

А вот итальянцы считали, что чеснок усиливает половое чувство. Может быть, поэтому Джованни Боккаччо в «Декамероне» описал, как влюбленные молодые люди посылали чеснок даме сердца, чтобы добиться ее любви. И добивались... На Руси же говорили, что чеснок семь недугов изводит, а в Англии, что лучший доктор — зубок чеснока.

В древности чеснок считали панацеей, лекарством от всего. Он был «всеобщим предохранительным средством от яда, угрызения змей, прилипчивых болезней, а наипаче от чумы». Китайская книга по фитотерапии «Бень Цао», написанная еще до нашей эры, относит чеснок к самым ценным лекарственным средствам. То же самое засвидетельствовано в индийском манускрипте «Чарака-Самхита», в тибетской «Чжуд-ши» и других руководствах по древней восточной медицине.

Со временем слава чеснока отнюдь не увядала. Например, Магеллан, готовясь к кругосветному плаванию, взял на борт 450 связок лука и чеснока. Чеснок был в меню крестоносцев, спасал от цинги на флотах Франции и Англии. И так далее, и тому подобное.

В середине XVII века, при царе Алексее Михайловиче, в Москве было несколько аптекарских огородов (у Кремля, за Мясницкими воротами и в Немецкой слободе), где выращивали чеснок и лекарственные травы. И иностранные врачи, жившие тогда в Москве, писали, что московские лекари прямо-таки покорены луком и чесноком.

Чеснок, его фитонциды заставляют трепетать и таких невидимых врагов, как вирусы. Так, в 1720 году чеснок в сочетании с уксусом спас жителей Марсея от эпидемии чумы.

Известная пахучесть чеснока иногда давала пищу и комичным убеждениям, например, древним воинам его давали в пищу перед битвой, полагая, что энергичный чесночный выдох наверняка свалит врага с ног, а уж потом копье завершит дело.

**— Что же именно пахнет в чесноке? Какая субстанция? Какое вещество? Или, может, просто фитонциды?**

— В 1944 году американский ученый *Ч. Каваллито* выделил из чеснока особое вещество — аллиин, которое, как выяснилось позднее, и отвечает за пахучесть растения. Однако сам по себе аллиин запаха не имеет. Недаром издавна исследователи чеснока ломали голову над тем, почему он не пахнет, пока его не начнешь резать или толочь. Долгожданный ответ был найден в 1948 году швейцарцами *А. Штоллем* и *Э. Сибеком*. Эти ученые выяснили, что специфический аромат появляется в результате распада аллиина под действием особого фермента — аллиин-лиазы. В целом зубке реагенты разделены (фермент — находится в вакуолях, а субстрат — в цитоплазме). А при нарушении целостности зубка они вступают во взаимодействие. Так образуется аллицин, о котором уже говорилось выше и который, как и аллиин, тоже является аминокислотой. В свою очередь, аллицин чрезвычайно нестабилен и спонтанно распадается на более устойчивые соединения, одно из которых — диаллилдисульфид. Вот это вещество и придает чесноку устойчивый запах. К слову, это давно известное людям соединение, еще в 1844 году методом паровой дистилляции выделенное из экстракта чеснока немецким химиком *Т. Вертгеймом*, получившим при этом чесночное масло.

**Внимание!** С медицинской точки зрения нет большой разницы, какой чеснок вы будете использовать в лечебной практике — купной или выращенный на своих шести сотках. Пожелание одно: старайтесь не иметь дела с импортным чесноком, как бы внушительно он ни выглядел. И причина даже не в том, что привозной продукт хуже. Просто практика показывает, что там, где речь идет о человеческом здоровье, лучше всего использовать «коренные», издавна приспособившиеся к нашим условиям растения. Такая связь между живой и неживой природой подмечена давно, и нынче вряд ли кто возьмется ее отрицать.

Рецепты профилактики и лечения чесноком в большом количестве приведены в книге *И. П. Неумывакина «Чеснок. Мифы и реальность»*. «ДИЛЯ», 2011. С. 58–94.

## ВЫРАЩИВАНИЕ ЧЕСНОКА

**Подготовка почвы к посадке.** При подготовке к посадке сначала вносите в почву перегной или хороший компост, сульфат калия и суперфосфат, стакан доломитовой муки или мела. Нормы подкормки неизменные: ведро на квадратный метр перегноя, например, а минеральные

удобрения измеряются столовыми ложками. Не переложите, а то сами себе сотворите избыток нитритов и нитратов!

Во время возделывания грядки вспомните, что песчаные почвы под чеснок стоит сдобрить глиноземом и наоборот. А против вредителей, конечно, можно использовать медный купорос из расчета 1 л раствора на квадратный метр грядки.

Когда земля для посадки готова, накройте ее плотно пленкой и не снимайте до самой высадки чеснока.

**Подготовка для высадки чеснока.** Использовать можно только луковицы последнего урожая, причем луковицы должны быть сухие, крепенькие. Нужно разобрать головки чеснока на зубчики. После этого на 2 минуты опустить зубчики в раствор поваренной соли (2 ст. ложки соли на 3 л воды), а потом, на минуту, в раствор медного купороса (столовая ложка купороса на 10 л воды). Теперь можно сеять.

С осторожностью выбирайте сорта чеснока для посадки в вашей местности. Наши климатические условия не всегда подходят для южных сортов чеснока. Здесь лучше доверяться традиционным, проверенным сортам.

Для озимого чеснока выбирайте время посадки от 20 сентября до 20 октября, потому что зимовать чеснок должен уже с хорошей корневой системой, однако без листьев снаружи. Так что будьте внимательны — в вашем распоряжении всего один месяц!

Посаженные на глубине 6–8 см чесночинки неприхотливы. Поливки они, конечно, требуют, но не более одного раза в неделю. Подкормка — тоже весьма экономная. Убирают же чеснок в сухую погоду — это обязательно, потому что урожай закладывается на хранение. Сначала собранные головки чеснока просушивают 2 недели при температуре 25–26 °С, затем вносят в теплое помещение и сушат дня три при температуре от 30 до 35 °С. Можно, конечно, для красоты и уверенности обработать высушенный чеснок перемолотым мелом.

**Тепло.** Чеснок не предъявляет высоких требований к теплу и относится к группе холодостойких растений. Корни у зубков чеснока начинают прорастать уже при температуре 2–3 °С. Вслед за зубками прорастают однозубки, а при температуре 7–8 °С прорастают и воздушные луковички. Обычные весенние заморозки (–3–4 °С) всходы чеснока переносят без вреда.

Считают, что оптимальная температура для роста чеснока в первый период вегетации находится в пределах от 5 до 10 °С; со времени образования зубков — от 15 до 20 °С, а в период созревания — от 20 до 25 °С. Повышение температуры в период прекращения вегетативного роста и оттока питательных веществ из листьев в лукови-

цу способствует ускорению этого процесса и вызреванию луковиц. Установлено, что при температуре воздуха 27 °С вызревание луковиц заканчивается за 8–13 дней после прекращения роста листьев, а при температуре 22 °С — через 11–18 дней.

Температура в период хранения и особенно в начале роста у нестрелкующихся сортов оказывает большое влияние на процессы ветвления и продолжительность вегетации. Хранение посадочного материала чеснока при комнатной температуре (20 °С и выше) резко задерживает в дальнейшем образование зубков и созревание луковиц. Хранение при температуре от 0 до 10 °С может вызывать стрелкование у нестрелкующихся сортов. У чеснока, хранившегося до весны при температуре около 0, созревание наступает примерно в те же сроки, что и при подзимней посадке. Это позволяет заменить подзимнюю посадку весенней, что важно для тех районов, где при подзимней посадке чеснок вымерзает.

Чеснок очень устойчив к отрицательным температурам при условии укоренения высаженного материала с осени. Однако при поздних подзимних посадках известны случаи вымерзания ярового и озимого чеснока. Большему вымерзанию подвергаются зубки настоящих луковиц, луковицы-однозубки более стойки, а меньше всего страдают от вымерзания бульбочки.

**Свет.** Чеснок не очень требователен к интенсивности освещения, но и не теневынослив. При повышении освещенности он быстрее вызревает, но при этом урожайность снижается. Чеснок относится к растениям длинного дня. На коротком дне у него отмечается непрерывное нарастание листьев без формирования луковиц. Укороченный день и в жаркое, и в дождливо лето влияет на сроки стрелкования. Чем короче световой день, тем позднее образуются стрелки при интенсивном нарастании вегетативной массы листьев. Цветение или совсем отсутствует, или значительно запаздывает.

При длинном световом дне вырастают более крупные луковицы, с большим размером зубков и высокой стрелкой.

**Влага.** Чеснок предъявляет повышенные требования к почвенной влаге. Особенно высока его потребность в воде в начале роста и во время образования и нарастания луковиц. Растения обладают слабо-развитой корневой системой, находящейся в верхнем слое почвы.

При недостатке влаги в почве в начале роста чеснок засыхает недозревшим. Во время подсыхания листьев потребность в воде снижается. В условиях сухой почвы и воздуха после полегания листьев ускоряется созревание луковиц и повышается их лежкость.

**Питательные вещества.** Для получения высоких урожаев чеснока и продукции наилучшего качества необходимо определенное сочетание отдельных элементов питания. В выборе видов и количества того или иного удобрения следует учитывать кислотность почвы (реакцию почвенного раствора), концентрацию вносимых солей и наличие запаса элементов питания в самой почве. Основными элементами питания являются азот, калий и фосфор. Большое значение имеют и микроэлементы: железо, марганец, медь, цинк, бор и молибден, которые повышают урожай, ускоряют созревание, улучшают химический состав луковиц. Каждый вид удобрения оказывает различное действие на рост и развитие растений.

Азот входит в состав важных для растений органических соединений — белка и хлорофилла. Он особенно необходим в начале жизни чеснока, способствует формированию листьев и получению хорошего урожая. Недостаток азота задерживает рост, листья приобретают желтоватую окраску. Однако избыток азота ведет к чрезмерному разрастанию надземной массы, задерживает вызревание луковиц, снижает устойчивость к заболеваниям и лежкость.

Азотные удобрения легко растворимы и доступны для растений. Поэтому вносить их следует незадолго до посадки в виде подкормок.

Калий играет важную роль в обмене веществ и накоплении сахаров, он повышает лежкость луковиц чеснока во время хранения. Недостаток калия задерживает рост растений, снижает их устойчивость к засухе и заморозкам.

Фосфор ускоряет формирование луковиц, повышает устойчивость растений к пониженным температурам, способствует быстрому развитию корневой системы, что особенно важно в начальные фазы роста. Недостаток фосфора приостанавливает рост, резко задерживает формирование луковиц. Фосфорные удобрения медленно растворяются и сильно поглощаются почвой. Их вносят заблаговременно с осени или рано весной под перекопку.

В первую половину вегетации чеснок больше всего нуждается в азоте, а в конце вегетации — в калии. Фосфор потребляется в течение всего периода сравнительно равномерно.

Рациональное использование удобрений значительно унижает их расход и позволяет выращивать при этом высокий урожай чеснока. Выгоднее применять гранулированные удобрения, которые более полно используются растениями.

## ВЫБОР СОРТА

Чеснок отличается высокой чувствительностью к изменениям внешних условий и плохо приспосабливается к новой экологической обстановке. Поэтому, как уже было сказано, специалисты рекомендуют в каждом регионе выращивать в основном местные формы чеснока, хорошо приспособившиеся к условиям конкретного микро-района.

Подбирая сорт для посадки, необходимо в первую очередь определить его требовательность к сроку посадки — озимый он или яровой. Установить это можно осенью. К этому времени у озимых сортов зачаток зубка отрос, а у яровых — в глубоком покое. Озимые сорта, посаженные весной, теряют способность размножаться: из зубков нормально стрелкующихся и нестрелкующихся луковиц вырастают однозубки. Яровые, посаженные осенью, без дополнительных укрытий вымерзают.

Лучше всего сажать два или три сорта чеснока с разной скороспелостью, а для гарантированного получения урожая — озимые и яровые сорта.

В нашей стране выращивают много сортов чеснока, которые обычно разделяют на три группы: озимые стрелкующиеся, озимые нестрелкующиеся и яровые, преимущественно нестрелкующиеся.

Собственно озимый чеснок, зимующий с листьями, высаживают под зиму с таким расчетом, чтобы он укоренился, но не успел сформировать листья. Яровой чеснок высаживают весной.

С озимостью и яровостью связаны основные хозяйственно ценные признаки чеснока. Озимые стрелкующиеся и нестрелкующиеся сорта — высокоурожайные, крупнолуковичные и крупнозубковые. Период от высадки зубков до созревания (при подзимней посадке) составляет 270–290 дней, а от всходов весной до созревания — от 80 до 120 дней. В условиях Северо-Запада зрелость луковиц наступает в конце июля-августе, когда идет консервирование огурцов и томатов. Но, к сожалению, они плохо хранятся. Яровые сорта (как правило, нестрелкующиеся) менее урожайны, мало- и средnezубковые, луковицы некрупные. Период от всходов до созревания — 90–120 дней, убирают их в конце августа-сентябре. Лежкость луковиц хорошая. Продукция предназначена для длительного хранения. Однако из этого правила часто бывают исключения. Например, в условиях Ленинградской области местный стрелкующийся сорт из Кировской области (озимый) много лет дает крупные луковицы с крупными

зубками и прекрасно хранится до середины следующего лета при температуре 15–18 °С.

Делить все разнообразие сортов чеснока на две абсолютно обособленные группы озимых и яровых, все-таки нельзя. Те сорта, которые в данном районе при весенней посадке не развивают многозубковых луковиц, будут лишь для данного района озимыми, а не вообще озимыми для любого региона, и, наоборот: сорта, которые в данном районе при весенней посадке образуют многозубковые луковицы, являются яровыми именно для этого района, а не вообще для любого района страны. Температурные условия, а также продолжительность длины дня в отдельных регионах различны. Поэтому нередко случаи, когда яровые сорта, будучи высажены в других условиях, ведут себя, как озимые. Не все озимые сорта в одинаковой степени озимые и не все яровые сорта в одинаковой степени яровые.

Вот несколько сортов, которые лучше всего выращивать не очень опытному огороднику.

«*Брейтовский*», сорт яровой, нестрелкующийся. Период развития 100 дней. Луковица округлая, массой до 30 г. В луковице образуется до 40 зубков. Этот чеснок хорошо хранится.

«*Брянский*», сорт яровой, нестрелкующийся. Период развития 115 дней. Луковица достигает массы до 50 г. В луковице образуется до 20 зубков. Этот чеснок хорошо хранится.

«*Грибовский*», сорт озимый, стрелкующийся. Период развития 100–110 дней. Луковица достигает массы до 100 г. В луковице образуется всего около 10 зубков. Луковица хранится не очень хорошо.

«*Ленинградский*», сорт яровой, нестрелкующийся, среднеспелый. Период развития до 105 дней. Луковица достигает массы в 40 г. В луковице образуется около 20 зубков. Хранится хорошо.

«*Старобельский белый*» 62, сорт стрелкующийся, озимый, среднепоздний. Период развития до 120 дней. Масса луковицы до 50 г. В луковице образуются очень крупные зубки, в количестве от 3 до 6, а масса одного зубка достигает 7 г. Этот сорт чеснока хорошо хранится. Высота стрелки — 150 см.

«*Шунтукский белый*», сорт нестрелкующийся, яровой, позднеспелый. Период развития до 130 дней. Луковица достигает массы до 50 г. В луковице образуется до 30 зубков. Этот сорт чеснока хорошо хранится.

Все эти сорта годятся и для яровой, и для озимой посадки и хорошо «живут» в наших широтах. А это для огородных работ самое важное. Погода-то ведь какая? То тепло, то холодно, но дождь — единица погоды постоянная. Так что позаботимся, чтобы чеснок не сгнил,



чтобы оказался устойчив к вредителям, да и урожай принес такой, чтоб не стыдно было.

Можно порекомендовать также следующие сорта чеснока — «Отраденский», «Московский», «Белорусский», «Комсомолец».

## ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Чеснок хранят цельными луковицам. Высохший стебель-донце материнской луковицы препятствует проникновению влаги и воздуха к донцу зубка. Будучи разделенными, зубки быстро усыхают, теряют всхожесть и продовольственные качества.

Подготовку к зимнему хранению начинают в период уборки урожая, просушивая на солнце выбранные из земли растения. От прямых солнечных лучей погибают плесневые грибы и клещи; в то же время надо оберегать луковицы от возможных ожогов. В южных районах чеснок досушивают под навесом на сетчатых стеллажах, а в средней полосе Нечерноземной зоны и в северных районах — в обогреваемых помещениях.

Хранилища и тару заблаговременно дезинфицируют — окуривают серой, сжигая 50 г/м<sup>3</sup>, опрыскивают формалином (40%-ного водного раствора) в 2%-ной концентрации из расчета 1 л/м<sup>2</sup>. Через двое суток помещение тщательно проветривают.

Лучший способ хранения чеснока — подвешивание в пучках или сплетенным в косы.

Посевной чеснок держат в планчатых ящиках емкостью 5–8 кг или на планчатых полках (стеллажах) слоем 20–25 см, продовольственный — в ящиках 15–60 кг, при активной вентиляции — в планчатых контейнерах или закромах высотой до 3 м; масса 1 м<sup>3</sup> чеснока 400–430 кг.

Чеснок для продовольственных целей лучше хранить при температуре, близкой к 0 °С, или даже при небольшой отрицательной (–1, –2 °С) и относительной влажности воздуха около 70–75 %. При более высокой температуре от 1 до 10 °С относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70%. Хранят чеснок в планчатых ящиках и, как уже указывалось, в косах; можно размещать его и на стеллажах, насыпая слоем от 20 до 40 см.

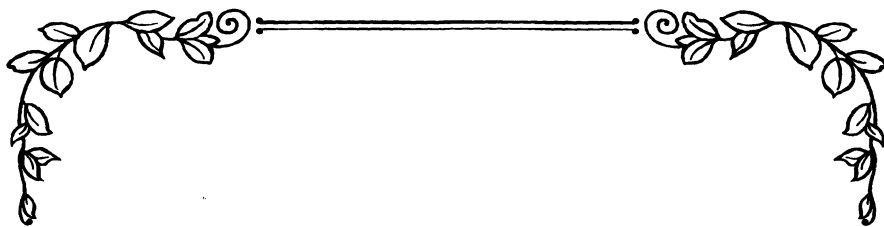
Чеснок для посадки хранят при положительной температуре, и чем она выше, тем больший урожай можно получить, но вегетирует он дольше — позднее созревает. При этом необходимо учитывать особенности сортов, географическое местоположение района выра-

щивания, с чем тесно связаны продолжительность времени роста и почвенно-климатические условия выращивания.

Вообще-то на кухне постоянно нужен чеснок, но особенно стрелкующийся озимый плохо хранится и быстро теряет исходные качества. Когда-то в деревнях чеснок в пучках коптили в печном дымоходе и хранили до весны.

Ныне есть несколько других способов хранения. Один из них — парафинирование головок. Это позволяет продлить срок хранения более чем на 5 месяцев.

Пищевой парафин нужно нагреть до 60–70 °С. В расплавленную массу на 2 секунды опустить головки чеснока, на их поверхности появится тонкий пленочный слой (расход парафина 0,7–0,75 кг на 10 кг чеснока). Затем головки складывают в капроновые сетки и хранят при температуре минус 1–3 °С и относительной влажности воздуха 75–80%.



## ХРЕН В НОС ЩИБАЕТ, НО ПЛОТЬ УМИРЯЕТ

— *Трудно представить себе стол россиянина без этой пряности. Хрен традиционно в плошке на столе. Хотя в нос щибает, но плоть умиряет. За что же полюбили мы этот «едучий» корнеплод? Ваше просвещенное мнение, Иван Павлович?*

— Хрен — известное с глубокой древности растение. Его выдающийся острый, хватающий за язык и вышибающий из глаз слезу вкус не мог не обратить на себя внимания. Знали и использовали его и египтяне, и древние греки, и римляне. Считалось, что хрен не только возбуждает аппетит, но и активизирует жизненные силы. В древней индийской медицине корень хрена применяли как мочегонное и отвлекающее средство при воспалении седалищного нерва.

Необычная «злость» растения давала пищу для самых разнообразных фантазий. Хрен не только широко использовали в качестве лекарственного средства, но и считали растением магическим: приворотным зельем, способным крепко «присушить» желанного человека. Вера в такие свойства растения была основана, судя по всему, на том факте, что хрен отлично, хоть и ненадолго, *стимулирует потенцию*. В то же время люди верили, что хрен (как, впрочем, и чеснок, и некоторые другие «кусачие» растения) способен защитить их от злых духов. Так, по языческим русским поверьям, души девушек, умерших до брака или во время Русальной недели, пребывают в течение Русальной недели на Земле и возвращаются по ее завершении на «тот свет». Эти ходячие покойницы (нежить) считались очень опасными для живых людей. Рассказывали, что они, подобно ведьмам, могут принимать разные обличья, летать из дома в дом через трубу и пр. В число оберегов от этой нежити, как и другой нечистой силы, входили крест, молитва, магический круг, а также такие растения, как полынь, хрен, чеснок.

**— Поражает и ошеломляет оценка целебности хрена нашими дальними предками. Так, написано в летописях о нем: «Попробуй сегодня, не сподобишься в болезни и корчах пребывать завтра». Верно, Иван Павлович?**

— Не только верно, но и в самое, как говорится, яблочко. Как лекарственное средство хрен использовался при многих болезнях. «Есть трава — царские очи. Собой бывает и мала, и велика, желтоватый корешок, что злато. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут; или птиц или рыбу ловить станешь, то уловишь много, только носи на себе» — сообщается в травнике XIII века.

Неудивительно, что хрен, как исстари говорили в народе, от всех болезней лекарство. Ведь растение содержит большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, витамины группы В, эфирные масла, минеральные соли. Содержащееся, как установили ученые, в кожице и верхнем слое корня хрена особое вещество — пероксидаза — прекрасный иммуномодулятор. Фитонциды, в большом количестве содержащиеся в растении, уничтожают вредные бактерии и микроорганизмы. Именно поэтому в старину хрен использовали для хранения продуктов, пересыпая их нарезанными кусочками корней растения и таким образом предохраняя от порчи.

Средневековые врачи также успешно применяли целебные свойства хрена: с его помощью лечили цингу, ревматизм, подагру, почечные болезни, желтуху, экземы и даже отравления, выводили вшей. Водным раствором хрена полоскали рот для уменьшения зубной боли. Такое средство помогало и от ангины. Девушки, которым не давали покоя веснушки, боролись с ними, умывая лицо водным раствором хрена — это обеспечивало некоторый отбеливающий эффект. Помогал хрен бороться и с угрями. Мужчины же, до красноты втирая натертый хрен в кожу головы, пытались таким образом противостоять облысению.

**— Откопал в «Ленинке» информацию о том, что на хрен молились даже африканцы. Но только совсем с другой целью. Они использовали... яд, полученный из хрена. Ничего себе...**

— Верно. Южно-африканские зулусы натирали хреном наконечники стрел. А уже в наше время один английский исследователь, изучая экзотические экстракты коренного населения Африки, в том числе экстракт хрена, применявшийся в качестве яда, выделил в его составе молекулу, способную разрушать раковые клетки. В резуль-

тате этого открытия в Великобритании на основе хрена была синтезирована вакцина противораковой терапии.

— *Но все-таки, откуда он взялся, этот хрен с хреновым запахом? Он наш, российский, или не наш?*

— Одни исследователи считают родиной хрена Юго-Восточную Европу или Западную Азию, откуда он распространился по всему свету. Другие убеждены, что хрен — растение исконно русское и что в дикорастущем виде его на Руси использовали с незапамятных времен, а позднее, начиная с IX века, стали выращивать и на огородах как культурное растение. Известно даже, что для выкапывания хрена в древности на Руси существовал специальный инструмент — копаруля. Выращивали хрен по-особому: сажали осенью, весной на этих же грядках сеяли огурцы, а когда снова наступала осень, после уборки огурцов убирали и хрен. Считалось, что лучше это делать перед морозами. Выкопанный хрен сортировали. Выше всего ценился корневой, который шел к царскому столу и на продажу за границу, затем — хреновая жилка, которую сушили и перетирали в порошок, используемый в кулинарии и в лечебных целях.

— *У нас на северах, где я родился и где прошло отрочество, хрен использовали при радикулите, от похмелья, от простуды. Почему?*

— Ничего случайного в практике народного врачевания нет. Отбор рецептов проходил жесткую селекцию, из поколения в поколение. Не случайно то, что лечебные свойства растения на Руси ценились очень высоко — считалось, что при регулярном использовании хрена в пищу действие его на организм подобно женьшеню. В кулинарии хрен использовался как приправа к студню, мясным блюдам — так, хрен, натертый крупной стружкой, подавали к жареному поросенку. Кроме того, хрен непременно использовали для засолки капусты, огурцов, причем не только для аромата и вкуса: антимикробная активность растения помогала уберечь заготовки от порчи.

Известный историк и популяризатор кулинарии В. В. Похлебкин отмечал, что в национальном русском застолье хрен всегда играл двойную роль: с одной стороны, чисто кулинарную, а с другой — специфически развлекательную. Хрен всегда давал повод веселью и шуткам за столом над людьми, которые не умели им правильно пользоваться как приправой, в результате чего под общий хохот обливались слезами над тарелкой. Такие люди рассматривались как не имеющие домашнего очага или крепких семейных корней. Между тем, указывал Похлебкин, секрет чрезвычайно прост: хрен можно брать в рот только после того, как откусишь и слегка пожуюшь (но

не проглотишь) очередной кусок мяса или рыбы. Существовал на Руси и интересный старинный обычай испытания жениха: во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали претендента на руку дочери разносолами с хреном. Тот, кто при этом пускал слезу, получал «от ворот поворот».

**— Самое интересное применение хрена — в бане. Без него, как без березового веника, любители пара не обходились. Слышали ли вы об этом, просвещенный мой Иван Павлович?**

— Не только слышал, но и сам парился. С хреном это и полезно донельзя и как-то даже экзотично. «Хреновым» паром на Руси истари гнали любую простуду. Делалось это так: зеленые листья хрена, свежие или засушенные, замачивали в горячей воде, парили их полчаса, а потом сливали настоянную воду через тряпку, чтобы листик не попал. Настояем же поддавали в печку после просушки. Пар этот настолько крепок, что аж дыхание перехватывает — где уж тут хворям устоять!

**— Но поступь хрена не ограничилась только Россией. Его полюбила и Европа. Не так ли?**

— Постепенно культурный хрен распространился и в Европе. Первыми его начали разводить немцы, употребляя не только как приправу к различным блюдам, но и добавляя в пиво, шнапс. Позднее они стали его даже экспортировать. За немцами последовали французы, скандинавы. Позднее других познакомились с хреном англичане, которые использовали его вначале только как лекарственное средство против лихорадки, для выведения камней из желчных протоков печени, а также как средство, улучшающее рост волос. Однако спустя время хрен утвердился и в английской кухне. Известный ботаник Джон Джерард в своем труде *«Herball or General Historie of Plantes»* в 1633 году писал вот что: «Хрен, растолченный с небольшим количеством уксуса, обычно используется немцами в качестве соуса для рыбы и мяса, совершенно так же, как мы используем горчицу. Однако этот вид соуса лучше разогревает желудок и способствует лучшему перевариванию пищи, чем горчица». Уже в конце XVII века хрен стал в Англии обычной столовой приправой для говядины и устриц. Английские же переселенцы принесли его впоследствии в Америку.

В иудаизме с древности и до сих пор хрен употребляется во время ритуальной пасхальной трапезы, порядок проведения которой призван напоминать о происхождении праздника. В центре праздничного стола по традиции ставится пасхальное блюдо, символизирующее Исход. На нем расположены шесть предметов, чье символическое

значение таково: прежде всего это зрора — кусок жареного мяса с костью, который должен напоминать о принесенном в жертву агнце во время Исхода; затем — марор, или горькие травы, в числе которых хрен и салат-латук, свидетельствующие о тяжелой жизни евреев в египетском рабстве; после этого — бейца, сваренное вкрутую яйцо, символизирующее освобождение из рабства; далее — харосет, особая смесь, приготовленная из тертых яблок, орехов, вина и корицы, по виду напоминающая глину, из которой предки евреев лепили кирпичи для фараона; далее — карпас, зелень (сельдерей, петрушка) или овощи, которые символизируют приход весны и обновление жизни; и наконец — соленая вода в блюде как символ слез, пролитых евреями в Египте.

Характерно, что практически во всех странах хрен в пищу употребляли в первую очередь люди, занимающиеся тяжелым трудом, а уж затем он стал принадлежностью изысканных блюд (подавали к устрицам, мясу). Часто хрен выращивали возле постоянных дворов и гостиниц — в качестве приправы он помогал восстанавливать силы. Широко использовали хрен в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Такими напитками отпаивали, например, уставших путников. Между прочим, Петр I даже издал специальный указ, гласивший, что в каждом подворье должно быть по пять четвертей «хреновой» водки, особенно для тех людей, кто занят тяжелым трудом и пребывает на холоде.

**— А теперь, Иван Павлович, о биологии хрена. Чем он отличается от других пряностей? И чем особенно ценен?**

— В большей степени хрен ценен своим корнем, который представляет собой мясистое, крупное утолщение (6–8 см) с многочисленными ответвлениями. Ради него, собственно, и культивируется это растение. Листья используют при засолке и консервировании овощей, пользуется он спросом и у грибников. Из-за сильного антимикробного действия хрен применяют и для предотвращения порчи продуктов при хранении.

Острый запах и вкус хрена обусловлены большим количеством эфирного аллилового, или горчичного, масла и особенно глюкозида — синигрина. Кроме синигрина содержатся в корне растения и другие ферменты — аспаргин, аргинин, глютамин, также влияющие на остроту запаха и вкуса. Установлено, что эфирное масло, содержащееся в хрене, исключительно богато фитонцидами, убивающими возбудителей дизентерии, брюшного тифа, паратифа, сальмонеллеза и др. Свежий сок корней хрена содержит и еще одно сильное противомикробное вещество — лизоцим.

Кроме того, корень хрена содержит углеводы, белки, жиры, азотные вещества, клетчатку, золу, флавоноиды, минеральные соли, в основном калиевые (которых в хрене больше, чем в картофеле), кальциевые, кремниевые, фосфорные и др. Витамин С в хрене (в соке свежего корня — 15 мг%) больше, чем в лимонах и апельсинах. И в этом наибольшая ценность этого растения. Богат хрен и витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолиевой кислотой и другими полезными веществами.

Листья растения также богаты полезными веществами. Витамин С в них даже больше, чем в корне, — 85 мг%, а также содержатся витамины группы В, каротин, флавоноиды, минеральные соли (калий, кальций, магний, железо, медь, фосфор, сера и др.), крахмал, углеводы (глюкоза, галактоза, арабиноза).

**— Почему же всего этого в упор не видят наши ученые, медики, фармацевты?**

— Сам удивляюсь. Сей почтенный люд не удосужился вплотную заняться выделением полезных веществ из хрена и производством на их основе чудодейственных препаратов.

Впрочем, дело ясное. Большой промышленности неинтересно заниматься производством дешевых лекарств на естественной основе, ведь волнует производителей вовсе не здоровье нации, а прибыль. Ну а людей здоровье очень даже волнует, если и не нации в целом (сейчас почему-то «немодно» стало переживать за державу), то свое, по крайней мере, точно. Поэтому давайте теперь поговорим подробнее о том, какими лечебными свойствами обладает хрен, — ведь это лекарство, доступное и дешевое не в ущерб эффективности.

Корни хрена и полученный из них сироп применяют как *противоцинготное и мочегонное средство*. Установлено, что настой хрена и свежий сок дают хороший эффект *при острых гепатитах с пониженной кислотностью желудочного сока и при трихомонадных кольпитах*, причем протистостатическое действие хрена к весне нарастает.

Сок свежего корня хрена оказывает *антимикробное действие*, поэтому им *дезинфицируют раны*. Из корня хрена готовят настои, *улучшающие аппетит, усиливающие секреторные функции кишечника, способствующие оттоку желчи*. Хрен рекомендуют *при водянке*, так как он обладает мочегонным эффектом. Полезен он и *при болезнях почек, подагре, ревматизме, радикулите, миозите, воспалении дыхательных путей*. Отварами корня лечат *дизентерию, гипертонию, заболевания печени*. Тертый хреном, разбавленным водой, полощут рот *при зубных болях, острых респираторных заболеваниях, ангине*. Применяется он и *при гриппе*. Заменяет горчичники. С древних вре-



мен используется *при малярии*. Свежий сок хрена применяется как *потогонное*. Кашицу применяют как *косметическое средство (при веснушках, пигментации и угрях)*.

Экспериментально доказано, что свежий сок хрена, водные экстракты корней стимулируют выделение свободной хлороводородной кислоты у больных с пониженной кислотностью желудочного сока. Поэтому препараты хрена являются эффективными при лечении анацидных гастритов. Однако в больших дозах он вызывает раздражение почек, слизистой оболочки желудка и кишечника и возбуждает нервную систему. Поэтому при употреблении хрена в качестве лекарства необходим разумный подход и врачебный контроль.

Известно применение хрена в ряде стран в качестве *мочегонного, при камнях мочевого пузыря, подагре и ревматизме*.

Издавна в народе используется корень хрена как наружное раздражающее средство. И сейчас применяется кашлица из корней *при пояснично-крестцовом радикулите, плеврите, воспалении легких*. Эфирное масло хрена оказывает резко выраженное местное раздражающее действие. Оно вызывает на коже и слизистых оболочках гиперемия и жгучую боль и при длительном действии может вызвать сильные ожоги, почему, опять же, нужно соблюдать известную осторожность, используя хрен. Пары эфирного аллилгорчичного масла вызывают сильный кашель и слезотечение.

Хрен в тертом виде общеизвестен как острая приправа к пище, поэтому заслуживает особого внимания факт, что прибавка хрена к пище стимулирует образование витамина  $B_1$  в организме человека.

— ***Пытливость и неутомимость японцев позволила расширить горизонты познания полезности и целебности хрена. У них в особой чести корневище зеленого хрена васабии...***

— О-о-о! Васабии! Доводилось мне пробовать эту пикантную приправу. Так вы знаете, до чего додумались японские ученые? Применять васабии в борьбе с кариесом зубов. Говоря по-научному, он содержит изотиоцианаты — микроэлементы, препятствующие размножению бактерий, вызывающих эту болезнь. Сейчас ученые работают над созданием новой зубной пасты на основе корневища пикантного зеленого хрена васабии. Главная проблема, стоящая перед исследователями, — как нейтрализовать нетипичный для зубной пасты «аромат».

— ***Но ведь японцы пошли еще дальше. Они раскопали в васабии нечто чудодейственное...***

— Именно. Эти свойства васаби давно известны японцам. По их мнению, регулярное употребление этого растения *уменьшает вероятность появления рака, противодействует образованию кровяных бляшек и помогает больным астмой*. Именно поэтому васаби входит в постоянный рацион жителей Страны восходящего солнца: они делают приправы из перетертых стеблей (мы до этого не додумались), а также используют для приготовления соуса к традиционным японским блюдам — суши и сашими. Бактериостатическое действие содержащихся в этом растении веществ позволяет обезопасить эти блюда из сырой рыбы.

В нашей стране японская кухня становится все более популярной, а поэтому любителям суши будет весьма полезно регулярно употреблять хрен, и совсем не обязательно васаби — его можно заменить обычным хреном, растущим на огородах наших широт. Изопропанитами богаты обе разновидности растения.

— *Англичане, как мы уже отмечали, используют вакцину на основе хрена в противораковой терапии. Словом, подтвердили выводы японских ученых. Не так ли?*

— Мнение о способности хрена противостоять раку не лишено смысла. Обнаружена эта особенность была случайно, при изучении африканских экзотических экстрактов, о чем мы уже упоминали выше. Хрен, который в Европе и в России употребляют в качестве приправы к мясу, народы зулу на юге Африки используют как отравляющее вещество, натирая им наконечники стрел. Во время серии опытов с экстрактами была выделена молекула, которая способна разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты — сами понимаете, это значительно облегчает задачу при лечении, ведь борьба иммунной системы с опухолями будет значительно интенсивней.

А в американских лабораториях из хрена был выделен другой растительный фермент — антиканцероген, получивший название «I-A-A». Это то самое вещество, которое помогает растениям ориентироваться на солнечный свет. В человеческом же организме это соединение способствует выработке вещества, уничтожающего раковые клетки, но только когда они уже повреждены.

Так, после установления антиракового потенциала хрена перед медициной открылся принципиально новый путь лечения рака и была создана новая разновидность вакцины против опухолей. В Великобритании уже налажено ее производство на основе натуральных ингредиентов хрена. Вакцину вводят пациентам вместе с препаратом, содержащим «I-A-A». Результаты лечения отслеживают, тщательно оценивая эффективность, и предварительные результаты оказались

весьма и весьма неплохими. Медики с надеждой ожидают больших результатов лечения вакциной, добытой из хрена. Но, может, не стоит ждать, пока и у нас появится новая вакцина, а начать поправлять свое здоровье, «напирая» на всем доступные хрен да свеклу? Именно так «напирали» на эти пряные корнеплоды наши предки.

— *Кстати сказать, и у нас пытливые и неутомимые нашли в еду корнеплоде нечто новое.*

— Да, это радует и обнадеживает. Ученые-медики из города Покров Владимирской области в ходе экспериментов получили особое вещество — пероксидазу, единственный фермент, позволяющий на ранней стадии диагностировать СПИД, рак, лучевую болезнь.

Пероксидаза является одним из существенных ферментов, присутствующих как в организме животных, так и в клетках растений. В растительных клетках имеется особый вид органелл, содержащих пероксидазу и выполняющих защитную антимикробную функцию. Классическая пероксидаза — это фермент класса оксидоредуктаз, катализирующий окисление субстратов различной функциональности, в отличие от других типов пероксидаз обладает высокой специфичностью в отношении окислителя — пероксида водорода. Уникальные свойства этого фермента, хорошая растворимость в воде, высокая специфичность по окислителю, устойчивость при хранении, широкий спектр биологической активности обуславливают его значение в медицине, науке и технике.

Оказывается, получить пероксидазу можно из такого растения, как хрен. Причем российский хрен содержит в 10 раз больше пероксидазы, чем западноевропейские сорта растения, но в России пероксидазу всегда покупали за границей. Стоимость 1 г порошка пероксидазы (получаемого из 1 т хрена) — 4000–5000 долларов. Поэтому во Владимирской области хреном занялись весьма серьезно. И добились хороших результатов — себестоимость пероксидазы в Покрове составила 1500 долларов за 1 г. А руководитель одного из Владимирских хозяйств *Юрий Анатольевич Емелин* не только диссертацию про хрен защитил, но и открыл множество удивительных, доселе неизвестных или не принимаемых в расчет особенностей хрена.

## КАК ВЫРАЩИВАТЬ ХРЕН

Поразительно живуче это растение. Ведь бояться огородники посадить его у себя — потом хлопот не оберешься. Какие только способы не пробуют люди, дабы не дать хрену распространиться. И окапывают глубокими траншеями, и огораживают листовым железом, и са-

жают на валах... И ни один не помогает! А вот Емелин теперь точно знает: чем больше борешься с хреном, тем лучше он растет. Но что же тогда делать? Растение можно только приручить, считает ученый. Так, хрен прекрасно уживается с луком, картошкой и другими огородными культурами, при этом еще и защищает их от вредителей. Еще 500 лет назад наши предки говорили, что огород без хрена, как стадо без пастуха. И заводя огороды, в первую очередь определяли место, где будет расти хрен. На суздальской земле традиционными были хренолуковые плантации. Сначала убирали лук, а следом за ним хрен. То же и с картофелем. В сентябре его выкопали, а в октябре подошел хрен. Пробовал Емелин по хрену и пшеницу, и рожь сеять. И получал по 50–60 центнеров с гектара.

Все эти годы Емелин не только выращивал хрен, используя разные способы, он еще и наблюдал за растением. Просеяв землю и подсчитав корешки на участке, где рос хрен, он сделал вывод, что есть два вида растения. Хрен, уходящий корнями на глубину до 15 м, ученый назвал материнским. А образовавшийся в верхнем слое почвы из маленьких корешков, оставшихся после уборки, — верховым. Материнский хрен с глубины, с подпочвенных слоев, так называемой адамовой земли, достает питательные вещества и элементы, которых на поверхности уже нет. Материнским может со временем стать и верховой хрен-сорняк, ведь за год он уходит в землю на 60–70 см.

Однако хрен — культура саморегулирующаяся. Как в одну пустую бочку не нальешь две бочки воды, так и на одном участке земли не вырастет его больше, чем положено. Урожайность растения максимум 4–5 т корней с гектара. Эта особенность резко отличает хрен от других культур — отмечает Емелин. Интересно, что раньше хрен копали не как придется, а только в том месяце, в названии которого есть буква «р»: сентябрь, октябрь, ноябрь — считалось, что в остальное время в нем нет нужной остроты и горчичного запаха.

На земле, где выращивают хрен, он родится по 100 и даже по 300 лет. Убирая урожай, срежете насколько можете верхушку корня, а к следующему сезону на этом месте нарастет еще больше. Когда на Руси говорили о Змее Горыныче, у которого на месте одной срезанной головы отрастают три, то наверняка имели в виду хрен — убежден Емелин.

Есть у хрена еще одна любопытная особенность, в связи с которой у Емелина также имеется своя теория. Семена у хрена образуются, а вот если их посеять, ничего не взойдет. Хрен размножается только с помощью корней — вегетативно. Почему так происходит, ученому выяснить не удалось, зато этот факт позволяет ему думать о древней-

шем происхождении растения. О какой древности идет речь? Ученый считает, что хрен — посланец Атлантиды. В пользу такого вывода, по его мнению, свидетельствует и отсутствие четких видовых границ у растения: овощ он, лекарственное растение или пряность? За время своей истории растение пережило сильнейшие катаклизмы, что выработало в нем удивительные приспособительные способности, дав возможность дожить до наших дней.

Хрен как лекарство сам Емелин употребляет до сих пор. Важно только помнить: магазинный хрен, который месяцами «болтается» на прилавках, помочь ничем не может. «В таком хрене, — говорит ученый, — нет ни хрена!»

Полезные вещества в протертом хрене сохраняются только 7 дней. Поэтому, если вы хотите лечиться с помощью хрена, поступать вам нужно следующим образом. Осенью выкопать из земли 5–6 кг, положить в погреб, присыпать землей, и пусть себе лежит. По необходимости нужно брать небольшое количество хрена, чтобы хватило на 250-граммовую баночку. Весной, когда оттает земля, можно снова выкапывать хрен до тех пор, пока листочки не отрастут до 5 см. «Так делали и наши предки, которые на Пасху ели поросенка со свежим хреном», — замечает Емелин.

Объехав в поисках селекционного материала около 250 огородов Владимирской и Ярославской областей, Емелин вывел и новый сорт хрена — «толпуховский» (по названию центральной усадьбы своего хозяйства), заложив его плантацию на крутом берегу реки Колокши. Как говорит: до следующей цивилизации. Новый сорт обещает стать стратегическим сырьем для медицины, космонавтики и оборонной промышленности. Из корня этого растения ученые смогут в достаточном количестве получать пероксидазу, необходимую и для лечения рака, и для создания ракетного топлива (пероксидаза добавляется в топливо). По разным экспертным оценкам, каждый год в России потребляется от 50 до 100 кг этого вещества. Но пока его продолжают закупать за границей. Однако российские ученые уже сейчас готовы производить пероксидазу сами. Во Всероссийском научно-исследовательском институте защиты животных из корней хрена уже получены первые граммы пероксидазы, которые хранятся в сейфе вместе с патентом на изобретение.

Автор новой технологии — *Владимир Борзенов* — отмечает уникальность хрена как источника сырья для получения пероксидазы. Причем среди известных в мире 6000 сортов этой огородной культуры российский хрен Емелина оказался лучшим. В средней полосе России для его роста имеются идеальные климатические условия.

Содержание пероксидазы в емелинском хрене в 5–6 раз превосходит другие образцы. «Считается, если в тонне хрена содержится 2 г пероксидазы, то это производство рентабельно», — объясняет Владимир Борзенов. Теперь внимание: в тонне «толпуховского» хрена 15 г пероксидазы! Им уже заинтересовались в Израиле, Америке и ОАЭ. Неужели и это наше достижение уйдет за границу, как многие и многие другие?

Ученые ставят хрен в разряд стратегически важных продуктов — да-да, это не юмор. И хотя его по-прежнему закатывают в банки как закуску к обеденному столу, уже существуют новые проекты по созданию высокотехнологичных производств на основе корней хрена.

Однако, несмотря на все описанные блестящие перспективы, не нужно ждать, когда лекарство из хрена вы сможете купить в аптеке. Он здесь и сейчас уже рядом с вами. Конечно, нужно и потрудиться на огороде, и обеспечить место для хранения урожая, и повозиться, натирая корни. Но разве могут сравниться эти хлопоты с тем эффектом, которого вы добьетесь?! Ведь хрен действительно *способен излечивать даже раковые заболевания внутренних органов и кожи*. И это не профилактическое средство, а лекарство. Между прочим, и статистика утверждает, что в местностях, где в течение года регулярно и в нормальном количестве употребляют хрен, раковых заболеваний почти не существует.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ХРЕНОМ

### Приправа из свежего хрена

*На 1 кг очищенных корней хрена — 100 г сахара, 40 г уксусной эссенции и 0,1 л воды.*

Очищенные и промытые корни пропускают через мясорубку или натирают на терке, к измельченной массе добавляют сахар, соль, уксус и воду, тщательно перемешивают, расфасовывают в стеклянные банки, закрывают крышками и дают настояться. Хранят в холодном месте.

### Хрен столовый (улучшенный)

**Первый способ.** К натертой массе хрена добавляют в 2–3 раза больше сахара, чем указано в предыдущем рецепте, разводят водой, кладут 2–3 ложки лимонной цедры, подкисляют соком, отжатым из лимона.

**Второй способ.** Вместо воды можно использовать свекольный сок, а для подкисления развести лимонную кислоту и смешать с тертым хреном. Чтобы приправа получилась сочной, объем раствора должен быть немного больше, чем масса натертого хрена. Смесь хрена с заливкой выдерживают в закрытой посуде около 1 часа, после чего приправа готова к подаче на стол.

### **Бутербродная масса с хреном**

*На 200 г хрена — 100 г сливочного масла, 20 г сахара, соль, уксус.*

Тертый хрен заправляют уксусом, солью и сахаром, выдерживают 2 часа, затем добавляют сливочное масло и тщательно перемешивают. Полученную бутербродную массу намазывают тонким слоем на ломтики хлеба.

### **Напиток с хреном**

*На 200 г хрена — 0,5 л рассола и 1 л воды.*

Натертый хрен заливают кипяченой охлажденной водой, дают настояться 2 часа, затем добавляют капустный рассол и перемешивают. Употребляют в охлажденном виде.

### **Квас с хреном**

*Хрен тертый — 2 ст. ложки, квас хлебный — 1 л.*

Тертый хрен положить в квас и поставить настаиваться в течение 10 часов, процедить, разлить в бутылки и поместить в прохладное место. Пить можно без ограничения.

Такой квас полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.

### **Салат из хрена, моркови и яблок**

*Хрен — 60 г, морковь — 10 г, яблоки — 50 г, сметана — 20 г, сахар — 10 г, соль по вкусу.*

Хрен, морковь и яблоки натереть на терке, добавить соль по вкусу, подсахарить и заправить сметаной.

Салат полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.

### **Салат из хрена с яйцом**

*Хрен — 50 г, яйцо — 1 шт., сметана — 20 г, уксус, сахар, соль по вкусу.*

Хрен промыть, натереть на терке, яйцо мелко нарезать, соединить с хреном, добавить сметану, соль, сахар, уксус и перемешать.

Салат полезен при нарушении обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.

### **Салат из хрена с зеленью**

*Хрен — 50 г, сахар — 10 г, масло растительное — 10 г, укроп или петрушка, уксус, соль по вкусу.*

Хрен натереть на терке, залить 2 ст. ложками кипятка, добавить сахарный песок, соль, уксус, заправить растительным маслом, перемешать и посыпать зеленью.

Салат полезен при почечнокаменной болезни и камнях мочевого пузыря.

### **Салат из хрена с медом**

*Хрен измельченный — 50 г, мед — 10 г, растительное масло — 10 г, сок лимона или яблочный уксус по вкусу, укроп и петрушка.*

Измельченный хрен залить 2 ст. ложками кипятка, добавить мед, растительное масло и лимонный сок или яблочный уксус по вкусу. Посыпать нарезанным укропом и петрушкой.

### **Салат из шампиньонов с хреном**

*Шампиньоны — 300 г, яйца вареные — 3 шт., огурцы соленые — 2 шт., майонез — 5–6 ст. ложек, мясо соевое отварное — 200 г, хрен, перец, укроп по вкусу.*

Шампиньоны очистить, промыть, отварить, дать им остыть, после чего нарезать тонкими ломтиками. Мясо мелко нарезать, соединить с грибами, яйцами и кубиками огурцов. Все перемешать, добавить измельченный хрен, перец и заправить салат майонезом.

### **Грибы в соусе из хрена**

*Грибы — 200 г, яйца — 2 шт., сметана — 50 г, хрен — 50 г, сахар — 10 г, соль и лимонная кислота по вкусу.*



Молодые грибы (белые, маслята) отварить в подсоленной воде, откинуть на решето или дуршлаг. Яичные желтки растереть со сметаной, добавить тертый хрен, сахар и лимонную кислоту. Этим соусом залить вареные грибы.

### **Горячий соус из хрена с медом**

*Хрен тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 3 ст. ложки, уксус яблочный или лимонный сок — 1/2 ст. ложки, мед.*

Растопить сливочное масло, добавить тертый хрен, сметану, яблочный уксус или лимонный сок, положить немного меда. Соус подогреть, но не доводить до кипения. Можно добавить также сырой желток и взбить массу до состояния эмульсии.

### **Горячий соус из хрена со сметаной**

*Хрен — 1 большой корень, масло сливочное — 2–3 ст. ложки, мука — 2–3 ст. ложки, сметана — 1/2 стакана, желтки — 2 шт.*

Корень хрена натереть. Сливочное (а лучше перетопленное) масло прогреть с таким же количеством муки, залить стаканом воды и дать вскипеть 1 раз. Добавить тертый хрен, сметану, затем вбить желтки и хорошо размешать.

### **Свекольный соус с хреном**

*Хрен — 300 г, свекла — 1 шт., уксус столовый 9%-ный — 3 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка.*

Хрен залить горячей, не кипящей водой, добавить соль, сахар, уксус, тертую свеклу. Остудить и хранить плотно закрытым.

### **Соус с хреном для дичи**

Тертый хрен смешать со сметаной и моченой брусникой или клюквой.

### **Деликатесный соус с хреном**

Свеженатертый хрен смешать со взбитыми сливками и мелкотертыми лесными орехами.

## **Ягодный соус с хреном**

*Хрен тертый — 1 часть, варенье ягодное — 2 части.*

Клюквенное, брусничное варенье или желе из красной смородины смешать с тертым хреном. Подавать к дичи или запеченной птице.

Аналогично можно сделать соусы со свежими ягодами. Приготовить из ягод пюре или отжать сок, добавить по вкусу сахар и соль и смешать с хреном.

## **Заправка по-камчатски (старинный рецепт)**

*Хрен тертый — 4 ст. ложки, мед — 2 ч. ложки, сметана — 1 стакан, желтки — 2 шт., сок половины лимона, укроп и петрушка.*

Тертый хрен натереть, смешать с медом и сметаной, разболтать с желтками. Добавить сок лимона, рубленый укроп, петрушку. Подавать к печеной или вареной свекле, к другим овощам.

## **Масло «хреновое»**

*Хрен тертый — 200 г, масло сливочное — 100 г, сок лимона, мед.*

Тертый хрен заправить лимонным соком и медом, добавить мягкое сливочное масло, хорошо смешать. Употреблять для бутербродов.

## **Приправа из хрена с капустным рассолом**

*Тертый хрен — 200 г, капустный рассол — 500 мл.*

Сначала хрен залить небольшим количеством воды и настаивать 2–3 часа, затем добавить рассол.

## **Приправа из хрена со сметаной и сыром**

*Хрен тертый — 1 ч. ложка, сметана — 0,5 стакана, сыр тертый — 100 г, чеснок, травы ароматические любые.*

Тертый хрен смешать со сметаной и сыром, добавить измельченный чеснок и ароматические травы.

## **Приправа из хрена с помидорами**

*Помидоры — 2 кг, хрен — 400 г, масло растительное — 1 стакан.*

Красные свежие помидоры и очищенные корни хрена пропустить через мясорубку. В томатный сок с мякотью и мезгой хрена добавить по вкусу соль и заполнить этой массой 3-литровую банку до краев. Банку закрыть пластмассовой крышкой и поставить в холодильник. Через 1–2 суток приправа готова к употреблению. Ее можно хранить в холодильнике в течение 1–2 месяцев.

### **Мармелад с хреном по-американски**

*Яблоки кислые — 1,2 кг, сахар — 2 чайки, хрен тертый — полчаши.*

Кислые неочищенные яблоки, нарезанные кусочками, поместить в большую тяжелую кастрюлю и добавить воды, чтобы покрыть яблоки. Вскипятить. Уменьшить огонь и кипятить еще 30 минут. Процедить сок через сито в другую кастрюлю, удаляя твердые частицы. Выложить сито двумя слоями марли и еще раз процедить сок. Поставить кастрюлю с процеженным соком на средний огонь и вскипятить. Добавить сахар и уварить сироп до состояния, пока капли сиропа не перестанут растекаться на блюде. Вмешать хрен и снять пену. Перелить желе в стерилизованные банки. Заккрыть и хранить в холодном месте. Подавать с солеными крекерами или подсушенным белым хлебом.

### **Порошок из хрена**

Корни хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть в кофемолке или растолочь в ступке. Хранить в закрытой стеклянной посуде.

Перед использованием порошок развести горячей водой, добавить лимонный сок, мед и охладить.

Этот способ позволяет сохранять хрен и, следовательно, его ценнейшие свойства в течение всего года. Важно и то, что такой порошок всегда под рукой.

### **Сазан с хреном**

*Сазан — 1 кг, масло топленое — 3 ст. ложки, сметана — 3 ст. ложки, яйца — 2 шт., приправа «Хрен домашний с лимоном» — 100 г, уксус, сахар, соль по вкусу.*

Подготовить сазана: удалить чешую, выпотрошить рыбу, промыть, натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной, выло-

жить на хорошо смазанный жиром противень и поставить запекать приблизительно на полчаса в духовку, регулярно поливая соком, образующимся на дне посуды. Вареные яйца очистить и мелко изрубить. Готовую рыбу переложить на подогретое блюдо, уложить вокруг приправу «Хрен домашний с лимоном», посыпать рублеными яйцами, украсить зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

### **Поросенок с хреном по рецепту Елены Молоховец**

Опустить подготовленного поросенка в холодную воду. Чтобы не отбивать нежного вкуса мяса молочного поросенка, при варке не добавляют ни кореньев, ни пряностей, ни уксуса, не натирают солью, так как мясо поросенка от соли краснеет.

При варке поросенка не следует кипятить, а варить, не давая кипеть, в течение 1,5–2 часов.

Дать полностью остыть в бульоне. Вынуть поросенка, разрезать на порции, выложить на блюдо.

Из хрена приготовить соус: корень натереть и смешать со стаканом свежей сметаны, слегка подсолить. Соусом облить поросенка на блюде.

### **Капуста, квашенная с хреном и морковной ботвой**

*Капуста — 8 частей, ботва морковная — 1 часть, хрен — 1 часть, соль — из расчета 15 г на 1 кг заквашиваемой массы.*

Капусту вымыть, мелко нашинковать. Хрен нарезать тонкой стружкой и смешать с капустой. Морковную ботву тщательно промыть и измельчить. Все смешать с солью и, наполнив тару доверху овощами, плотно утрамбовать. Накрыть чистой тканью, положить кружок, сверху гнет и поставить в прохладное место для заквашивания и последующего хранения.

### **Капуста, маринованная с хреном и укропом**

*Капуста — 10 кг, хрен — 100 г, укроп (зонтики) — 10 шт.*

*Для маринада: вода — 1 л, соль — 50 г, мед (или сахар) — 100 г, уксус яблочный — 100 мл.*

Капусту тонко нашинковать. Хрен натереть на терке. Зонтики укропа чисто ополоснуть. Капусту, смешанную с хреном, уложить

в банки, перекладывая зонтиками укропа. Залить холодным маринадом. Капуста будет готова на второй день.

### **Капуста с хреном и медом (без соли)**

*Капуста — 3 кг, хрен — 100–150 г, мед — 1/2 стакана.*

Хрен очистить и натереть на мелкой терке. Капусту тонко нашинковать, добавить в нее подготовленный хрен и мед, перемешать, плотно уложить в стеклянную банку, накрыть чистой тканью, сверху поставить гнет. На третьи сутки великолепная деликатесная и целебная капуста готова к употреблению. Хранить ее следует в прохладном месте.

### **Русский засол огурцов**

*Огурцы — 10 кг, укроп — 300 г, хрен (корешки) — 50 г, чеснок — 30 г, перец стручковый горький — 5 г.*

*Дополнительно: эстрагон — 30 г, черная смородина (листья) — 50 г, хрен (листья) — 50 г.*

Секрет русского засола не только в выборе самих зеленых красавчиков, но и в подборе пряностей и технологии заливки огурцов.

Перед засолкой огурцы сортируют по размеру (крупные, средние и мелкие) и качеству. Огурцы разных размеров солить в одной таре не следует. После сортировки огурцы надо хорошо промыть в холодной питьевой воде до полного удаления всех загрязнений.

Солят огурцы обычно в стеклянных банках. Чем меньше тара, тем выше качество соленых огурцов.

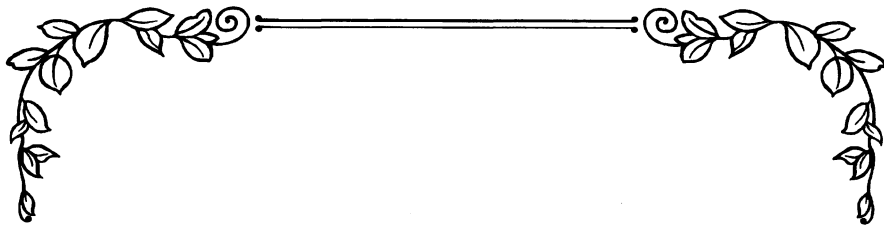
Отсортированные и чисто вымытые плоды тотчас же уложить в заранее подготовленные емкости. Перед этим на дно положить слой пряных растений (часть требуемого количества). Огурцы желательно укладывать плотно. Заполнив примерно половину банки, положить еще пряностей (если банка большая) и заполнить огурцами вторую половину. Поверх огурцов уложить всю оставшуюся часть пряных растений.

Листья хрена надо укладывать по дну и по бокам банки, а чеснок нарезать мелкими ломтиками и хорошо протереть ими стенки подготавливаемой емкости. Эстрагон для засолки огурцов берут в начале цветения, а укроп — в начале образования зеленых семян. Пряности перед укладкой хорошо моют в воде. Укроп и эстрагон режут кусками длиной 8–10 см, корешки хрена режут мелкими кусочками. Листья хрена берут свежие.

Количество всех пряных растений не должно превышать 5% от веса огурцов. Излишнее количество пряных растений ухудшает вкус соленых огурцов.

Наполненные огурцами емкости (баллоны, банки, бочки) нужно залить рассолом, крепость которого для каждого размера огурцов разная. Для мелких и средних огурцов — 700 г поваренной соли на 10 л воды, а для крупных огурцов (длиннее 10 см) — 800 г.

Соль нужно растворить в отдельном эмалированном ведре или кастрюле в теплой воде (температура воды 35–40 °С), затем рассол процедить через ткань. Для приготовления рассола хорошо применять жесткую питьевую воду, а не дождевую воду. Если соленые огурцы планируется хранить в теплом помещении, то количество соли увеличивают до 800–850 г на 10 л воды.



## ЛЮБИМ-ТРАВА ВСЕГДА ПРАВА

— *Сколько у этой пряности ласкательных имен! Любчик, любистик, люби-меня, любим-трава. Да, любисток заслужил такое к себе весьма трепетное отношение. За что, Иван Павлович, за какие прелести?*

— Здесь, наверное, надо вспомнить родословную любистoka. Начиналась она в Центральной Европе, и в России трава эта культивируется издавна. Не случайно о любим-траве сложены легенды, ей приписывали чудодейственные свойства. Иначе любая дурнушка не считала бы верным способом приворожить самого крутого парня в округе — стоит только отжать сок из листьев любистoka, приговаривая над ним заветные слова: «Приди ко мне суженый-ряженный, ты полюбишь меня, как гордый голубь смиренную горлицу. Буду любя и дорога тебе до скончания света».

Не знали еще наши предки, что такое пряно-вкусовые растения. Но применяли в рационе почти по науке, как заправские кулинары. По острому солоновато-горькому вкусу любисток напоминает сельдерей, только намного тоньше и нежнее. Значит, молодая листва так и просится в супы, салаты, мясные и рыбные блюда, разнообразные соусы. Сухая зелень, корни и семена хороши и зимой в качестве приправы. Щепотка семян, добавленная в постный картофельный супчик, буквально преобразит его, придаст ему дивный вкус и даже праздничный мясной аромат. От тарелки за уши не оттянешь.

— *Издревле почитался любисток и в народной медицине. Сок, настой, отвар, корни, семена — все шло подспорьем деревенским лекарям.*

— Еще бы... Отвар корней, например, обладает мочегонным, успокаивающим и обезболивающим свойствами, усиливает аппетит, регулирует работу сердца и уменьшает одышку. Измельченные свежие листья оказывают бактерицидное действие, а настой способствует росту и укреплению волос.

— *Народные лекари уверяют, что те, кто принимает постоянно любисток, получают мощный заряд сил и бодрости. За счет чего?*

— Вникните в химический состав этого удивительного овоща. Витамина С в нем больше, чем в сельдерее, а витамина А — как в моркови. Любисток богат минеральными веществами, эфирными маслами, солями калия. В нем присутствуют смолы, сахара, ангеликовая кислота, фурукумарин бергаптен. Чем не бальзам силы и бодрости?

Благодаря своему мочегонному действию настои и отвары корней применяют *при отеках сердечного и почечного происхождения, болях в почках и заболеваниях мочевого пузыря*. Эффективность любистoka при отеках сердечно-сосудистого характера объясняется не только увеличением диуреза, но и непосредственным воздействием на сердце, улучшающим его деятельность. Назначают настой и как *средство, ускоряющее приход менструаций при их задержке и уменьшающее их болезненность*.

— *Очевидно, для читателя будет бесполезным узнать, как готовится такой настой. Вы готовы, Иван Павлович, поделиться таким рецептом?*

— Он прост.

В домашних условиях настои готовят из 5 г измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой используют также как отхаркивающее средство при катарах органов дыхания. В таких случаях принимать его следует 5–6 раз в день по 1 ст. ложке. Иногда для получения отхаркивающего эффекта перед приемом пищи принимают порошок корня на кончике ножа.

Настой или отвар корней любистoka применяют для ванн, обмывания, компрессов *при лечении гнойничковых заболеваний кожи, незаживающих язв и ран*. Одновременно принимают настой или отвар внутрь в качестве *кровоочистительного средства*.

— *И, наконец, несколько слов об агрономии этого растения. Есть какие-то секреты?*

— Нужно помнить, что любисток — многолетнее растение. Размножается семенами, которые начинают прорастать уже при 5–7 °С.

У него большой мясистый съедобный корень, блестящие крупные темно-зеленые листья, вкусные и душистые. Любисток выгоняет длинную, до 2 м, цветочную стрелку. Цветет долго, созревшие семе-



на очень полезны и ароматны. Учитывая, что любисток дает очень высокий урожай зелени, для домашнего потребления на небольшом участке достаточно 1–2 кустов.

Убирать любисток для зелени можно уже в первый год после посадки, осенью. Но лучше перенести основной сбор на весну следующего года. Надземная масса отрастает рано и быстро. Срезку проводят 3–4 раза за лето. Заканчивают ее за 30–40 дней до наступления морозов — любисток должен успеть накопить достаточное количество питательных веществ, чтобы успешно перезимовать. Хотя он и южного происхождения, но холодостоек и морозоустойчив. Но очень светолюбив. В тени и полутени расти будет плохо. Хорошо вегетирует на разных грунтах, но на плодородных и некислых почвах урожай зелени и семян будет, конечно же, выше. Весной рано просыпается и дает очень полезную первую зелень.

Корни выкапывают осенью, обрезают надземные части, отряхивают от почвы и сушат. В сырую погоду и при выращивании на глинистых почвах перед сушкой корни промывают. Крупные корни режут на куски. Сушат в тени или в печах и духовках.

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ ЛЮБИСТОК**

Размещают на специально выделенных участках, так как на одном месте его выращивают 5–6 лет, свободных от многолетних сорняков, на плодородных почвах.

Почву готовят, как под многолетние культуры (ревень, эстрагон). Под осеннюю перекопку вносят 5–6 кг/м<sup>2</sup> органических удобрений (навоз, компост), по 15–20 г суперфосфата и хлористого калия. Весной при обработке почвы (перекопка) 10–15 г аммиачной селитры, 15–20 г суперфосфата и 8–10 г калийной соли на 1 м<sup>2</sup>.

Выращивают любисток посевом семян в грунт, рассадным способом, а также делением куста и корневыми черенками.

При выращивании любистока на зелень обычно используют рассадный способ. При рассадном способе растения раньше вступают в период хозяйственной годности.

Семена перед посевом замачивают в теплой воде (40–50 °С) в течение 1–2 суток. При этом воду несколько раз меняют. Набухшие семена до наклевывания выдерживают под влажной тканью. Перед посевом их слегка подсушивают. Высевают по 2–3 семени в начале апреля в торфоперегнойные горшочки (бумажные стаканчики, наполненные легкой огородной почвой) размером 5×5 см. Глубина посева — 1–1,5 см. Горшочки устанавливают в пленочные весенние те-

плицы (под легкие пленочные укрытия) или, в домашних условиях, в ящики ближе к окнам. Семена можно высевать не в горшочки, а в грунт теплички (или под пленочные укрытия) по 2–3 семени в гнездо по схеме 5×5 см. До появления всходов наилучшая температура в теплице 20–25 °С. Сеянцы подкармливают минеральными удобрениями в жидком виде (на 10 л воды — 8–15 г аммиачной селитры, по 10–15 г суперфосфата и калийной соли).

Высаживают рассаду на участке в первой половине мая в фазе двух-трех листочков. Перед посадкой в горшочке (в лунке) оставляют по одному наиболее развитому растению.

Высаживают рассаду любистока рядами, с междурядьями 50–60 см, растения в рядке располагают на расстоянии 30–40 см.

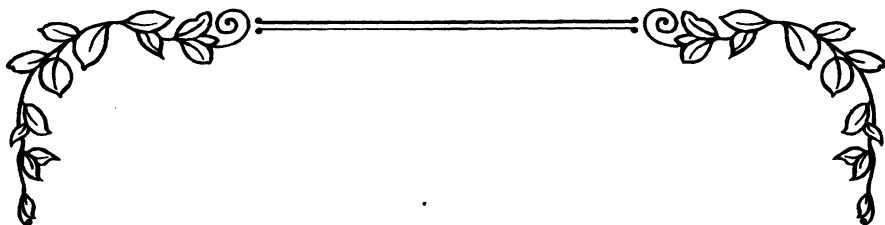
Уход за растениями заключается в поддержании почвы в рыхлом и чистом состоянии, в поливе в засушливый период и подкормке минеральными удобрениями или коровяком, разведенным водой в соотношении 1:6 (из расчета 10 л раствора на 1 м<sup>2</sup>), которые проводят рано весной.

К осени первого года вегетации растения образуют розетку листьев, в пазухах которых закладываются зимующие почки. Весной следующего года растения рано отрастают, и в начале — середине мая зелень срезают.

За лето второго года вегетации срезают листья любистока 3–4 раза, в последующие годы до 5 раз. Любисток рано весной и после уборки урожая подкармливают минеральными удобрениями из расчета 6–8 г аммиачной селитры, 10–15 г калийной соли и суперфосфата на 1 м<sup>2</sup>. Удобрения заделывают при рыхлении почвы.

Выращивают любисток не только в многолетней, но и однолетней и двулетней культуре. При таком способе выращивания посадка рассады в рядке более загущенная, схема посадки 50–60×20 см.

При однолетней культуре уборку зелени проводят в конце сентября. Урожайность зелени составляет около 2 кг/м<sup>2</sup>. При двулетней культуре к первой срезке приступают весной следующего года — в начале — середине мая и получают до 2 кг/м<sup>2</sup> листовой продукции.



## СКУШАЛ ИМБИРЬ — И ХОТЬ ЗАВТРА В СИБИРЬ!

*— Еще совсем недавно я проходил мимо этого «рогатика» равнодушно. Думал, заморский какой-то фрукт, наподобие какого-то фейхоа. Он мне нужен? Но когда узнал, что это имбирь, или «корень силы», стал жадно собирать по крупицам знания о нем. Ну и, конечно, употреблять в пищу чудо-корень! А вы, Иван Павлович, как оцениваете его?*

— Божественная специя, а в то же время и лекарство. Ведь с имбирем готовятся и рыба, и каша, и супы, и салаты, и соусы. Свежий тертый корень можно добавлять всюду. Вкус только улучшается, к тому же витаминов и полезных веществ в блюдах заметно прибавится. Еще бы! Имбирь богат эфирными маслами, незаменимыми кислотами, витаминами А, С, бета-каротином, ценными смолами. И в такой концентрации, что, обгоняя все другие растения, вполне может конкурировать с «корнем жизни» женьшенем. Не случайно исследователь его *Григорий Михайлов* назвал свой блистательный труд: «Сильнее, чем женьшень. Целительные свойства имбиря».

Как особо отмечает автор, в этой пряности содержатся в большом количестве эфирные масла, которым он обязан пряным, терпким ароматом, и фенолоподобное вещество — гингерол (от английского *ginger* — имбирь), придающее ему пикантную жгучесть.

*— Такое сочетание полезных веществ в «корне силы» и помогает оздоравливать организм от пят и до макушки?*

— Совершенно верно. Имбирь — универсальное природное лекарство от множества опасных недугов. Одно перечисление их займет добрую страницу. А все потому, что в силу сбалансированности полезных веществ в корне укрепляется иммунитет. Имбирь, помимо эфирных масел, богат солями магния, кальция и фосфора, а также витаминами «нервной группы» — В ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_{12}$ ), С и А. Также имбирь содержит железо, цинк, калий, натрий, кремний, алюминий,

аспарагин, кальций, каприловую кислоту, холин, хром, германий, линолевую кислоту, магний, марганец, никотиновую кислоту.

— ***Считается, что тот, кто ест вдоволь имбиря, не нуждается ни в апельсинах, ни в лимонах. Это так?***

— В том же исследовании Григория Михайлова есть любопытная, если не ошеломляющая статистика. Она оспаривает первенство цитрусовых, как лучшего источника витаминов и микроэлементов. По праву ли лимон и апельсин называются «скорой помощью» при вирусных заболеваниях? А может, это место за имбирем? Сомнений нет: «скорая помощь» — имбирь. Еще бы, в «корне силы» содержится больше, чем в апельсине, в 32 раза натрия и в 18 раз магния, в 3 раза больше кальция, чем в лимоне. Имбирь содержит от 1,5 до 3% целебного и ценного эфирного масла, тогда как лимон только 0,1–0,25 %.

### **Настойка «Иммунитет»**

Настойку принимают для активизации иммунитета во время эпидемий гриппа и ОРЗ.

400 г свежего корня имбиря очистите от кожуры, натрите на терке и залейте 1 л спирта. Дайте настояться в течение 3–4 недель в теплом месте, изредка встряхивая. Когда настойка станет желтого цвета, процедите и пейте после завтрака и обеда по 1 ч. ложке.

Вечером пить настойку не надо, потому что на некоторых имбирь оказывает бодрящее действие — вдруг вам будет трудно уснуть?

Если вы беременны или по каким-либо причинам не можете принимать спиртовые настойки, можете приготовить отвар на воде. Но в таком случае вам придется постоянно следить за его пригодностью и хранить в холодильнике.

— ***А теперь, Иван Павлович, разложим по полочкам, что и как работает на наше здоровье. Почему имбирь считается волшебным источником врачевания телес наших?***

— Во-первых, что касается иммунитета. Провитамин А, изобильно содержащийся в «корне силы», активизирует клетки-убийцы вирусов и чужеродных бактерий. Да и сами вредоносные микроорганизмы на дух не переносят имбирь. Так что можно считать, что этот корень типичный и самый убойный антиоксидант, который помогает нашему организму чудоподобным образом справляться со свободными радикалами, а значит, и со старением и умиранием наших клеток.

Приготовьте из сушеных корней имбиря тибетский чай — и вы надолго забудете о хворях.

Этот чай давно известен в Китае и северных районах Индии. Местные жители в холодное время пьют его вместо завтрака, используя при приготовлении свежее молоко большой жирности или даже сливки. Мы сливки из рецепта исключили из соображений, что многие заботятся о своей фигуре, а потому ограничивают потребление животных жиров. Если вы считаете, что вполне можете позволить себе употребление сливок, — пожалуйста! Это хорошо скажется на вкусовых качествах и придаст вам сил до самого обеда.

Чай очень хорошо помогает при любых ОРВИ, переохлаждении, ангине.

Для приготовления 1 л напитка (на всю семью) понадобится:

1/2 л молока 3,2%-ной жирности, 1/2 л воды, 10–11 шт. гвоздики, 9–11 шт. кардамона (зерна раздавить), размолоть вместе с гвоздикой, 1/2 ч. ложки сухого имбиря или 1 ст. ложка свежего имбиря (рекомендую свежий имбирь, лучше его размельчить), 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 2 ч. ложки зеленого чая, 1 ч. ложку любого черного чая.

В эмалированную кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Сразу же добавлять последовательно: гвоздику, кардамон, имбирь (сухой) и зеленый чай. Кипятить 1 минуту. Добавить молоко. После этого добавить черный чай и положить свежий мелко нарезанный имбирь, если не заправляли ранее сухим. На фазе закипания добавить мускатный орех. Дать немного покипеть. Выключить. Настаивать 5 минут. Процедить в керамическую посуду (кувшин или чайник).

Пить утром натощак, без сахара. После этого не завтракать.

Этот чай можно использовать для профилактики или снятия болей в горле. Терапевтический эффект возникает за счет эфирных масел имбиря и гвоздики, которые успокаивают боль в горле. После нескольких глотков чая чувствуешь, как горло «согревается».

— *Уже признано всеми, что имбирь вселяет необычайную бодрость. Как вы считаете, Иван Павлович, а здесь какой механизм срабатывает? Почему начинают играть гормоны?*

— А почему, скажем, женьшень или, что доступней нам, — элеутерококк обладают таким же свойством? Как и «корень жизни», его сибирский собрат — из семейства аралиевых. Он обладает *тонизирующим и адаптогенным эффектом*. Растение содержит большое количество витаминов, аминокислот, в нем 7 гликозидов, тритерпены, кумарины и стерины. Все это в комплексе и составляет бодрящий

коктейль. Но ведь имбирь — совсем не «бедный родственник». Он обладает той же взрывной силой.

Как и элеутерококк прописывают при хронической усталости, нарушении обмена веществ, болезнях пищеварительной и мочеполовой систем, заболеваниях щитовидки, а также злокачественных и доброкачественных опухолях, на том же поле «промышляет» и имбирь. И уж если препараты элеутерококка прописывают космонавтам при их нагрузках и утомляемости, то почему нам не использовать в полную силу его фактического двойника — «корень силы»? Мудрая природаматушка так тщательно и точно «взвесила» его компоненты, что навредить имбирь не может — ни старому, ни малому. И как пряность, в разумных, конечно, дозах, и как лекарство.

Добавляйте корень имбиря в овощные салаты, заправляйте оливковым маслом (так он лучше воспринимается нашим организмом), и очень скоро упадок настроения и усталость тела уйдут, точно так, как рассеивается утренний туман. Они станут не такими частыми и глубокими. На себе проверил, поверьте.

— *Многие родители знают, что за беда, когда у дитяти аллергический ринит, или сенная лихорадка. Внук мой страдает, а родители и его высокочтимый дидя — еще пуще. Но, как утверждает автор упомянутого уже исследования Григорий Михайлов, эта болезнь лечится. Это верно, Иван Павлович?*

— Он совершенно прав. Состав имбиря настолько универсален, что результат не может не сказаться.

#### Аллергический ринит, или сенная лихорадка

Если у вас отмечается такая разновидность аллергии, как сезонный поллиноз (то же, что сенная лихорадка, или аллергия на пыльцу), лучше начинать лечение имбирной настойкой вне периода обострения, то есть зимой или в самом начале весны. Тогда к началу цветения и пыления именно «вашей любимой» травки или дерева иммунитет уже успеет укрепиться, и вы удивитесь, насколько облегчится ваше состояние. Применять настойку следует до окончания цветения всех растений-аллергенов.

Рецепт прост: взять 1 корень имбиря, натертый на терке, 5 горошин черного перца, 3 гвоздики, 1 ч. ложку корня пустырника (продается в аптеке) настоять в 1 л 40 %-ного спирта в теплом темном месте, через месяц процедить и дать отстояться, осадок удалить.

В этом случае настойка получается более концентрированной, чем в предыдущих рецептах. Принимать данное средство надо 2 раза

|| в день после еды по 1 ч. ложке на 1 стакан воды. При этом надо исключить из питания мясо.

**— Мы можем употреблять корень имбиря как пряность и как снадобье в свежем виде и перетертым в порошок — сушеным. Но ведь есть и совершенно удивительная его ипостась — имбирное масло. Что вы скажете на этот счет, профессор?**

— Терапия корнем имбиря в свежем виде кажется нам резковатой, а имбирное масло, хотя оно и сохраняет в себе все свойства «корня силы», мягче и неконфликтней. Что предпочтительней?

А не надо разделять. По сути одно дополняет или подменяет другое. Просто масло ласковей, что ли. Но оба: и корень в свежем и сушеном виде, и масло — добиваются того же результата. Оба оказывают антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, согревающее действие, повышают функциональную активность желудка, стимулируют половую активность, являются общеукрепляющим и тонизирующим средством, улучшают аппетит.

## **КАК ВЫРАСТИТЬ ИМБИРЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Да, оказывается, и это возможно. Если нет своего садового надела, выращивайте имбирь на подоконнике. Григорий Михайлов подсказывает интересный способ.

### **Технология выращивания имбиря шаг за шагом**

Вам необходимо приобрести наиболее свежее, гладкое и блестящее корневище из магазина или с «восточного» рынка. Можно сказать, что это самая сложная часть процесса. Далее все хорошо знакомо и понятно.

### **Подготовка посадочного материала**

Если вы хоть раз в жизни сами сажали картофель (или хотя бы видели, как это делают другие), то технология вам известна. Если нет, поступаем следующим образом: отделяем кусочек имбирного корневища с одной или двумя живыми почками-глазками (они в самом деле похожи на картофельные). Если корневище немного подсохло, можно поддержать его в теплой воде в течение нескольких часов, чтобы пробудить спящие почки. Только нельзя брать горячую водопро-

водную воду. Лучше налить обычную холодную воду из-под крана (или фильтрованную) и слегка подогреть ее на плите.

Затем корневище нарезаем на куски длиной 2,5–5 см (при массе 20–25 г) с одной-двумя хорошо развитыми почками.

### **Посадка**

Сажаем горизонтально почками вверх в широкий низкий контейнер диаметром 20 см, заполненный почвенной смесью, состоящей из равных частей садового суглинка, песка и компоста. Если вы планируете употреблять свой имбирь в пищу, то лучше использовать органические смеси, предназначенные для выращивания овощей. Сажать корневище имбиря следует не очень глубоко. Хороший дренаж (например, с помощью керамзита) — абсолютно необходимое условие выращивания имбиря. При застое воды корневища растения загнивают. Поэтому на дно горшка мы укладываем дренаж, затем заполняем на три четверти почвенной смесью, кладем на нее горизонтально кусочек корня и сверху присыпаем землей до верха горшка.

### **Уход и полив**

Последний шаг — ухаживаем. Поливать нужно осторожно, чтобы почва в горшке была равномерно влажная, но ни в коем случае не мокрая. Поэтому будет лучше, если вы будете чередовать поливы: один день — верхний, другой день — нижний, в поддон. Таким правилом полива нужно руководствоваться на протяжении всей жизни растения. Помните также, что обильность полива зависит от температуры воздуха: при низких температурах полив должен быть умеренным, при жарких — интенсивным.

Поставьте горшок с посаженным имбирем в хорошо освещаемое, но защищенное от прямых солнечных лучей место. Когда появятся проростки, подкормите растение органическими удобрениями для тропических растений, которые продаются в цветочных магазинах. Удобрительные поливки лучше проводить под вечер. Удобрять можно только здоровые растения в период роста и цветения. Нельзя удобрять неокоренившиеся, а также больные растения. Быстро растущие растения удобряют чаще, медленно растущие — реже. Нельзя вносить удобрение, когда земляной ком сух. Нужно предварительно хорошо его увлажнить и затем полить удобрением.



Для большинства комнатных цветущих растений рекомендуется вносить полное минеральное удобрение, по крайней мере, 2 раза — в период бутонизации или образования цветочных почек.

Держите растение в теплом и светлом помещении. На лето можно поместить горшок с имбирем на застекленный балкон (если вы в городской квартире) или в парник (если вы в загородном доме или на даче). Важно держать растение вдали от прямых солнечных лучей и ветра, при этом обеспечив ему разреженный свет, жаркую температуру и высокую влажность. Поскольку культура родом из влажных тропиков, вам круглый год придется ее аккуратно поливать, опрыскивать теплой водой, держать в тепле и оберегать от прямых солнечных лучей. Зимой подоконник — не лучшее место для горшка с имбирем, потому что там часто гуляют сквозняки, которые могут повредить растение.

### **Сбор урожая**

Через несколько недель у вас вырастет высокое, стройное травянистое растение, напоминающее бамбук. На его изящных стеблях появятся глянцево-темно-зеленые листья, которые со временем пожелтеют. За несколько месяцев из корневища вырастут новые стебли, на которых, если вам повезет, могут появиться белые колосовидные соцветия. Кто видел редкое цветение имбиря, говорит, что это довольно красиво. Растение выпускает цветок на длинном прикорневом стебле. Цветок имбиря светло-желтого цвета с лиловым краем, окружен прицветниками.

Осенью у растений имбиря наступает период покоя. Это подходящий момент для того, чтобы вынуть растения из горшка и получить урожай в форме размножившихся подземных побегов. В Юго-Восточной Азии, на родине имбиря, урожай снимают в начале марта. Это конец холодного сезона, хотя холод в это время относительный — около 27 °С в тени. Вам же нужно ориентироваться по отросткам: вы заметите, что их стало много, от 6 до 8, — значит можно доставать нежные и питательные корешки.

Но не используйте весь имбирь. Одну из «шишечек» с почкой сохраните для новой посадки. Если же вам потребуется немного имбирного корня раньше того времени, когда все растение будет готово, осторожно приоткройте часть корневища и отрежьте от него кусочек побега. Затем присыпьте землей приоткрытую часть, и растение будет продолжать рост.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ИМБИРЕМ

### Салат с имбирем для похудения

*Морковь — 200 г, свекла — 200 г, пол-лимона, имбирь — 1 ч. ложка, цедра 1 апельсина, масло растительное — 100 г, соль.*

Свеклу смажьте половиной масла и запекутe в духовке до мягкости при температуре 180° С. Готовую свеклу очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Имбирь смешайте с лимонным соком, оставшимся маслом и солью.

Смешайте морковь и свеклу, залейте заправкой из имбиря.

### Салат из курицы, маринованной в имбире

*Куриное филе — 500 г, имбирь — 2,5 см, соевый соус — 100 мл, вино белое сладкое — 100 мл, шампиньоны свежие — 100 г, масло оливковое — 70 г, помидоры черри — 150 г, горошек молодой стручковый, соль, сахар.*

Смешайте очищенный и измельченный имбирь, добавьте сахар, соль, половину масла. Все тщательно разотрите. Натрите куриное филе этой смесью и оставьте на холоде на 2 часа.

Смешайте соевый соус и вино, доведите до кипения, добавьте нарезанные шампиньоны и кипятите 5 минут. Остудите. Горошек отварите в подсоленной воде.

Оставшееся масло нагрейте в сковороде, выложите замаринованную курицу и готовьте 10 минут на среднем огне, затем снимите с огня и дайте остыть.

Курицу тонко нарежьте, добавьте горошек, разрезанные на четвертинки помидоры. Залейте все соусом с грибами, добавьте соль по вкусу.

### Клюквенная сальса

*Клюква — 1,5 стакана, сахар — 50 г, имбирь свежий — 1 ст. ложка, лук зеленый — 50 г, сок лимонный — 50 мл, соль, перец черный молотый.*

Разомните клюкву в пюре. Добавьте мелко нарубленный лук, сахар, имбирь, лимонный сок. Добавьте соль и перец по вкусу.

Подавайте сальсу с крекерами и мягким сыром.

### Маринованный в уксусе имбирь

*Свежий имбирный корень — 250 г, мелкая соль — 1 ст. ложка, рисовый уксус — 1 стакан, сахарный песок — 1/2 стакана.*

Аккуратно почистите имбирь и нарежьте на очень тонкие ломтики. Поместите их в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 2–3 минут. Слейте или процедите воду. После того как ломтики остынут, подсушите их салфеткой и обваляйте в соли.

Смешайте сахар и рисовый уксус, помешивая, доведите до кипения и кипятите 30 секунд. Остудите.

Сложите обвалянные в соли ломтики имбиря в стеклянную банку и залейте сладким уксусом. Плотнo закройте банку и поставьте в холодильник. Через сутки маринованный имбирь будет уже готов.

### Острый болгарский перец с имбирем и чесноком

*Перец сладкий — 10 шт., масло растительное — 150 г, чеснок — 10–12 зубчиков, имбирь — 100 г, апельсин — 250 г, сахар — 3 ст. ложки, перец черный молотый, гвоздика немолотая.*

Перец промойте, очистите от семенной коробки, нарежьте тонкими полосками. Чеснок измельчите и обжарьте в масле с имбирем на среднем огне. Добавьте перец, поддержите на огне еще 5 минут, тщательно перемешивая.

Натрите цедру апельсинов, из самих апельсинов выжмите сок. Добавьте цедру и сок в перечную смесь. Положите сахар, молотый черный перец и гвоздику. Все перемешайте и готовьте на слабом огне, накрыв крышкой, 25 минут, пока перец не станет мягким. Затем откройте крышку и готовьте, пока не испарится вся жидкость.

Готовый перец переложите в банки, стерилизуйте и закатайте.

### Томатный суп с имбирем

*Помидоры — 1 кг, лук репчатый красный — 100 г, куриный бульон — 1 л, мед — 2 ч. ложки, имбирь — 20 г, соль, тмин, корица молотая, паприка, перец черный молотый, масло оливковое — 50 г, зелень петрушки, кинзы свежая.*

Лук мелко нарубите и обжарьте в кастрюле с толстым дном на оливковом масле до золотистого цвета, затем добавьте тертый имбирь, корицу молотую, тмин. Подержите еще немного на огне для запаха.

Помидоры ошпарьте кипятком, затем облейте холодной водой и снимите кожицу. Мякоть нарежьте небольшими кубиками и добавьте к луку. Немного потушите массу и залейте куриным бульоном.

Немного погрейте бульон на огне, затем добавьте мед, мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

Доведите бульон до кипения, уменьшите огонь и варите несколько минут, время от времени помешивая.

Готовый суп охладите и посыпьте оставшейся зеленью.

### **Классический куриный бульон по-китайски**

*Куриное филе — 600 г, суповой набор — 2 кг, имбирь свежий — 4 см, чеснок — 2 зубчика, зеленый лук — 50 г, соль.*

Филе нарежьте небольшими кусочками. Имбирь, не очищая, нарежьте ломтиками толщиной в 1 см, чеснок раздавите плоской стороной ножа.

Суповой набор и филе выложите в большую кастрюлю, добавьте 4 л воды. Доведите воду до кипения на большом огне и сразу уменьшите его до минимума.

Не перемешивая бульон, варите его 30 минут. Постоянно снимайте образующуюся пену. Добавьте соль, имбирь, чеснок и мелко нарубленный зеленый лук. Варите бульон еще 4 часа, затем остудите и процедите.

### **Говяжий суп с лапшой и имбирем**

*Говяжий бульон — 1,2 л, грибы сушеные — 10 г, вода — 150 мл, морковь — 150 г, говяжья вырезка — 300 г, зеленый лук — 50 г, имбирь тертый — 1 ч. ложка, чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 50 г, соевый соус — 50 мл, яичная лапша — 100 г, шпинат — 100 г, соль, перец черный молотый.*

Грибы мелко нарежьте и выложите в миску. Вскипятите 150 мл воды и залейте грибы на 15 минут.

Зеленый лук мелко нарубите, морковь очистите и натрите на крупной терке, говядину нарежьте тонкими ломтиками.

В толстодонной кастрюле разогрейте масло, добавьте говядину и обжарьте до румяности. Жареные куски говядины достаньте и обсушите.

В кастрюлю, где жарилась говядина, добавьте измельченный чеснок, тертый имбирь, лук и морковь. Пассеруйте их в течение 3 минут,

добавьте соевый соус, соль и специи. Грейте овощи еще 5 минут, затем добавьте говяжий бульон, грибы и грибной настой.

Доведите суп до кипения и варите еще 10 минут, затем добавьте измельченную лапшу, шпинат и говядину. Варите суп до готовности лапши.

### **Луковый суп с рыбными консервами и имбирем**

*Лук-порей (белая часть) — 100 г, сардины в масле консервированные — 200 г, чеснок — 4 зубчика, сливки — 100 мл, корень имбиря — 1 см, соль, перец черный молотый, карри.*

С консервов слейте масло и вылейте его в кастрюлю. Добавьте к маслу измельченный лук и чеснок. Тушите 5 минут и влейте 1,5 л кипятка.

Добавьте в кастрюлю тертый имбирь, порошок карри, сливки и измельченную рыбу. Добавьте соль и перец по вкусу. Суп подавайте с крекерами.

### **Грибной суп с имбирем**

*Шампиньоны свежие — 150 г, яичная лапша тонкая — 120 г, овощной бульон — 1 л, масло растительное — 2 ч. ложки, чеснок — 2 зубчика, имбирь — 2,5 см, кетчуп — 1 ч. ложка, бобовые ростки — 125 г, соевый соус — 1 ч. ложка.*

Грибы отварите и мелко нашинкуйте. Грибной бульон отставьте в сторону.

Яичную лапшу отварите в течение 2–3 минут, затем откиньте в дуршлаг и промойте.

Нагрейте в сковороде масло, обжарьте на нем измельченный чеснок и тертый имбирь в течение 2 минут.

Грибной бульон смешайте с овощным и доведите до кипения. Добавьте кетчуп и соевый соус.

Положите в бульон бобовые ростки и варите до мягкости.

В каждую тарелку положите немного лапши. Залейте ее бульоном.

### **Рыба имбирная, запеченная в фольге**

*Скумбрия — 4 тушки, кориандр свежий — 4 ст. ложки, чеснок — 5 зубчиков, цедра лимона тертая — 2 ст. ложки, масло растительное —*

*50 г, имбирь тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 90 г, соевый соус — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт., соль, перец черный молотый.*

Смешайте кориандр с чесноком, лимонной цедрой, солью и перцем. Подготовленной смесью нафаршируйте очищенную рыбу. Каждый кусочек обмакните в растительное масло, приправьте солью и перцем и заверните в двойной лист фольги. Запекайте в течение 25 минут.

Тем временем растопите сливочное масло, добавьте к нему имбирь, соевый соус и тщательно перемешайте.

Перед подачей на стол рыбу уложите на блюдо и сбрызните имбирным маслом. Украсьте кориандром и кусочками лимона.

### **Котлеты из лосося с имбирем**

*Филе лосося — 450 г, лук-порей (белая часть) — 150 г, имбирь свежий — 100 г, панировочные сухари — 50 г, соевый соус — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, уксус винный — 100 мл, сахар — 2 ст. ложки, соль, перец черный молотый.*

Очистите имбирь. Небольшой кусочек натрите на терке, остальное нарежьте тонкими дольками.

Вскипятите стакан воды. Влейте в нее уксус, добавьте сахар и нарезанный имбирь. Варите все полчаса, затем отбросьте на дуршлаг и дайте остыть.

Нарежьте мелко филе, лук-порей нарежьте тонкими кружочками, перемешайте, добавьте соевый соус, тертый имбирь и перец. Сформируйте из лососинного фарша котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле. Готовые котлеты подавайте с отварным имбирем.

### **Запеченная имбирная форель**

*Форель — 4 тушки, чеснок — 5 зубчиков, масло сливочное — 100 г, масло растительное — 50 г, цедра лимона тертая — 2 ст. ложки, имбирь тертый — 1 ст. ложка, соевый соус — 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый, зелень кориандра свежая.*

Рыбу очистите, выпотрошите и промойте. Зелень кориандра мелко нарубите, смешайте с измельченным чесноком, цедрой лимона, солью и перцем по вкусу. Нафаршируйте форель зеленой смесью, смажьте каждую тушку маслом, заверните в фольгу и запекайте в духовке в течение 30 минут.

Растопите сливочное масло, добавьте тертый имбирь и соевый соус.

Готовую форель полейте соусом и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

### **Курица в кисло-сладком соусе**

*Филе курицы — 800 г, ананас консервированный — 200 г, апельсин — 1 шт., имбирь — 2 см, лечо — 200 г, перец сладкий — 100 г, масло растительное — 50 г, соль, перец черный молотый.*

Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте кубиками.

Куриное филе обжарьте на растительном масле с перцем. Добавьте лечо и ананасы. Подержите блюдо на огне, затем добавьте сок апельсина и цедру апельсина. Держите на огне до готовности куриного филе. За несколько минут до готовности очистите, натрите на терке и добавьте к курице имбирь. Посолите и поперчите по вкусу.

### **Брокколи с имбирем и грибами**

*Брокколи — 500 г, грибы сушеные — 50 г, имбирь — 1 см, масло арахисовое — 2 ст. ложки, соевый соус — 2 ч. ложки, крахмал — 1 ч. ложка, кунжутное масло — 1 ч. ложка, бульон овощной — 150 мл, соль, сахар, перец белый молотый.*

Имбирь очистите и натрите на терке, брокколи промойте и разделите на соцветия.

Вскипятите воду, добавьте имбирь и брокколи. Варите все 5 минут, затем достаньте брокколи и дайте стечь лишней жидкости. В оставшийся имбирный бульон добавьте немного сахара, предварительно размоченные в теплой воде грибы и варите 5 минут, после чего выньте грибы, обсушите их и отрежьте ножки.

Нагрейте в сковороде арахисовое масло, добавьте брокколи и обжаривайте пару минут, затем выньте брокколи и дайте стечь лишнему маслу.

Смешайте соевый соус, крахмал, кунжутное масло и овощной бульон. Добавьте соль и перец по вкусу. Доведите смесь до кипения и варите пару минут на слабом огне.

Выложите в центр блюда грибы, вокруг уложите брокколи. Полейте все соусом и подавайте к столу.

## Лепешки с картошкой

*Картофель — 200 г, мука — 500 г, масло растительное — 2 ст. ложки, имбирь молотый — 1/2 ч. ложки, соль, перец черный молотый.*

Картофель отварите «в мундире», очистите и разомните в пюре.

Добавьте к картофелю муку и масло, тщательно перемешайте. Добавьте немного воды и замесите тесто. В конце добавьте имбирь.

Тесто накройте крышкой на полчаса, затем раскатайте лепешки и обжарьте в растительном масле.

## Баклажаны в соевом соусе с имбирем

*Баклажаны — 1 кг, соевый соус — 50 мл, крахмал — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, имбирь молотый — на кончике ножа, масло растительное — 2 ст. ложки.*

Баклажаны очистите от кожуры и нарежьте кружочками в толщину примерно 1,5–2 см. Вырежьте из кружочков ромбики размером примерно 3×1,5 см. В сковороде разогрейте масло и обжарьте ромбики с обеих сторон.

Лук очистите и мелко нашинкуйте, добавьте к нему имбирь, соевый соус и крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды.

Разогрейте сковороду, положите в нее баклажанные ромбики, влейте заранее приготовленный соево-луковый соус. Держите сковороду на огне пару минут, затем выньте ромбики, полейте соусом из сковороды и подавайте.

## Говядина с имбирем и грибами

*Говядина — 500 г, соевый соус — 2 ст. ложки, красное сухое вино — 2 ст. ложки, имбирь тертый — 1 ч. ложка, чеснок — 2 зубчика, горошек консервированный — 250 г, фасоль консервированная — 500 г, грибы свежие — 250 г, перец сладкий — 100 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 50 г, сельдерей — 2 веточки, соль.*

Мясо промойте и нарежьте кубиками. Добавьте измельченный чеснок, соевый соус, вино и имбирь. Все перемешайте, посолите по вкусу и оставьте на полчаса мариноваться.

Грибы ошпарьте кипятком и мелко нарежьте соломкой.

Перец очистите от семенной коробки, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к грибам.



Разогрейте в сковороде масло и обжарьте на ней грибы с перцем. Отдельно обжарьте мелко нарезанный лук и нарубленный сельдерей.

Две овощные смеси соедините, добавьте горошек и фасоль.

Обжарьте до готовности мясо, выложите сверху овощную смесь и тушите 5 минут.

### **Шоколадный торт с имбирем**

*Горький шоколад — 500 г, масло сливочное — 500 г, яйца — 10 шт., сахарная пудра — 400 г, мука кукурузная — 70 г, имбирь тертый — 100 г, какао-порошок — 2–3 ст. ложки.*

Растопите шоколад и масло на водяной бане. Яйца взбейте с пудрой. В тертый имбирь добавьте шоколад с маслом, перемешайте, всыпьте муку и какао. Смешайте взбитые яйца с шоколадной массой и осторожно перемешайте.

Смажьте форму маслом и вылейте в нее тесто. Духовку разогрейте до 180 °С. Выпекайте тесто в течение 40 минут.

### **Имбирное печенье «Сердце»**

*Мука пшеничная — 2 стакана, масло сливочное — 100 г, сахар — 1 стакан, яйцо — 1 шт., пекарский порошок — 1 ч. ложка, имбирь (корень) — 2 шт., корица молотая — 1 ч. ложка, гвоздика молотая — 1 ч. ложка.*

Муку смешайте с пекарским порошком. Имбирь очистите и мелко-мелко нарубите или натрите на терке. Добавьте к муке, всыпьте гвоздику и корицу.

Мягкое масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо, пряную муку. Замесите тесто. Тесто раскатайте на столе, вырежьте формочкой или по трафарету сердечки, посыпьте сахаром.

Духовку разогрейте до 180 °С. Противень смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите на него печенье и запекайте его в течение 30 минут.

### **Имбирные цукаты**

*Имбирь свежий — 250 г, сахар — 400 г, вода — 400 мл.*

Для обсыпки: сахар — 50 г.

Имбирь очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками.

Воду с сахаром вскипятите, добавьте туда имбирные ломтики, доведите до кипения и варите, помешивая, пока объем не уменьшится наполовину.

Охладите, выньте ломтики и обваляйте каждый ломтик в сахаре. Выложите ломтики на противень и подсушите в слабо нагретой (100–110 °С) духовке в течение 3 часов. Выньте из духовки и охладите.

В очень жаркий день можно не пользоваться духовкой, а просто оставить противень с цукатами на солнце на 5–6 часов.

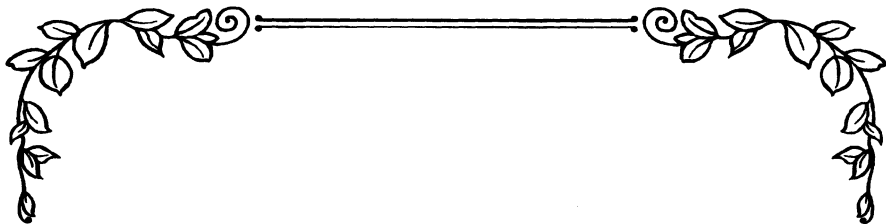
### **Имбирное варенье с апельсиновыми корочками**

*Имбирь — 150 г, корка 2 апельсинов, сахар — 150 г, вода — 150 мл, сок 1 лимона.*

Имбирь промойте и очистите. Нарежьте очищенный корень кубиками, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой. Апельсиновые корки сложите в отдельную банку и залейте холодной кипяченой водой.

Имбирь и апельсиновые корочки вымачивайте три дня, меняя воду трижды в день. В кастрюльке смешайте воду и сахар, добавьте имбирь и корочки. Доведите смесь до кипения и снимите с огня.

Остудите смесь и настаивайте 2–3 часа. Повторите процедуру с нагреванием два раза. На третий раз доведите варенье до кипения и добавьте сок одного лимона. Готовое варенье разлейте по чистым баночкам и герметично закупорите.



## У РЕВЕНЯ ОДИНАКОВО ЦЕННЫ И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ

— *Вообще-то интересна родословная ревеня. Откуда он возник?*

— Это растение, дающее зелень, богатую витаминами ранней весной, появилось в наших огородах сравнительно недавно. Тогда как лечебное средство ревеня, а вернее ревеневый корень, известен многие тысячелетия. Он служил предметом торговли и высоко ценился. В нашей стране — в Западной Сибири и на Алтае — часто встречается ревеня алтайский, который наряду с культурными сортами можно разводить на огородах.

Сорта ревеня: «виктория», «московский-42», «огрский-13», «тукумский-5», «крупночерешковый» и др.

Ревень — холодостойкое растение, отрастающее сразу же после таяния снега. При наличии прохладной погоды и влаги ревеня дает очень сочные побеги, которые долго не грубеют. Поскольку ревеня теневынослив, его можно сажать в междурядьях сада, рядом с забором, на затененных участках. Почва при этом выбирается плодородная, легкая по механическому составу. Чаще всего ревеня размножают на приусадебных участках делением корневищ. На одном месте ревеня растет до 12 лет, но уже к 5-летнему возрасту качество черешков падает — они становятся мелкими и жесткими, поэтому его нужно пересаживать, разделяя старые корневища. При уходе вносят в междурядья (весной и летом) перегной, торф и минеральные удобрения, делают 2–3-кратное рыхление почвы и вырезают цветущие стебли. Чтобы черешки были сочными, растение поливают, а при вырезке оставляют одну треть листьев нетронутыми. Срезанные черешки хранят в пучках в подвалах или холодильниках в течение недели.

— *Насколько я помню, в голодную послевоенную пору стебли и корни ревеня очень почитались на северах, где я родился и жил.*

— В пищу используют молодые листья, когда черешки их сочны, а листовая пластинка мягкая и нежная, что очень важно весной и в начале лета. Затем листья грубеют и становятся непригодными для пищевых целей. Листовая пластинка молодых листьев идет на голубцы, в зеленые щи, борщи и супы. Из свежих черешков готовят салаты (в сочетании с другими растениями), а также компоты, кисели, джемы. Добавляют их и в супы, щи и вторые блюда (запеканки, каши и пр.), готовят из них соусы к мясным и рыбным блюдам, начинку для пирогов, квасы, лимонады, коктейли. Черешки сушат, солят, консервируют с клубникой, варят варенье, делают повидло, мармелад, пастилу, цукаты.

**— А чем же ценен-то ревен? Почему он так почитаем в народной фитотерапии?**

— Химический состав ревеня разнообразен. В листьях содержатся сахара, белки, до 1,5% пектиновых веществ и до 2,5% органических кислот, в том числе лимонная, уксусная, янтарная, яблочная, щавелевая. Причем яблочной кислоты в ревете в 2–3 раза больше, чем в яблоках. Что же касается щавелевой кислоты, то она накапливается в основном в листовой пластинке к концу вегетации, когда прием ее в пищу нецелесообразен. Имеются в ревете соли калия и фосфора, магния и железа и наряду с другими витаминами до 500 мг% аскорбиновой кислоты.

В народной фитотерапии корневища ревеня употребляются при заболеваниях желудка, печени, как общеукрепляющее средство, при малокровии, туберкулезе легких; в виде порошка — при ожогах. Ревень применяется как закрепляющее средство при расстройствах деятельности кишечника, а в больших дозах — как слабительное. Слабительное действие ревеня используется при лечении больных хроническими запорами, при беременности, трещинах прямой кишки и геморрое. Малые дозы корневищ оказывают желчегонное и противовоспалительное действие при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Из корневищ ревеня получен препарат хризоробин, применяемый при псориазе.

С лечебной целью применяются корневища ревеня «тангутского» или «алтайского». Корневища культурного ревеня менее эффективны как лечебное средство, и все же их не следует выбрасывать при выкопке — помимо вышеуказанных показаний, они сослужат хорошую службу в общеоздоравливающих ваннах, особенно при кожных поражениях, заболеваниях.

Порошок корневищ ревеня (0,05–0,2 г) регулирует деятельность желудка, оказывает закрепляющее действие. Большие дозы порошка (0,5–1 г) вызывают через 8–10 часов слабительное действие.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ РЕВЕНЯ

### Салат из ревеня

*На 300 г ревеня — 1 ст. ложка сахара или сахарной пудры, ванилин.*

Стебли ревеня очистить, помыть холодной водой, мелко нарезать, посыпать сахаром или сахарной пудрой, добавить немного ванильного сахара или корицы и перемешать. Оставить на несколько минут, чтобы выделился сок, подать к столу.

### Летний суп из ревеня

*Ревень — 600 г, вода — 1,5 л, сахар — 100 г, белые сухари — 150 г, яйцо, простокваша — 1 стакан, специи, ванильный сахар.*

Черешки ревеня очистить от кожицы, помыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду бросить щепотку корицы, 2 дольки гвоздики, всыпать сахар, опустить ревеня и сухари. Дать супу покипеть 1–2 минуты. Снять с огня и приготовить заправку. Желток взбить с простоквашей и при непрерывном помешивании вылить в кастрюлю. Оставшийся белок взбить с ванильным сахаром и перед подачей добавить чайную ложку пены в тарелку с супом. В суп можно положить несколько ягод клубники, вишни.

### Компот из ревеня

*Ревень — 1,4 кг, сахар — 1 кг, вода — 1/2 л, соль.*

Очищенный ревеня нарезать кусочками в 2–3 см и отварить в воде с сахаром и щепоткой соли. Для улучшения вкуса можно добавить несколько кружков лимона или апельсина.

### Кисель из ревеня

*Ревень — 300 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 30 г, лимонная цедра — 5 г.*

Ревень нарезать кусочками, залить холодной водой. Подготовить сахарный сироп, опустить в него ревеня, добавить лимонную цедру (или корицу) и варить 7–8 минут. Готовый ревеня протереть через сито, соединить с сиропом, нагреть до кипения и заварить крахмалом. Киселю не давать долго кипеть, иначе он будет жидким.

### **Квас из ревеня**

*Ревень — 500 г, вода — 2,5 л, сахар — 200 г, дрожжи — 15 г.*

Промытые черешки ревеня очистить, нарезать кусочками, сложить в посуду, залить кипятком, отварить до мягкости, после чего процедить. В теплый отвар положить сахар, дрожжи, хорошо размешать и поставить на сутки в теплое место. Затем разлить в бутылки, хорошо закупорить и поместить в холодное место для созревания. Через 2–3 дня напиток готов. Бутылки лучше класть лежа, для остроты можно добавить по 2–3 изюминки.



## УКРОПА И ПЕТРУШКИ КОРНЕВИЩА У БАБЫ ЛИДЫ, ЧТО ЗАБОРЫ В ДВОРИЩАХ

— Прочитав очерк о бабе Лиде из Больших Дворищ, что на Вологодчине, в журнале «Сельская новь», почувствовал, как по журналистски зачесались кончики пальцев и заныла душа. Еще бы, бабе Лиде за 70, а она в затурканной глубинке ведет успешный бизнес. И не привычная продажа-перепродажа, а бизнес с новым подходом. Поразмыслила так: детишки из города знают, как поутру поют петухи? Слышали шумное дыхание буренок? Внимали мелодичному звону молочных струй в подойник? Наблюдали за возней забавных поросят вокруг сосков своей мамки? Да и вообще, нюхали ли пьянящий аромат свежескошенного сена? Да нет, конечно. Так почему бы им не преподать наглядные и доходчивые уроки?

Заключив договоры с грязовецкими (райцентр) школами, баба Лида стала принимать по 10–15 школьников и ставить их на полный кошт. Плата символичная — 100 рублей с носа. Зато отбоя в клиентах нет. Табунами навещали бабу Лиду.

И заскреблось что-то на душе, и занемоглось, и вострубило. Ведь там, где-то неподалеку, деревня Фрол — родовое гнездо драгоценной матушки моей Анны Ивановны Кальяновой. Так захотелось прильнуть к родным угорам. Списался с бабой Лидой. Не сразу, но ответила: «Если хочешь — приезжай».

Отменив поездку в Сочи, куда упорно зазывала добрая знакомая по реабилитационному центру «Надежда» Мария Васильевна Лавлинская: «Приезжайте: дом на берегу моря. Со всеми удобствами. Платы не возьмем. Зато кушайте вволю «изабеллы» — виноград уродился настолько, что не знаем, куда его девать». Приехал в Большие Дворища и обнаружил, что баба Лида Каргина — дальняя моя родня и что у меня там, в деревне Фрол, еще остались корни, хотя все уже отмерло и исчезло, как мне казалось. Даже могилка дяди Африкана там, а не в Воркуте,

*где он зарабатывал на шахте свой нелегкий хлеб. И выяснилось, что Лидия Васильевна Каргина — уважаемый в округе человек. Заботится о кладбище, знает, кто, где и когда упокоился и по благословению батюшки из Грязовца (местный храм закрыли) читает канон по упокоенным. Но об этой женщине, конечно, скороговоркой не скажешь, книгу надо писать. И тема-то нынче у нас — пряности ко столу. Так вот, я поразился мощи корневищ и стеблей укропа и петрушки, казалось бы, взрослых на бедных вологодских супесях и подзолах. Ну хоть огород городи — вокруг старого добротного, строеного еще до революции местным купцом дома, единственной хозяйкой которого является баба Лидида. А аромат! Смял соцветие походя, а в ладонях аромат не исчезал еще несколько суток. Это вам не магазинный и даже не рыночный укроп, безвкусный и безароматный. Ну почему так, Иван Павлович?*

— Да, укроп в Дворищах, видимо, сохранили тот, исконный, крестьянский. Пусть почвы супесные или подзоленные, не важно. Как говаривали мои предки, тоже крестьяне: «Назьму надо побольше да перегну под рассаду положить. Тогда и овощ будет полновесный, и укроп уродистый, и петрушка ароматная, и любой продукт с грядки со вкусом».

*— Я всегда с трепетом вспоминаю те времена, когда садился за крестьянский стол. Уж картошка там — так картошка из чугунка, духовитая, рассыпчатая, огурец соленый, «бочешной» — хрусткий, с неизгладимым ароматом укропа и чеснока. Поди сегодня возьми в супермаркете, да и на рынке тоже, укроп и чеснок «от природы», больше какие-то привозные, вялые, а не свежие брызжащие соком, ненатуральные.*

*Я тоже, как и школьники, поставленные бабой Лидой на крестьянский кошт, уминал за обе щеки картошку «в мундире» с соленым хрустким огурчиком и угадывал на языке эти исконно российские пряности. Не те, привезенные, чеснок — из Китая, другие пряности — из Израиля. Боже мой, как могло все это настоящее превратиться в подобие, или, хуже того, в прах?*

*Но ближе к теме: почему нам роднее всего пряно-вкусовые приправы из петрушки и укропа?*

— Они климатически к российским просторам привязаны лучше. И в силу традиций крестьянского уклада жизни к столу подавалось то, что проще вырастить. А эти обе культуры неприхотливы, возрастают не щепотками-куртинками, а если почва удобрена органикой, то



массивами, корневищами и стеблями, как у бабы Лиды из Больших Дворищ.

**— Я с удовольствием покупаю серию книг национальных кухонь, которую издает «Комсомольская правда». Так вот, пролистав томик «Русская кухня», не без удивления обнаружил, что нет блюда, где бы обходились без наших «крестников». Что-то в них есть такого обворожительно-завлекательного, что на язык просится. Не так ли, Иван Павлович?**

— Скажу сначала об укропе. Это очень древняя культура. В России она культивируется с X века и ее издавна употребляли в виде приправы при солении огурцов, квашении капусты, а также в народной медицине.

Укроп — однолетнее травянистое растение семейства сельдерейных. Он богат эфирными маслами, в семенах его содержится до 5%, а в зелени в 2–3 раза меньше. Кроме того, в семенах укропа 10–20% жирного масла, 14–15% белков, клетчатка, флавоноиды. Да и весь состав биологического среза говорит о том, что это кладезь полезных для организма человека компонентов. Листья богаты витамином С, каротиноидами, витаминами группы В, РР, Р, фолиевой кислотой, сахарами, пектиновыми веществами, аминокислотами, в том числе более 40% незаменимыми. В укропе много железа, фосфора, кальция и особенно калия.

**— Вообще впечатляет, как укроп «распоряжается» нашим здоровьем. Для лечения можно использовать растение целиком от вершков до корешков. И с какой эффективностью?**

— Действительно, это привычное для нас и весьма скромное по виду растение содержит такую силушку, что может держать на плаву любой изболевшийся организм. Еще Диоскорид рекомендовал укроп для лечения глазных болезней, а Гален — для облегчения болезненного мочеиспускания. По описаниям древних медиков, укроп полезен при астме, слабости желудка, печени и селезенки, при отрыжке, камнях в почках и мочевом пузыре, болях в груди и спине, как успокаивающее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное средство. В «Геопониках» отмечается, что вино, настоянное на укропе, возбуждает аппетит, укрепляет желудок и наполняет организм жизненной силой.

Современной же медициной доказано, что укроп снижает кровяное давление, расслабляет тонус гладкой мускулатуры и перистальтику кишечника, расширяет коронарные сосуды.

**— А теперь о спутнице укропа в нашем российском рационе — петрушке. Почему раньше ее считали равной горсти золота? За**

**что же ей, весьма скромной травушке-муравушке, такая почесть?**

— По заслугам и честь. Ведь неспроста среди врачей бытует философизм: «Грамм петрушки полезней килограмма пилюль». В чем же эта полезность?

Петрушка богата витамином С, провитаминами А, В, В<sub>2</sub>, РР, К, содержит фолиевую кислоту. Особенно много витаминов в молодой зелени петрушки. В 100 г сырого вещества содержится до 300 мг витамина С и до 20 мг провитамина А. Корни и листья содержат сложные эфирные масла. В петрушке много минеральных солей калия, натрия, кальция, а также содержится магний, железо, фосфор. По содержанию калия петрушка занимает одно из первых мест среди овощей, она оказывает благотворное действие на организм *при заболеваниях почек, мочевого пузыря, в том числе предстательной железы*. Как ценное лекарственное растение ее используют также *при сердечно-сосудистых заболеваниях*. Она способствует *выведению солей из организма, устранению воспалительных явлений*. Применяют петрушку *в косметике* для удаления веснушек и пигментных пятен. У петрушки используют все части — корень, листья, семена в свежем и сушеном виде.

В пищу применяют листья и корнеплоды петрушки для салатов, в виде гарниров, приправ, их добавляют к овощам при тушении и приготовлении всевозможных консервов и заправок. Вместо листьев иногда употребляют толченые семена петрушки. Зелень петрушки улучшает вкус блюд, обогащает пищу витаминами и минеральными веществами, придает ей приятный аромат.

## **КАК ВЫРАЩИВАТЬ УКРОП**

Укроп выращивают повсеместно как самостоятельную культуру или как уплотнитель. Пищевая ценность укропа связана с наличием в нем эфирных масел, разнообразных витаминов и минеральных веществ.

А палитра его — на загляденье. Зелень укропа богата витаминами С (до 150 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Р, провитамином А, а также солями железа, кальция, калия, фосфора в легкоусвояемой форме; укроп содержит также фолиевую кислоту. Приятный аромат листьям и семенам придает содержащееся в укропе эфирное масло. Основные его компоненты — карвон (до 45%), линалоол (до 30%), терпинен и др. Повседневное употребление укропа благотворно влияет на многие физиологические процессы в организме.

В пищу используют молодые листья (в фазе пяти–десяти листьев) и стебли: из них готовят салат и приправу ко многим блюдам. В начале созревания семян укроп применяют в качестве специи для засолки огурцов, помидоров, приготовления маринадов. Молодой укроп заготавливают впрок путем сушки и засолки.

Семена укропа применяют в кондитерском производстве, парфюмерии, в консервной промышленности, используют в медицине для изготовления укропной воды и препарата анетина, который рекомендуется при лечении некоторых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Настои из листьев укропа применяют для лечения гипертонической болезни. Отвар из плодов употребляют для улучшения аппетита, как успокаивающее средство при бессоннице.

Укроп — однолетнее скороспелое зеленое и пряно-вкусовое овощное растение семейства сельдереевые.

**— *Его семена, где ни оброни, наверное, прорастут без всякого пригляда?***

— Да уж, тепличных условий он не требует. Укроп — светолюбивое и холодостойкое растение. Семена его начинают прорастать при 3 °С, расти он может при относительно прохладной погоде, но оптимальной температурой для наращивания массы растения является 18–22 °С. Для цветения и созревания семян необходима температура не ниже 20 °С. Цветение растянутое, созревание семян неравномерное. Укроп особенно дружно цветет и образует хорошие семена в жаркую погоду.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД С УКРОПОМ**

### **Салат из укропа**

*Укроп — 100 г, растительное масло — 2 ст. ложки, сок лимона — 2 ст. ложки, соль.*

Стебли и листья вымыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см. Растительное масло взбить в бутылке с лимонным соком, полить укроп, добавив по вкусу соль. Через 2–3 часа салат готов.

### **Бутерброды с брынзой и укропом**

*На 4 ломтика украинского хлеба — 100 г брынзы, 1 морковь, 2 желтка сваренных вкрутую яиц, перец, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка мелко нарубленного укропа.*

Брынзу растереть, добавить пюре из отварной моркови, желтки, зелень укропа, перец, подсолнечное масло. Все тщательно перемешать и намазать на хлеб.

### **Паста с укропом**

*Размягченное сливочное масло — 50 г, тертый твердый сыр — 100 г, рубленая зелень укропа — 1 ст. ложка.*

Смешать масло, сыр, укроп, взбить массу.

### **Паста с укропом и чесноком**

*Сливочное масло — 100 г, брынза — 70 г, мелко нарезанный укроп — 1 ст. ложка, чеснок — 4 зубчика.*

К протертой брынзе добавить растертое сливочное масло, укроп, рубленый чеснок, массу тщательно взбить.

### **Паста с грибами и зеленью укропа**

*Тертый сыр — 100 г, творог — 100 г, сушеные белые грибы — 2 шт., зелень укропа — 1 ст. ложка, грибной отвар — 4 ст. ложки.*

Смешать творог с сыром, грибным отваром, зеленью укропа, массу взбить и добавить в нее мелко нарубленные отварные белые грибы.

### **Творог с молоком и укропом**

*Творог — 100 г, молоко — 1 стакан, зелень укропа — 20 г, соль.*

Свежий творог размять, влить молоко, тщательно перемешать, всыпать мелко нарезанную зелень укропа, посолить.

### **Соус с сыром и зеленью укропа**

*Тертый твердый сыр — 100 г, вода — 1/2 л, рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Сыр залить горячей соленой водой, довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой и настаивать. Через 20–25 минут добавить рубленую зелень укропа.

### **Соус из укропа с яйцом**

*Желток — 1, растительное масло — 1 ст. ложка, мука пшеничная — 1 ст. ложка, мясной бульон или овощной отвар — 1 стакан, уксус столовый — 1 ч. ложка, укроп, соль.*

Муку поджарить на масле, развести бульоном или овощным отваром, добавить мелко нарезанный укроп, прокипятить на медленном огне. Перед употреблением смешать с уксусом (или лимонным соком), желтком, все взбить. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

### **Соус из укропа со сметаной**

*Масло растительное — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, молоко или мясной бульон — 1 стакан, сметана — 2 ст. ложки, укроп, соль.*

Муку поджарить на растительном масле, развести молоком или мясным бульоном, добавить сметану, мелко нарезанный укроп, посолить, довести до кипения на слабом огне. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

### **Паста творожная с укропом**

*Мягкий творог — 250 г, молоко — 1/2 стакана, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 помидор, горсть нарезанного укропа, шнитт-лук (или зелень лука-батуна), соль.*

Растереть творог с молоком, добавить мелко нарезанный лук, перец, помидор, укроп и шнитт-лук, размешать, посолить. Намазывать на черный хлеб.

### **Салат гурманский**

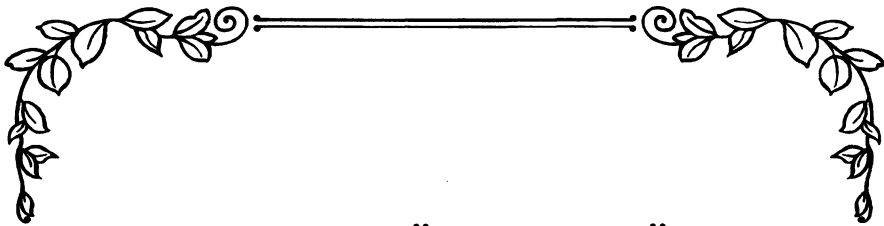
*Жареный цыпленок — 500 г, маринованные или тушеные шампиньоны — 500 г, зеленый горошек — 250 г, майонез — 125 г, сметана — 5 ст. ложек, уксус или лимонный сок — 2,5 ст. ложки, коньяк и кетчуп — по 2,5 ст. ложки, перец, соль, растертый чеснок — 1–2 ст. ложки, нарезанный укроп — 7–8 ст. ложек, листья салата.*

Мясо и шампиньоны нарезать, добавить к ним консервированный горошек. Сметану, уксус, коньяк, кетчуп и майонез перемешать, добавить чеснок, перец, соль и укроп. Все продукты соединить. На тарелку, украшенную листьями салата, выложить охлажденный салат и подавать на стол.

### **Картофель с укропом**

*Картофель — 750 г, соль, перец, тимьян, шпик — 3 ст. ложки, 2 зеленых и 2 красных сладких перца, 3 маринованных огурца, нарезанный укроп — 4 ст. ложки, соль.*

Картофель очистить, нарезать кусочками, посыпать пряностями. Обжарить на разогретом сале, посолить, подлить немного воды или бульона и тушить. Через 10 минут добавить нарезанный полосками перец и мелко нарезанные огурцы, посолить. Потушить еще 10 минут, размешать, добавить мелко нарезанный укроп, подать с копченым мясом или котлетами.



## СЕЛЬДЕРЕЙ-СЕЛЬДЕРЕЙ, ТЫ МНЕ СИЛУШКУ ПРИВЕЙ!

— До недавних пор для меня, откровенно признаюсь, сельдерей был каким-то неведомым и малополезным овощем. Проходил мимо и не обращал внимания, как, скажем, на какое-то заморское авокадо или фейхоа. Но продающие зелень у ближнего рынка пенсионеры подсказали: «Попробуйте зелень и в салатах, и в первом блюде. Привыкнете так, что не будет хватать». Привык настолько, что зимой стал покупать пучки зелени из Израиля, а иногда и клубни сельдерея. Как вы относитесь к сельдерее, Иван Павлович?

— Да как? Натурально. Беру и кушаю. Кушаю и снова беру. И в салатах употребляю, и в борщах, и с гарниром. Вещь стоящая. А польза-то от сельдерея — выше крыши. Это понимали даже в древности. Сельдерей, как и свеклу, изображали на монетах (Древняя Греция, Сицилия). Венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований в Греции, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. За блестящие, словно лакированные листья растение было названо «селинон» (блеск). Гомер воспел селинон в «Одиссее» и «Илиаде». Греки знали о его целебных свойствах и применяли при лечении болезней внутренних органов. Селинон ценили и римляне. Шли годы и столетия, селинон постепенно распространился по всей Европе, но более широко его стали возделывать в XV–XVI веках. Французы — большие гастрономы и любители овощных деликатесов — присвоили ему название «селлери». Из его душистых корней европейцы готовили вкусные блюда, а листья, черешки и семена использовали как дешевую пряность. Позднее это овощное растение под новым названием — сельдерей — стало очень популярным в Европе, а затем в США и других странах. Во Франции, например, в специальных маленьких магазинчиках круглый год продается черешковый сельдерей для лечебно-профилактических целей.

В Россию семена сельдерея были завезены в начале XVIII века. В основном здесь выращивали шесть сортов. В XIX веке его в большом количестве возделывали в Петербурге и Москве, даже продавали на улицах. Сельдерей добавляли в мясные бульоны, паштеты, жаркое, грибы. Использовали его и как лечебное средство. В. А. Левшин в прошлом столетии так писал о врачебной силе сельдерея: «Употребление корней согревает, полезно желудку, содействует испарине, позыву на еду, исцеляет ослабление желудка, кишок, гонит ветры и предохраняет от загнилости. Настойка семян, как чай, гонит мочу».

**— И что же в сельдерее ценного с точки зрения биологов и химиков? Предъявите, милейший Иван Павлович, расклад...**

— Вы посмотрите: чего в нем только нет! В корнях — около 1,3% белка, 6,7% углеводов, 1% клетчатки. Аспарагин, маннит, пектины, гликозиды, эфирные масла и минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, марганца, меди, фосфора, йода, натрия, железа, витаминный ряд: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, Е, каротин, фурукумарины, холин, тирозин, гликозид апин, аминокислоты. В листьях сельдерея много калия, фосфора, кальция и других питательных веществ. И все это крайне необходимо организму.

Замечу еще, что сельдерей считается одним из самых богатых носителей органического натрия. А это значит что? Он заменяет солонку на столе. Уснащай им все блюда, и вкусом они будут свежи и изысканны, а главное — архиполезны.

**— Получается так: мы — люди темные, многое нам неведомо. И чем больше читаешь специальной литературы, тем больше открываются глаза. Оказывается, сельдерей не только нагоняет аппетит, как считалось раньше, сок его стимулирует кроветворение (образование клеток крови), повышает физическую и умственную работоспособность.**

— А я дополню ряд достоинств этого пряного продукта овощных грядок. Он способствует также удалению из организма шлаков, солей тяжелых металлов, предотвращает атеросклероз, укрепляет нервную систему и обеспечивает глубокий, спокойный сон.

Увы, не мы, оснащенные самой современной техникой, способные вычислить все наимельчайшие компоненты растения, а еще древние врачеватели выявили все полезности сельдерея. Каким образом — неведомо. Но с древних времен сельдерей почитался наравне с петрушкой. Причем в таких странах, как Индия, Китай, Египет, и в Тибете его рекомендовали в пищу раковым больным. В русской народной медицине сельдерей применялся как средство, поднимающее общий тонус организма. При астении, неврозах, нарушении обменных про-



цессов (подагра, ревматизм, ожирение), болезнях печени, авитаминозах. А также при нефрите и мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, как средство, улучшающее пищеварение, а наружно — при различных кожных болезнях. Так используется сок корня, листья же сельдерея в настоях и отварах применяют в качестве успокаивающего средства.

— *Какова же дозировка этого, по сути, универсального лекарства? Или роли это не играет: чем больше, тем лучше? А уже сам организм отберет, сколько нужно и в каких пропорциях...*

— Способ применения таков:

1 ст. ложку корней сельдерея настоять в 1,5 стаканах кипятка в течение 4 часов. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Из этого же настоя можно делать примочки при крапивнице в качестве антиаллергического средства, при лечении лишая и других повреждений кожи.

— *В традициях многих народов сельдерей — как маг любви, как чародейный напиток. Ведь это все не случайно. Значит, есть что-то в этих округлых корнеплодах и кустистой зелени, что вынуждает мужчин на любовные подвиги, а женщин — принимать их в объятия со страстью. Или лирика — дань легендам и ничего общего не имеет с самой жизнью?*

— Да в том-то и дело, что имеет. И впрямь, у некоторых народов корень сельдерея входит в состав любовного напитка. И я даже знаю рецепт. Готовится это эротическое зелье так:

100 мл выжатого из корней сельдерея свежего сока смешивают с 50 мл грушевого сока, сливают в одну чашу и пьют вечером одновременно.

Что потом бывает, я зажмуриваю глаза.

А еще рецепт романтического ужина, возбуждающего влечение влюбленных. Он таков:

Корень сельдерея очищали, измельчали и отваривали, после чего тушили на сковороде с добавлениями нерафинированного растительного масла, пшеничной муки и воды. Когда сельдерей доходил до кондиции, к нему добавляли 1 желток куриного яйца, затем присыпали зеленью сельдерея, петрушки, а при возможности — и мускатными орехами.

Все! «Блюдо любви» готово. Его советуют есть в горячем виде. Что происходит после этого — под покровом ночи не видно...

— *Почему женщины тяготеют к этому овощу? Чувствуют для себя пользу большую, чем мужчины? Но чем сельдерей покормил сердца слабой половины больше, чем сильной?*

— Интуиция и особость продукта преимущественно для женщин — это, конечно, присутствует. Но многовековой опыт тоже не выставишь за скобки. Выявлено опытным путем, что сельдерей улучшает гормональную деятельность в женском организме наглядно, с очевидным результатом, помогает при климаксе и является (внимание!) одним из известных средств против бесплодия.

Чтобы избежать неприятностей климакса, болей и слабостей, связанных с гормональными изменениями, как считает, видимо, знаток этой сферы *Сергей Сергеевич Барсуков* из г. Могилева, обнародовавший свои наблюдения в газете «Сам себе лекарь», нужно проводить курс лечения семенами сельдерея.

|| Рецепт: 1/2 ч. ложки семян этого овоща заливают 1 стаканом кипятка, кипятят, а затем настаивают 6–8 часов. Пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

— *Замечу, что и в Аюрведе (традиционной индийской медицине, в переводе с санскрита — науке о долголетию) сельдерей выделяется среди других овощей...*

— Верно. Там прямо указано, что сельдерей особенно благотворно влияет на мозговое кровообращение. Разложив его по химическому составу и выявив действующие начала, стоит ли удивляться такому действию.

Но что совершенно очевидно, так это ценность продукта для кулинарии. Сельдерей незаменим в качестве приправы. Он придает пище приятный аромат и витаминизирует ее. Молодые листья используют для салатов, добавляются в супы, гарниры, соусы, а также для консервирования овощей.

— *У меня ощущение, что есть в соке сельдерея что-то такое, что еще полностью не раскрыто, а является «вещью в себе». Наука еще не распростерла свои крылья над его реальными и исчерпывающими возможностями. Вы так не считаете, Иван Павлович?*

— Это так, и не только в отношении сельдерея. Нам еще открывать и открывать потенциальные возможности овощей. Но сельдерей ис-

следован, как мнится, больше других. Отсюда и большие знания, и большее понимание границ его возможностей.

## КАК ВЫРАЩИВАТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей выращивают рассадой и реже — посевом семян в грунт. Для получения крупных корнеплодов посев на рассаду проводят в конце февраля — первой половине марта в теплицах в посевные ящики или парники. На ящик размером 20×40 см (высота 6–10 см) высевают 0,5 г семян, на парниковую раму — 4 г семян с последующей пикировкой (без пикировки — 1–1,5 г). На 10 м<sup>2</sup> посадок при рассадном способе требуется всего 0,3 г семян при всхожести не ниже 75%.

Всходы появляются медленно. Семена прорастают только на 15–20-й день. До появления всходов поддерживают температуру 20–25 °С, в дальнейшем около 15–16 °С. Для ускорения прорастания семян при посеве можно не заделывать землей, но обязательно поддерживать их во влажном состоянии. Прорастание семян на свету без заделки их землей идет быстрее на 4–6 дней. После посева до появления всходов ящики укрывают стеклом или пленкой. При подсыхании почву осторожно поливают опрыскиванием.

В комнатных условиях таким же способом можно подготовить рассаду сельдерея для огородного участка. До всходов держат рассадные ящики около отопительных батарей. После появления всходов ящики размещают ближе к свету, на подоконниках, чтобы растения не вытягивались.

При посеве семенами в открытый грунт их проращивают. За 14 дней до посева семена замачивают в теплой воде в течение 3 суток, при этом часто меняя воду. Затем семена тонким слоем рассыпают между двумя слоями ткани, кладут на влажные опилки и выдерживают в теплом помещении до появления первых проростков. Перед посевом семена смешивают с сухим песком. Применяют и другие способы предпосевной подготовки семян. Высевают около 1 г на 10 м<sup>2</sup>.

Почва для сеянцев должна быть подготовлена из торфа и перегноя с добавлением небольшого количества песка. В посевные ящики семена высевают рядками на расстоянии один от другого 5 см, в парниках — на 8–10 см.

При образовании двух настоящих листочков сеянцы распикировывают (рассаживают) в парники, пленочные теплицы на расстояние 5×3 см. Пикировку сеянцев проводят непосредственно в грунт

парника (теплицы) или в установленные там торфоперегнойные горшочки (5×5; 3×3 см). В домашних условиях сеянцы пикируют в ящики или горшки, рассаживая их с большей площадью питания. Перед пикировкой сеянцы обильно поливают. При пересадке корни прищипывают. Во время ухода за рассадой температуру поддерживают в пасмурную погоду в пределах 13–16 °С, в солнечную — несколько выше. Поливают обильно. Почву рыхлят и пропалывают. С наступлением теплой погоды усиливают вентиляцию. За 10 дней до высадки в грунт рассаду подкармливают полным минеральным удобрением в жидком виде из расчета: 10–15 г аммиачной селитры, по 15–20 г суперфосфата и калийной соли на 10 л воды. Подкормку проводить лучше утром, после чего растения поливают чистой водой. На участке высаживают рассаду в середине мая, когда на растениях образуется четыре-пять листочков.

Под сельдерей отводят участки с плодородной некислой почвой. Размещают его после картофеля, капусты, лука, свеклы.

Почву готовят так же, как под другие столовые корнеплоды. Если почва недостаточно плодородная, то компост, перегной вносят в лунки при высадке рассады (200–300 г).

Рассаду сельдерея высаживают рядовым способом с междурядьями 40–45 см с расстоянием между растениями для корнеплодного сельдерея 30, для листового — 20 см или двухстрочными лентами: между строчками — 20 см и лентами — 50 см.

При выращивании сельдерея на зелень посадку нередко проводят на грядах, особенно на суглинистых почвах, в три рядка, с расстоянием между рядками 20–30 см, между растениями — 15–20 см. При высадке черешкового сельдерея расстояние между рядками принято 45 см, между растениями — 25–30 см.

Растения погружают в почву таким образом, чтобы не была засыпана центральная почка. При высадке рассады обязателен полив.

Уход заключается в рыхлении почвы, прополках и поливах (расход воды за неделю около 15–20 л/м<sup>2</sup>).

Сельдерей очень отзывчив на рыхление, поэтому за сезон почву между рядками рыхлят 4–6 раз. На малоплодородных почвах хорошо проводить подкормки навозной жижей (1:10), разведенным в воде птичьим пометом (1:15).

При выращивании посевом семян в грунт схема посева сельдерея — однострочная с междурядьем 40–45 см или двухстрочная — 50+20. К прореживанию растений приступают в фазе двух-трех настоящих листочков на расстояние 8–10 см, вторично — в фазе развитой розетки листьев, в начале формирования корнеплодов на рас-

стояние 15–20 см. Уход за растениями такой же, как при рассадной культуре.

Выращивание черешкового и листового сельдерея мало отличается от выращивания корнеплодных сортов, за исключением того, что во второй половине лета у черешкового сельдерея окучивают землей черешки листьев, отчего они становятся светло-зелеными по окраске, в них уменьшается содержание эфирных масел, пропадает горечь и вкусовые качества черешков повышаются. При окучивании следят за тем, чтобы не были засыпаны сердечко и верхняя часть листьев оставалась на поверхности.

Выборочную уборку корнеплодов сельдерея проводят в августе, а массовую — в конце сентября — начале октября.

Корнеплоды вместе с зеленью идут на летне-осеннее потребление; растения, предназначенные для доращивания, выкапывают вместе с корнями и прикапывают в парниках или хранилищах, а корнеплоды с обрезанными листьями, предназначенные для зимнего хранения, размещают в подвалах, погребах, хранилищах.

Корнеплоды сельдерея хранят таким же способом, как корнеплоды моркови, петрушки.

На доращивание особенно хорошо использовать черешковый сельдерей, который имеет компактную розетку листьев и хорошо переносит пересадку.

Большим спросом пользуется молодая нежная зелень сельдерея как в летне-осенний период, так и зимой. Для получения зелени сельдерея из открытого грунта применяют многократную срезку листьев. Приемы выращивания при этом обычные. Листья срезают, когда розетка их достигает высоты 25–30 см, за сезон она развивается до такого состояния до 2–3 раз. Листья срезают ножницами, ножами.

К срезке зелени приступают в первой декаде августа, а последнюю срезку проводят в первой половине октября. При двукратной срезке урожайность листьев достигает 1,5 кг/м<sup>2</sup>.

Для получения зелени зимой в домашних условиях убранные осенью корнеплоды с обрезанными листьями (корни листового сельдерея) высаживают в пластмассовые вазоны диаметром 15–20 см, в ящики, наполненные огородной почвой. На площади ящика 0,25 м<sup>2</sup> высаживают 10–15 штук корнеплодов сельдерея диаметром 6–7 см, в вазоны — 2–3 корнеплода.

Посадку в ящики проводят в бороздки, расстояние между которыми 10 см, расстояние между корнеплодами 5 см. Почву до высадки обильно поливают. Дальнейший полив ведут, когда начнется отрас-

тание листьев. К срезке зелени приступают через 30–40 дней после высадки корнеплодов (корней у листового сельдерея), оставляя черешок листьев 3–4 см. За две-три срезки (с декабря по апрель) можно получить с одного растения около 80 г свежей зелени.

На своем участке в условиях Нечерноземной зоны можно получать хорошие семена. Выращивают маточные корнеплоды сельдерея в основном так же, как на овощную продукцию, за исключением того, что длялучения рассады корнеплодных сортов посев проводят не позже 20 марта. В грунт высаживают ее с 10–15 мая.

Убирают корнеплоды (корни) сельдерея в конце сентября — начале октября.

На маточники отбирают лучшие растения, здоровые по форме корнеплода и листьев, соответствующие данному сорту. Листья обрезают, оставляя черешки на 2 см.

Маточные корнеплоды сельдерея хранят в хранилищах, подвалах, так же как морковь и петрушку — с переслойкой песком или в незавязанных открытых полиэтиленовых мешках, в ящиках при 0 +1 °С.

Высаживают корнеплоды весной следующего года в конце апреля — начале мая. Маточные корнеплоды сажают с междурядьями 50–60 см, на расстоянии в рядке между растениями 25–30 см (сельдерея — перекрестноопыляющееся растение, и при семеноводстве этой культуры надо соблюдать пространственную изоляцию, не допускать опыления семенников другими сортами). Выращивание семян сельдерея аналогично выращиванию петрушки второго года культуры.

Уход за семенными растениями состоит в рыхлении междурядий, прополках, подкормках, поливе. Для придания устойчивости проводят подвязку семенных кустов к кольям.

Очень хорошие результаты получают при высадке весной корнеплодов сельдерея в пленочных теплицах, урожай семян с растения выше в 2–3 раза в сравнении с открытым грунтом. Семена хорошо вызревают.

Во влажное, прохладное лето цветение сельдерея затягивается, что может привести к плохому вызреванию и наливу семян. В этих условиях применяют прищипку — после окончания цветения зонтиков первого порядка удаляют все вновь появляющиеся мелкие зонтики. Признаком созревания семян является изменение их окраски: из зеленых они становятся зеленовато-фиолетовыми.

Растения выдергивают, связывают в небольшие снопики и помещают в проветриваемое помещение (навес, чердаки). После дозаривания (через 2–3 недели) снопики обмолачивают. Семена

очищают от примесей и окончательно досушивают (до влажности 12–14%).

Урожай семян сельдерея из открытого грунта в условиях Подмосковья составляет 60–80 г с 1 м<sup>2</sup>, с растения — 8–10 г и больше при всхожести 76–91%. Масса 1000 семян — 0,38–0,54 г.

## **РЕЦЕПТЫ БЛЮД С СЕЛЬДЕРЕЕМ**

### **Салат из сельдерея (болгарская кухня)**

*Сельдерей — 300 г, майонез — 150 г, 2 яйца, зеленый салат.*

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, охладить, перемешать с майонезом и выложить в салатницу. Украсить кружочками круто сваренного яйца и листьями молодого салата.

### **Салат из сельдерея, картофеля и яблок**

*Корень сельдерея — 25 г, картофель — 60 г, яблоки — 25 г, помидоры — 20 г, салатная заправка или майонез — 30 г.*

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки без кожицы и семян и вареный картофель нарезать ломтиками. Продукты полить салатной заправкой или майонезом, перемешать, выложить в салатницу горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями. Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

### **Сельдерей с яблоками**

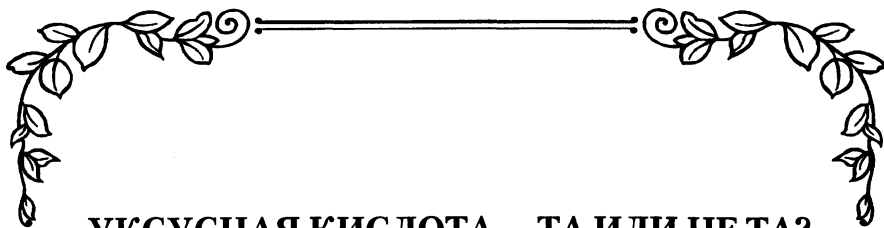
В слегка отцеженное кислое молоко или сметану натереть на крупной терке корень сельдерея и свежие неочищенные яблоки в соотношении 3:1. Заправить по вкусу солью и мелко нарезанным хреном.

### **Котлеты из сельдерея (диетическое блюдо)**

*На 4 корня сельдерея — 100 г овсяных хлопьев, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 1/2 лимона, 2 ст. ложки толченых сухарей, масло растительное и соль по вкусу.*

Овсяные хлопья залить небольшим количеством молока так, чтобы молоко покрывало хлопья, и оставить стоять в течение часа до загустения. Мелко нашинковать корни сельдерея, репчатый лук, яйца, натертую цедру лимона. Все это посолить, смешать с овсяными хлопьями и толчеными пшеничными сухарями. Из приготовленной массы сделать котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.





## УКСУСНАЯ КИСЛОТА — ТА ИЛИ НЕ ТА?

**— Берешь в магазине или на рынке продукт и опасаясь: не ударит ли по желудку — у меня слабое место. Сплошь генномодифицированные или грубая подделка. То же самое касается и уксуса. Или я ошибаюсь?**

— Да нет же, все так. Уже «насобачились» так делать уксус, что в пору его продавать не в продуктовом супермаркете, а в бытовой химии. Да, нынче в продаже разрешен не яблочный, а синтетический уксус, хотя он и подвергается очистке. Но от этого он не становится безвредным. В искусственном уксусе остаются следовые вещества, да еще в высокой концентрации.

**— Прямо как-то страшно становится. Нас специально травят как тараканов?**

— Ну, судите сами. То, что мы покупаем с прилавка, не продукт перегонки яблок, а нечто из древесных опилок или переработки углеводов. Часть такого уксуса идет в химическую промышленность, а часть — к столу трудящихся. Натe, потребляйте!

Раскрою небольшой секрет. Берете в магазине маринованные огурчики и майонез, знайте: там эта бяка. Причем никто не утруждает себя указать, что продукт изготовлен на синтетическом уксусе.

Если вы берете бутылку с прозрачной жидкостью, то это будет та же синтетическая уксусная кислота, разбавленная до 6 или 12% концентрации. Многие помнят, что раньше продавали уксусную эссенцию, которая сейчас, к счастью, запрещена как опасный для здоровья продукт, но даже покупая жидкость красивого цвета с обозначением «уксус пищевой, столовый, фруктовый, 6%», нет никакой гарантии, что это не подделка.

**— Так как же все-таки различить натуральный продукт от синтетического? Есть какие-то видовые различия? Или все спрятано для нас, сырых и убогих?**

— А вот как. Правило первое. В названии натурального уксуса слово «столовый» не должно быть вторым.

**— Вообще, мне кажется, мы вступаем в противоречие. Джеральд Джарвис убеждает нас, что яблочный уксус продляет жизнь человека. Вы в своих трактатах утверждаете, что закисление организма смерти подобно. Кислая среда отнюдь не мешает развитию вредных организмов. Только щелочная среда, то есть повышенный водородный показатель — союзник долголетия. Кто же в конце концов прав-то? И где золотая середина?**

— А никакого противоречия нет. И здесь уксусная кислота превалирует как специя, которая если и навредит, то из-за несоблюдения норм потребления. Хотя, например, для корейцев в силу особенности традиционного обмена веществ и стократная доля горечей не смертельна.

А дело вот в чем. Не поддавайтесь на подделки, на отвратительную и губительную синтетику. Нужен чистый продукт, который существует в двух видах: яблочном и винном. Яблочный делают из сброженного сока, винный — из винограда или виноградного сока, который тоже уже перебродил и содержит алкоголь, а бактерии превращают его в кислоту. На этикетках уксусов указан ГОСТ Р52101–2003. «Уксусы из пищевого сырья. Общие технические требования».

Уксус используют не только как консервант в маринадах и солениях, но и добавляют в блюда для вкуса. Одно название — специя. Существует даже культура так называемых ароматизированных уксусов, в которые входят различные травы и специи. Есть даже соус на основе уксуса, совершенно необычный и «крутой» — итальянский бальзамический, бутылочка которого стоит от 1 до 2 тысяч рублей. Его делают из белого винограда сорта «требьяно» по специальной и мудреной технологии с длительностью выдержки до 50 лет. Зато вкус — отменный!

**— И все-таки, кто прав, Джеральд Джарвис или Иван Павлович Неумывакин? А то ведь неискушенный читатель раздваивается или даже растравивается. За кем идти? Ведь есть еще один владелец умов — Борис Васильевич Болотов. Он тоже сторонник кислот и не мыслит ежедневной диеты без квасов, например. Даже на основе чистотела.**

— А тут никакого противоречия нет. Закислять организм нельзя, а уксусную кислоту в разумных пределах потреблять необходимо. И объясню почему. Яблочный уксус, в котором содержится уксусная кислота, не закисляет, а, наоборот, восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме, или так называемый гомеостаз.

Он содержит более 20 важнейших минеральных веществ, ценнейшие балластные вещества, целый ряд ферментов и аминокислот и, что особенно важно, уксусную, пропионовую, молочную, лимонную, аскорбиновую, пальмитиновую, никотиновую кислоты, способные растворять шлаки, превращая их в растворимые соли, которые выводятся из организма. А именно шлаки, недоокисленные продукты метаболизма, являются одной из причин заболевания организма. А чего стоит бета-каротин в яблочном уксусе? Это же лучший антиоксидант, разрушающий свободные радикалы, то есть первопричину онкологии. Все это содержит яблочный натуральный уксус. Не случайно виднейший натуропат *Джарвис* в своем уникальном труде «Мед и другие естественные продукты» настоятельно рекомендовал всем пить по 1 ст. ложке на стакан воды в день, считая, что в этом заложен секрет долголетия. За иллюстрацией ходить далеко не стоило. Жители Вермонта, где проживал автор, живут дольше жителей других штатов США и в 80 лет выглядят как в 50.

**— Простые яблоки — и дают такой ошеломляющий эффект! Все, твердо и неукоснительно сажусь на уксусную диету!**

— Не иронизируйте, пожалуйста. По своему химическому составу яблочный уксус представляет собой волшебный коктейль из полезных минеральных веществ, важных для организма витаминов, энзимов. В нем содержится высокой концентрации пектин, своего рода балластное вещество, без которого желудочно-кишечный тракт хорошо работать не может, так же как натуральная клетчатка.

И хотя в яблочном уксусе, как и во всех закисях по Б. Болотову, есть многие органические кислоты, которые по идее должны закислять организм, на самом деле после биохимической переработки они становятся щелочами, тем самым поддерживая кислотно-щелочной баланс на физиологическом уровне. Таким образом, яблочный уксус является сильным щелочно-образующим веществом, активизирующим процессы переработки пищи до конечных продуктов, что совершенно исключает зашлакованность организма.

**— Иван Павлович, получается, что мы кругом в осаде. Как же нам избавиться от синтетики? Неужели мы обречены глотать эту гадость?**

— Да нет же, ни в коем случае. Яблоки в России не перевелись, самые ценные — падалица — еще на земле. Собирайте и готовьте сами яблочный уксус.

## РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

### Рецепт 1

Необходимо взять перезрелые плоды или падалицу. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, не были обработаны вредными химикатами.

Яблоки вымыть, нарезать помельче или раздавить. Затем поместить в эмалированную кастрюлю с широким дном, залить горячей водой (65–70 °С). На 1 кг сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых — 100 г. Вода должна быть выше уровня яблок на 3–4 см.

Посуду поставить в теплое место, но не на солнце. Нужно часто перемешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через 2 недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5–7 см. Пусть постоит еще 2 недели.

Не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до горлышка. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки закупорить. Если предстоит хранить долго, залить пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре 4–20 °С.

### Рецепт 2

*500 г яблок, 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей, вода.*

Яблоки (без гнили и червоточин) натереть на крупной терке вместе с сердцевинкой. Положить в стеклянный сосуд и долить тепловатой кипяченой водой (0,5 л воды на каждые 400 г яблочной кашицы). На каждый литр воды добавлять по 100 г меда или сахара и по 10 г хлебных дрожжей (или 20 г сухого хлеба). Сосуд с этой смесью хранить открытым при температуре 20–30 °С и желательнo в темноте в течение 10 дней, помешивая содержимое 2–3 раза день деревянной ложкой. Затем кашицу переложить в марлевый мешочек и процедить, перелить в другую стеклянную банку, которую закрыть марлей и оставить так для продолжения брожения. Яблочный уксус обычно созревает за 40–60 дней. К этому времени жидкость успокаивается и осветляется. Уксус разлить по бутылкам и закупорить воском.

### Рецепт 3

*5 кг яблок, 5 л воды, 100 г дрожжей, 200 г ржаных сухарей, 1 кг сахара, мед.*

Яблоки любого сорта натереть на средней терке, добавить кипяченую воду, дрожжи, ржаные сухари и сахар. Полученную массу поместить в эмалированную посуду, накрыть тканью, поставить в теплое место и перемешивать 3–4 раза в сутки. Через 10 дней раствор процедить, добавить в него по 100 г меда и 100 г сахара на каждый литр. Затем раствор разлить по стеклянным бутылкам и накрыть марлей. Уксус готов, когда раствор перестанет бродить и выпадет осадок, на что в среднем уходит от 4 до 6 недель. Готовый уксус профильтровать через 3 слоя марли, вновь разлить по бутылкам, укупорить и хранить в прохладном месте.

#### Рецепт 4

Яблоки натереть на крупной терке. Сырую яблочную кашу положить в стеклянный сосуд и развести теплой кипяченой водой (на 800 г кашицы 1 л воды). На каждый литр воды добавить по 100 г меда или сахара, а для ускорения брожения — по 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба. Первые 10 дней сосуд с этой смесью хранить открытым при температуре 20–30 °С, перемешивая яблочную кашу деревянной ложкой 2–3 раза в день. Потом массу переложить в марлевый мешок и отжать сок. Сок процедить через марлю и перелить в сосуд с широким горлом. При желании на 1 л сока добавить 50–100 г меда или сахара. Банку закрыть марлей, завязать и поставить в теплое место, чтобы брожение продолжалось еще 40–60 дней. Затем уксус профильтровать, разлить по бутылкам и плотно закрыть их пробками. Хранить в холодильнике при температуре 6–8 °С.

### КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

#### Майонез с яблочным уксусом

*Подсолнечное масло — 375 г, желтки — 3 шт., горчица — 10 г, сахар — 10 г, яблочный уксус — 7,5 л.*

Сырые желтки деревянной лопаткой растереть с горчицей, сахаром и солью. При непрерывном помешивании влить тонкой струйкой подсолнечное масло, вначале по одной, а затем по 2–3 ст. ложки. Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончится эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло соединится с желтками, а смесь превратится в однородную массу, которая хорошо держится на лопатке, влить уксус, тщательно размешать. Майонез и

его компоненты хранить в фарфоровой, эмалированной или глиняной посуде.

Майонез можно сделать красным, желтым, коричневым или зеленым, то есть изменить его привычную окраску. Если добавить в майонез томатную пасту или пюре или сок клюквы, то его цвет станет красным; желтоватый цвет майонез приобретет при добавлении тертой сырой или вареной моркови; зеленый цвет майонез приобретет при добавлении зелени — мелко нарезанной или растертой — петрушки, сельдерея или зеленого лука. Надо учитывать, что дополнительные добавки меняют не только цвет, но и придают майонезу пикантный, неповторимый вкус. Количество добавок каждая хозяйка рассчитывает самостоятельно, руководствуясь своим собственным опытом и вкусом.

В домашних условиях майонезу можно придать также различные вкусовые оттенки, добавив мелко нарубленные или нашинкованные маринованные огурцы, готовый хрен, сметану, сливки. Современные рестораторы считают, что добавки должны составлять не больше 20–35% от общей массы.

### **Маринад для рыбы (старинный рецепт)**

Некоторых рыб надлежит мариновать прежде, нежели готовить. Рыб запекают слегка, потом кладут в яблочный уксус с солью, перцем, цибулею, чесноком. После обваливают мукой и обжаривают в масле. В этом маринаде, с прибавкою толченых можжевельных ягод, маринуют миноги.

### **Капуста, засоленная с яблочным уксусом, для быстрого употребления**

*Капуста — 3 кг, морковь — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, сладкий перец — 500 г, подсолнечное масло — 400 г, яблочный уксус — 0,75 стакана, сахар — 1/2 стакана, соль — 1 ст. ложка.*

Капусту нарезать крупными кусками, морковь кружочками, репчатый лук — кольцами, перец — соломкой и поместить все в большую посуду. Подсолнечное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения, залить этой смесью подготовленные овощи и все варить 10 минут. Рекомендуется добавить к этому салату 1 ч. ложку (или меньше) молотого красного перца. Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холодильнике или холодном помещении.

## **Молодая свекла с черносливом, консервированная с яблочным уксусом**

*Молодая свекла.*

*Для маринада: на 1 л воды — 15 г соли, 100 г меда, 100 мл яблочного уксуса, 5 шт. гвоздики, 10 горошин перца.*

Молодую свеклу вымыть, очистить, еще раз сполоснуть в холодной воде, уложить в банки, добавить вымытый чернослив, залить кипящим маринадом и поставить на пастеризацию. Кипятить поллитровые банки — 15 минут, литровые — 20–25 минут. После чего закатать крышками.

## **Свекла в яблочном уксусе**

*Столовая свекла — 3 кг, яблочный уксус — 500 мл, яблочный сок — 500 мл, растительное масло — 300 г, мед — 200 г, 5 бутонов гвоздики, соль — 20 г.*

Свеклу вымыть, отварить, очистить от кожицы, нарезать крупными кусками. Приготовить маринад: смешать яблочный сок, яблочный уксус и растительное масло, добавить мед, соль и гвоздику. Бланшировать нарезанную свеклу в кипящем маринаде в течение 3 минут. Затем свеклу уложить в стеклянные банки и залить кипящим маринадом, в котором она бланшировалась. Накрыть банки крышками и стерилизовать их в кипящей воде в течение 10–15 минут. После стерилизации банки сразу же закатать.

## **Чеснок в яблочном уксусе**

Молодые головки чеснока очистить от первых листьев, разделить на дольки и залить кипятком примерно на 2 минуты. Добавить в воду 40 г соли, затем переложить дольки в яблочный уксус, добавить 20 г соли, сахар и сок красной смородины (на 1 л заготовки). Литровую банку стерилизовать 5–7 минут, закатывать и охлаждать при комнатной температуре, перевернув банку вверх дном.

## **Лук с яблочным уксусом и медом**

*Мелкий лук — 1 кг, яблочный уксус — 1 стакан, мед — 1/2 стакана, соль — 1/2 ч. ложки, вода — 1 стакан.*

Очистить лук от шелухи (чем мельче лук, тем вкуснее заготовка). Яблочный уксус развести водой, добавить мед, соль, разме-

шать и довести до кипения. Затем в кипящий маринад положить подготовленный лук и прокипятить в течение 5 минут. После этого сразу же разлить в простерилизованные банки, закатать крышками.

### **Шпроты домашние с яблочным уксусом**

*Мелкая рыба — 1 кг, соль — 1 ст. ложка без верха (25 г), растительное масло — 1/2 стакана, 1/4 стакана яблочного уксуса, разведенного в 1 стакане воды.*

Эти шпроты ничем не уступают по вкусу промышленным. Готовятся из мелкой рыбы — мойвы, бычков. Рыбу выпотрошить, отрезать головы и плавники, снять чешую и хорошо промыть. На дно толстого полукруглого чугунного казанка или в гусятницу выложить слоем лук, нарезанный тонкими кольцами, а сверху на него — слой подготовленной рыбы. Дальше опять — слой лука, слой рыбы, до тех пор, пока не заполнится казанок. Между рядами рыбы выложить пряности: лавровый лист, черный перец, гвоздику, корень петрушки. Все это залить смесью растительного масла с разведенным яблочным уксусом. В плотно закрытой посуде рыбу тушить 1,5–2 часа на маленьком огне или в духовке. По окончании приготовления в рыбе исчезают мелкие косточки.

### **Медовый напиток с яблочным уксусом**

В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Хорошо размешать.

### **Минеральный коктейль**

В стакан любой минеральной воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и меда — по вкусу. Этот своеобразный минеральный коктейль так же полезен, как и напиток, приготовленный по рецепту выше.

### **Йодсодержащий напиток**

*В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки меда и 1 каплю раствора Люголя (йодсодержащий аптечный препарат).*

Этот напиток полезен при хронической усталости и чувстве разбитости, бессоннице и нервном истощении. Он благотворно воздей-



ствуется на нервную систему, обладает тонизирующим эффектом, взбадривает и поднимает настроение. Это объяснимо: вместе с каплей раствора Люголя в организм поступает хорошая доза йода, а яблочный уксус и мед обеспечивают легкое и быстрое его усвоение. Таким образом, происходит насыщение организма йодом, нехватка которого сказывается, прежде всего, на работе нервной системы и общем энергетическом тоне. Раствор Люголя можно заменить обыкновенной настойкой йода, добавив в стакан одну каплю. Правда, в таком виде йод хуже усваивается организмом и при длительном употреблении может вызвать побочные эффекты.

### **Витаминный напиток**

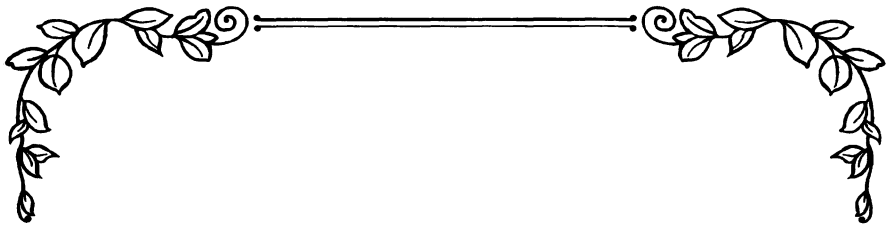
В стакан охлажденного травяного чая добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и мед по вкусу, хорошо размешать. Такой напиток подойдет тем, кто привык использовать в своем рационе различные травы. Если вы обычно не пьете травяные чаи, попробуйте заварить мяту, мелиссу или любую другую ароматную траву и приготовить напиток по этому рецепту — очень вкусно!

### **Фруктовый коктейль**

*1 кисло-сладкое яблоко, 1/2 ст. ложки яблочного уксуса, 3/4 стакана молока, 50 г обезжиренного творога, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.*

Вымытое яблоко разрезать на восемь частей, удалить сердцевину. Измельчить и взбить в миксере подготовленный фрукт, творог и молоко. В готовый коктейль добавить сахар, яблочный уксус, ванилин и взбить еще раз. Подавать сразу.

Подробнее о яблочном уксусе можно узнать из книги И. П. Неумывакина «Яблочный уксус на страже здоровья» («ДИЛЯ», 2009).



## КАПЛЯ СОКА — ПРЯНОСТЬ, СТАКАН СОКА — БЛАГОСТЬ

*— А теперь, Иван Павлович, поговорим о соках свежих трав и овощей. Казалось бы, какое они имеют отношение к пряностям? Но это для непосвященных. Один из первых, кто обратил внимание на соки трав как пряности в чистом виде, был Вальтер Шёненбергер. Приготовил блюдо — добавь не сухую ароматную смесь, будь то куркума, имбирь, гвоздика, кориандр или базилик, а свежавыжатый сок той же крапивы, одуванчика или сельдерея — и вся гамма вкусов и полезностей в тарелке. Я не прав?*

— Ха-ха! Вы и это «просекли», Владимир Николаевич! А я об этом думал давно. Когда мы только создавали в Институте медико-биологических проблем питание космонавтов. Там, в невесомости, ведь тарелку борща не поешь. Снаряжали тубы с вытяжками из грецкого ореха, кураги, облепихи и других растительных компонентов. Конечно же, были и фруктовые соки. А я смотрел дальше. Почему бы не закачивать тубы соками овощей и целебных трав?

*Вальтер Шёненбергер* в создании соков из свежих трав пошел опытным путем. Он фармаколог и натуропат, решивший дать людям новый витаминно-лечебный продукт. Поэтому гнал соки из крапивы, одуванчиков, сельдерея, других целебных трав, за что был чуть не избит фермерами. «Зачем выращивать крапиву на наших землях? — возмущались они. — Она что, кукуруза что ли?» И лишь после того, как Шёненбергер стал платить за крапиву, как за кукурузу, смирились.

*— Интересно, что Шёненбергера мысль о соках из свежих трав осенила, когда он был семнадцатилетним практикантом. Много лет спустя он стал проверять целебность их опытническим путем...*

— И даже послал выжатый сок крапивы на экспертизу в Институт биологических исследований доктора К. Нойманна в Кёльне. И что

же? Сорняк выдержал экзамен. Не только робкие предположения семнадцатилетнего юноши, но и, прежде всего, учение древних о соках растений нашли блестящее подтверждение.

Что же особенного в этом сорном растении, крапиве? Четыре серии экспериментов позволили сделать научно обоснованный вывод: сок крапивы способствует улучшению обмена веществ в человеческом организме. Он усиливает пищеварительную деятельность, активизирует работу почек, увеличивает отток мочи, снижает содержание шлаков. Именно этими свойствами крапива прекрасно зарекомендовала себя при лечении ревматизма. Поэтому же она известна еще и как важный компонент весенних курсов лечения, вновь ставших столь популярными. Ведь когда начинается период сонливости и лени, крапива наряду с одуванчиком и сельдереем просто незаменима.

**— Так сформировалась у Шёненбергера методика «весеннего лечения». И здесь сыграл свою побуждающую роль рассказ старого аптекаря о традиции в семье баварского короля...**

— А традиция была такой, почти комичной или, во всяком случае, не лишенной комизма. Всякий раз, когда весна вновь вступала в свои права, семейство баварского короля, следуя настоятельной просьбе Его Величества, собиралось после завтрака в салоне, где его почтительнейше и вернопопданнейше ожидал господин придворный аптекар с двумя бутылочками. В одной из них находился свежавыжатый сок одуванчика, в другой — сок крапивы. Каждый член семьи, как бы его при этом ни передергивало, получал по полной рюмке того и другого.

С тех пор Шёненбергер заинтересовался проблемой весеннего лечения. Ведь в охране здоровья у наших предков оно явно играло важную роль. Ручательством тому является ряд почтенных имен, в том числе и лейб-медика *Гёте Хуфеланда*.

Но если люди в прошлом инстинктивно прибегали к сокам свежих растений, чтобы преодолевать психический и физический кризис в весенний период, то нам сегодня следует делать то же самое, опираясь при этом на научно обоснованные сведения о тех процессах, которые вызывают у человека состояние пассивности и даже депрессии в это желанное и, как говорится, «самое прекрасное время года».

**— А почему нельзя соки делать из сухих смесей трав? Залил кипятком — и в блендер. Чем получается не сок? Пей и весной, и летом, и зимой.**

— Это, брат, совсем не то. Это уже отвар. И еще немаловажная деталь. Чтобы правильно оценить внутреннюю связь человека

и растения, необходимо заглянуть в далекое прошлое, возвратиться примерно на 2 миллиарда лет назад, к истоку всего живого на Земле. Тогда были распространены лишь одноклеточные существа. С течением времени эти праорганизмы дали два крупных ответвления: одно вело к возникновению растительного, другое — животного мира и, в конечном счете, — человека. Это древнейшее родство можно и сегодня проследить на многих примерах.

Поэтому неудивительно, что сок растений по содержанию в нем минеральных, красящих и растительных веществ родственен нашей крови, поскольку служит той же цели, что и кровь, — распределению питательных веществ в организме.

Вся наша пища состоит из растений. Ведь и животные продукты, потребляемые нами в виде мяса, молока и яиц, образуются в конечном итоге в результате питания животных продуктами растительного мира.

Доказано определенно, что в растениях присутствуют не только питательные, но и прежде всего лекарственные вещества. И концентрация этих лекарственных веществ, созданных Природой, в неизменной форме присутствует лишь в свежем растении.

Благодаря особому исходному состоянию плазмы в каждой клетке свежие растения и овощи имеют иную, более благоприятную структуру, чем засушенные. Обезвоживание означает увядание. А увядание — это разрушение живительных связей. Первоначальное состояние уже никогда не может быть восстановлено.

Действительно, свежее растение — это единственный в своем роде гармонический продукт, биологически единое целое. Оно есть нечто иное и действует совершенно иначе, чем засушенное растение, а уж тем более продукт химии.

В абсолютном превосходстве свежих соков над отварами и настоями трав Шёненбергер убедился, проводя многочисленные опыты в своей лаборатории в Нюрнберге (Германия). Опыты показали, что клеточный сок сохраняет все вещества в основном в их естественном состоянии, в то время как у засушенного растения наблюдается потеря или изменение веществ.

**— Но как в таком случае лучше подготовить себя к зимней поро, чтобы не выходить из нее «мочалкой». Наверное, у профессора Неумывакина есть какие-то эксклюзивные и нетривиальные советы?**

— Есть, конечно. Надо не только все лето, осень, но и круглый год налегать на корнеплоды, поедать и ботву. Да-да, обычную ботву, которую выбрасывают, если нет скота: свеклы, моркови, репы, редиса,

редьки, турнепса. И вы знаете почему? В ботве больше полезных веществ, чем в корнеплодах. Там и белки, и аминокислоты, и ферменты, и фитонциды... Вот когда нужен блендер. Эта каша в виде коктейля пройдет без проблем в организм. И не нужно особых потуг ее переваривать. Ферменты сделают свою работу чисто и без помарок.

— *Стоп. Я давно хотел вас спросить вот о чем. Я, как и вы, жил в деревне и наблюдал, как живут коровы, которые читать не умеют, диет никаких не соблюдают и имеют все, что необходимо организму, и главное — нам бы так выглядеть. Как вы думаете, почему?*

— Владимир Николаевич, несмотря на то что это детский вопрос, и с подковыркой, он несет глубокий смысл. Дело в том, что корова, как все в Природе, живет не нарушая ее законов. С удовольствием поедая травку, листочки, корешочки, все тщательно, в отличие от людей, пережевывает. Правда, в желудке животных больше соляной кислоты, чем у людей. Это — с одной стороны, с другой — они ведь употребляют только свежую или сухую травку, в которой есть все, что необходимо организму, в том числе и ферменты, которые способствуют самоперевариванию, сохраняя собственную энергию. Мы же все, что едим, жарим, варим, кипятим, превращая продукт в мертвую пищу, особенно это плохо для мяса, что, как утверждает профессор *И. И. Успенский*, влияет на развитие интеллекта (конечно, ухудшая его). Особенно это касается пожилых людей, вызывая тяжелейшие недуги, которые официальная медицина считает неизлечимыми (рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и др.). В нашей книге «Скатерть-самобранка» мы выдали такую рекомендацию.

|| Взяв любые 3–4 растения: ботву укропа, сельдерея, лука, петрушки и др., нарезать, смешать, взять один пучок, положить в блендер, смешать с водой как 1:2–3 и приготовить своего рода коктейль и пить свежим.

Это как раз будет то, что получает корова: все микро-, макроэлементы, витамины, ферменты, аминокислоты, то есть все то, что нужно организму для здоровья. В Природе устроено все очень просто, ничего не надо выдумывать, только подмечать и использовать ту же привычку животных хорошо пережевывать любую пищу и, соблюдая правила питания, например такое — не пить воды во время и после еды в течение 1 часа и более; иначе в 100% случаев вы медленно, но уверенно приобретаете проблемы со здоровьем, а врачи превратят вас в больных, потом в хроников, а затем...

— *Вальтер Шёненбергер неукоснительно следовал строгим принципам. Хорошо бы изложить их для наших читателей-садоводов. Ведь именно они кинутся в первую очередь высаживать травы и отжимать из них соки.*

— Идея Шёненбергера лечить свежими растениями была неразрывно связана с воздействием абсолютно здоровых лекарственных трав на абсолютно здоровой почве. Сотрудничавшим с ним садоводам и крестьянам, успевшим привыкнуть к услугам доброй помощницы-химии, он разъяснял практическую сторону дела при биологически естественной обработке почвы. Это не всегда было просто, но ему это удавалось.

И здесь он придерживался строгих принципов: никаких удобрений, кроме компостов. Он отвергал любое поле из предлагавшихся ему, если обнаруживал на нем следы химикатов. Опыты, проведенные в лаборатории с растениями, выращенными на азотистых удобрениях, показали, что хотя растения пышно разрастались и были богаты белком, однако минеральных веществ содержали намного меньше, чем растения, выросшие в естественных условиях.

Твердым правилом было также — никаких ядохимикатов! Чтобы предотвратить поражение растений вредителями, а также для борьбы с ними Шёненбергер пользовался старыми крестьянскими хитростями. Ведь точное знание условий жизни растений и вредителей позволяло нашим дедам сберегать урожай, не прибегая к помощи ядохимикатов.

И, наконец, одно из правил — сохранение микроэлементов с помощью продуманного чередования культур.

К этому прибавилось еще одно очень важное правило — всякое растение произрастает в том месте, которое оно само себе выбирает. Значит, для него нужно создать точно такие же условия на полях. А условия эти для каждого растения различны — для крапивы, например, совершенно иные, чем для подорожника или зверобоя.

— *Вальтер Шёненбергер всегда подчеркивал, что не он первооткрыватель. Он опирался на опыт древних врачей-лечителей, которые интуитивно, как, скажем, собаки и кошки, искали нужную травку, чтобы встряхнуть организм, пополнить растраченное за зиму. Ведь так?*

— Более того, он признается со всей откровенностью: «Мне и в голову не приходило изобретать новые лекарства. Я лишь стремился сохранить уже существующее в том виде, в каком его создала Природа, ничего к нему не прибавляя и ничего от него не отнимая. А это бывало подчас очень непросто».

Нужно было обосновать, почему человек нуждается в весенней сокотерапии с использованием свежих трав. И он это сделал вполне убедительно, назвав три фактора.

**Первый.** Перегруженность крови вредными веществами, вызываемая зимним питанием, особенно животными белками (мясо), недостатком движения, кислорода и витаминов. Циркуляция крови замедляется — человек испытывает усталость.

**Второй.** Большая подверженность инфекциям, так как противoinфекционные вещества присутствуют в организме в ограниченном количестве.

**Третий.** Общий процесс регенерации в Природе. Поскольку человек есть существо, связанное с Природой, то этот процесс происходит и в нашем организме. Прежде всего обновляется кровь, но вместе с ней и другие клетки, в общей сложности от 20 до 30 миллиардов. Обусловленное зимним периодом замедление сменяется фазой усиленного размножения и деления.

Само собой разумеется, организму необходима помощь, чтобы проделать эту колоссальную работу. Поститься и принимать слабительные тут совершенно бесполезно, а только это и составляет достаточно многие так называемые курсы весеннего лечения.

Баварский король поступал правильно: пил крапивный сок, потому что он усиливает обмен веществ и активизирует все процессы, и сок одуванчика, который способствует улучшению пищеварения, что позволяет организму быстро избавляться от шлаков. Сегодня к ним прибавился еще и сок сельдерея, который активизирует деятельность почек и помогает тем самым выводить из организма отходы обмена веществ в виде жидкости.

*— Шёненбергер разработал свой собственный метод получения сырья, его переработки и хранения соков, решая массу возникающих при этом проблем. Он помещал соки в «карантин», то есть сохранял их в течение недель, наблюдая, как долго они могут храниться, изучая их компоненты. Грамотный подход, не так ли, Иван Павлович?*

— Действительно Шёненбергер предъявлял к производству соков из растений самые высокие требования. Раз уж они предназначались на роль лекарств, подходить к этому нужно было с самых строгих позиций:

**Первое.** Растения, подвергаемые переработке, должны быть самими свежими, чтобы клеточный состав во всем богатстве сохранил свои целебные свойства.

**Второе.** При переработке сырья нужно исключать какие бы то ни было посторонние воздействия. Это означает полную стерильность и максимально короткие сроки изготовления соков.

**Третье.** Растения должны произрастать в здоровых условиях. Это означает строгое соблюдение биологических условий возделывания почвы, исключает применение химических удобрений и средств борьбы с вредителями.

**Четвертое.** Важно правильно выбрать время для сбора урожая, то есть момент, когда клеточный сок растения содержит наибольшее количество полезных элементов. Этот момент для разных растений различен, его надо знать.

**Пятое.** Разнообразный и строгий лабораторный контроль всех производственных этапов, начиная с анализа почвы и кончая анализом готовой продукции, должен проводиться с предельной точностью.

— *Вальтер Шёненбергер был ярым противником ядохимикатов. Только чистая, удобренная по-старинке почва, причем не закисленная, а щелочная. Я так его понял, Иван Павлович?*

— Абсолютно правильно поняли. Такие строгие принципы совершенно необходимы, иначе возможны самые неприятные неожиданности. Одну из таких неприятных неожиданностей Шёненбергер наблюдал в Цюрихе. В то время как раз вошел в моду морковный сок. Спрос на него все время возрастал. В одном из универсальных магазинов наладили его изготовление прямо на улице перед входом и стали продавать его проходящей мимо публике. Рядом с горкой мытой моркови стояли машинка для размельчения и пресс, из которого непрерывно вытекала струйка приятного розового цвета.

Покупатели собственными глазами видели, что сок изготавливается из свежей моркови. К тому же и стоил он недорого. Поэтому брали его с большой охотой. Итак, по пути домой можно было спокойно запастись порцией здоровья. Разумеется, натуропат дотошно пронаблюдал весь процесс изготовления. Морковь была очищена, сок казался хорошим, ничего сомнительного не удалось заметить.

Тем более трудно было поверить собственным глазам, когда несколько недель спустя он увидел в газете следующие заголовки: «Тяжелые отравления морковным соком!», «Жизнь детей в опасности!».

Шёнебергер изучил обстоятельства дела. Оказывается, морковь собирали на поле, на которое вносились удобрения, и была она не очень тщательно очищена, чтобы вместе с небольшими остатками грязи в сок не попало некоторое количество кишечных бактерий.



Стоило такому соку постоять недолго, как бактерии начинали стремительно размножаться, количество их увеличивалось в миллионы раз, что вело к тяжелым отравлениям. Да и сам морковный сок без растительных масел пить нельзя.

Это был впечатляющий пример, говорящий о том, что каждый, кто занимается приготовлением соков растений, в том числе и для собственных нужд, должен проявить максимальную осторожность.

— *«Впереди еще широкое поле...» — говорил Вальтер Шёненбергер. Что он имел в виду?*

— Он имел в виду перспективы познания целебности растений, новых их граней. «Я твердо знаю, — говорил Вальтер Шёненбергер, — что далеко не все известно о свойствах и возможностях лекарственных растений. Можно сказать с уверенностью, что дальнейшее развитие науки приведет к открытию пока не известных новых веществ, содержащихся в растениях, быть может, в микроскопических количествах. С другой стороны, наука откроет новые грани в воздействии на организм уже известных веществ, которые мы пока что из-за недостатка знаний не можем распознать либо недооцениваем. Когда, например, слышишь, что венгерский врач доктор А. Ференци использует сок хорошо известной красной свеклы (растения, которому 2000 лет) для лечения опухолей и считает, что в нем содержится противораковое вещество, что врач С. Шмидт вслед за Ференци приписывает тому же домашнему овощу положительное действие при лейкемии и приводит при этом цифровые данные о снижении общего числа лейкоцитов, — то хочется сказать, перефразируя Фонтане: «впереди еще широкое поле...».

Когда в 1961 году в Бундестаге (ФРГ) принимался новый закон о лекарственных средствах, пришлось всем поломать голову над «соками свежих растений» Шёненбергера. Как современное природное средство, они обязательно должны быть включены в закон, но их при всем желании нельзя было подогнать ни под одно из существовавших определений.

После долгих и подробных обсуждений в Министерстве здравоохранения в закон было введено понятие «соки свежих растений». Шёненбергер, конечно, был очень рад такому решению, ведь оно означало, что соки растений, как новая самостоятельная лекарственная система, получили теперь и официальное признание. Вот бы нашему здравоохранению поучиться в принятии действительно правильных законов о здоровье и народную медицину рассматривать как

составную часть здравоохранения, так как она порой может делать то, чего официальная медицина делать не может.

## **СВЕЖИЕ СОКИ В ПРИПРАВЫ — И ВЫ АБСОЛЮТНО ПРАВЫ**

*Попьешь пряных соков трав и  
овощей — и вытолкаешь все болез-  
ни взащей.*

### **Сок сельдерея**

Наиболее ценным свойством сельдерея является исключительно большое содержание в нем биологически активного органического натрия. Одним из химических свойств натрия является поддержание в растворенном состоянии кальция.

Сырой сельдерей содержит в 4 раза больше органического натрия, чем кальций. Этот факт делает его одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы.

Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, — одним словом, всякая пища, приготовленная из муки, — относится к классу концентрированных крахмалов. Сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая такой сахар (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относится к классу концентрированных углеводов.

Такие концентрированные углеводы, несомненно, относятся к числу самых разрушительных продуктов питания нашего «цивилизованного» общества. Никогда Природа не имела в виду, что в качестве пищи для клеток и тканей организма могут служить эти так называемые продукты питания. Результат употребления этих продуктов мы видим в вырождении человеческого организма до степени вымирания вскоре после того, как человек забывает свои юношеские годы. Рассматривать короткий срок жизни в 40–60 лет как старость, не что иное, как прямое оскорбление Природы. Постыдно признать, что мы не знаем, как жить, и не затрудняем себя, чтобы этому научиться. И надо признать, что мы едим самих себя и уходим преждевременно в могилу, угождая нашему аппетиту.

Во-первых, кальций является одним из самых необходимых элементов в нашей диете, однако он должен быть биологически активным — органическим. При обработке пищи кальций в ней превращается в неорганический, нерастворимый в воде, и он не может усваи-

ваться клетками, нуждающимися в нем для своего восстановления. Кроме того, энзимы, уничтоженные при температуре от 57 °С, превращают кальций в мертвое вещество. В результате подобная пища способствует развитию таких болезней, как артрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, геморрой, желчно- и почечнокаменная болезнь и др.

Во-вторых, эти скопления мертвого неорганического кальция со временем увеличиваются. Однако при введении биологически активного натрия и при содействии других процессов, описанных ниже, эти мертвые залежи могут быть удалены из организма.

Одним из наиболее важных процессов, в которых натрий играет весьма важную роль, является предотвращение сгущения крови и лимфы. Опять же в этом отношении ценен только органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов.

Сухая жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сока сельдерея утром и днем между принятием пищи. Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат при гиповитаминозах.

*При нервных заболеваниях, являющихся результатом перерождения оболочки нервных волокон, употребление соков моркови и сельдерея с 1 ч. ложкой растительного масла способствует их восстановлению.*

Сельдерей очень богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно для питания клеток крови. Многие заболевания нервной и кровеносной систем главным образом являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов через пищу, лишенную жизненной силы.

Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы.

*Сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание органической серы, железа, кальция и фосфора, что имеет большое значение для предотвращения многих болезней и восстановления организма после них.*

- Сок сельдерея в виде компрессов или лосьонов применяется наружно для заживления ран, лечения язв на коже. Его можно использовать как полоскание при ангинах, потере голоса, язвах в полости рта. Для интенсивного лечения ревматизма (в комплексе с другими средствами) сок рекомендуется пить по полстакана в течение 15–20 дней.

- Эффективен сельдерей и при обморожениях. Лечебный отвар готовится из расчета: 250 г зелени и корней на 1 л воды. Кипятить в течение часа и этим отваром делать горячие ножные и для рук ванны по 10 минут 3 раза в день.
- Сельдерей можно заготавливать впрок, чтобы лакомиться зимой вкусными витаминными супами. Для этого свежий сельдерей замораживают в холодильнике, нарезав вместе с корнем тонкими ломтиками (в 1 см), высушивают в духовке или в тенечке на воздухе. Осталось потом только «поперчить» еду, аромат и вкусности — обеспечены.

### Сок одуванчика

Сок одуванчика является одним из самых ценных тонизирующих (общеукрепляющих) средств. Он необходим для нормализации кислотно-основного состояния организма.

Этот сок, имеющий исключительно высокое содержание калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа.

Магний необходим для укрепления костной ткани. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает потерю зубов, связанную с родами, а также способствует укреплению скелета ребенка. Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых составных частей крови. Магний имеет обновляющую силу и представляет собой один из конструктивных элементов клеток организма, особенно легких и нервной системы. Жизненно важный органический магний может быть получен только из свежих растений. Однако не следует его смешивать с препаратами магния, ибо они представляют собой неорганические минералы, препятствующие здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния вызывают в организме отложения неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия накопления неорганического вещества в организме могут иметь более или менее разрушительный характер в будущем. Мы предпочитаем идти по следам мудреца, действующего по принципу: «Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться».

Органический магний из соков сырых овощей является для организма питательным веществом огромной важности.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы эффективен при недугах позвоночника и других заболеваниях костей, а также предотвращает разрушение зубов.

Сок одуванчика является одним из богатейших источников ретинола (витамина А) среди зеленых овощей. Примечателен случай. Женщина, проживающая в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга, из-за катаракты полностью лишилась зрения. После безуспешного трехлетнего лечения ей было сказано, что она никогда больше не будет видеть. Она слышала о «чудесах» лечения сырыми соками овощей и приехала в Питсбург с целью попытки лечения соками, ибо в этом городе действовала хорошая фабрика, изготавливающая свежие соки овощей.

После прохождения очистительной процедуры она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и пить ежедневно: *250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки и одуванчика; 250 мл сока моркови; 250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки, шпината; 250 мл сока моркови и шпината.* Она вернула свое зрение менее чем за год до такой степени, что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

*Смесь соков моркови, сельдерея и одуванчика весьма эффективна в случаях бронхиальной астмы и сенной лихорадки, но только при условии, что «причины» этих заболеваний из диеты будут исключены раз и навсегда: молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы, сахара.*

*Сок одуванчика в смеси с соком сельдерея и петрушки очень полезен при анемии, функциональных расстройствах сердца, а также исключительно полезен для селезенки.*

*Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует выделение желчи и поэтому весьма полезен при нарушении функции как печени, так и желчного пузыря.*

### Сок цикория-эндивия

Цикорий-эндивий представляет собой кудрявое растение, похожее на салат. Известно также под названием эскароль и цикорий.

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, их химический состав более или менее одинаков. Однако цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждается система глаза.

Добавляя к соку цикория соки моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищу зрительный нерв и мышечную систему глаза,

что дает удивительные результаты по восстановлению дефектов зрения.

*Ежедневное употребление 250–500 мл смеси такого сока часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев. Часто отпадает необходимость носить очки.*

### **Чесночный сок**

Существуют достоверные данные, что в странах, где употребляют много чеснока, рак встречается реже. Ученые установили, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего резко снижается их способность развиваться. Можно использовать фитонциды чеснока в диете во время лечения раковых и предраковых заболеваний (при опухолевых процессах). Сухой экстракт чеснока в комплексе с сухой желчью животных и активным углем входит в состав известного препарата аллохола.

Чесночный сок очень концентрированный. Употребляют его каплями в смеси с другими видами соков или на молоке.

*Приготовление сока.* Дольки чеснока размять до кашицеобразного состояния или натереть на мелкой пластмассовой терке. Кашицу положить в полотняный или марлевый мешочек и отжать сок. Полезно смешивать сок чеснока, лимона и красной свеклы. Врачи древности рекомендовали употреблять чесночный сок с соком кинзы (кориандр) и яблочным уксусом (уксусомедом).

*Приготовление настойки из чеснока.* Натереть 40 г чеснока, залить 100 мл спирта или водки, поставить на 10 дней для настаивания. Чтобы улучшить запах настойки, можно добавить в нее несколько мятных капель. Настойку держать в теплом месте. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

*Чесночный напиток.* Очистить 26 долек чеснока, растереть их в ступке. Добавить к полученной чесночной массе сок 3 лимонов, залить все 1 л кипяченой холодной воды. Через 2–3 дня можно пить напиток по рюмочке дважды в день.

*Рецепт древнейшего гомеопатического средства омоложения.* Говорят, что найден этот рецепт экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно IV веком до н. э.

*Приготовленный по этому рецепту настой чеснока очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает обмен веществ в организме. В результате сосуды становятся эластичными, благодаря чему предупреждаются инфаркт миокарда,*

*стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей. Исчезает также шум в голове, восстанавливается зрение. Одним словом, при точном соблюдении рекомендуемой методики лечения омолаживается весь организм.*

Чтобы приготовить настой, надо хорошо промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать его и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой. Отвесить 200 г размельченной массы, взяв ее снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд и залить 200 мл 96%-ным спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань и отжать. Через 2–3 дня можно начать лечение. Пить настойку надо каплями с холодным молоком строго по схеме (молока надо брать 1/4 стакана) за 15–20 минут до еды:

Дни приема	Дозировка в каплях		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Закончив прием капель по предложенной схеме, повторить все в обратном порядке, доведя прием до уровня первого дня, и так до использования всего приготовленного настоя.

Повторный курс лечения можно проводить не ранее чем через 6 лет.

### Сок хрена

Специалистами по соколечению высоко ценится «соус» из хрена как одно из немногих средств, очищающих организм от слизи без повреждения слизистых оболочек. Готовят такой соус из 150 г натертого хрена (кашицы) и сока 2–3 лимонов. Принимают 2 раза в день по 1/2 ч. ложки натошак и в промежутках между приемами пищи, лучше в полдень. Соус считается свежим и действенным, если он простоял

в холодильнике не более недели. Сначала прием соуса вызывает слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение тем не менее нужно продолжать. Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, и в то же время восстановить слизистые оболочки в организме.

Свежий сок хрена обычно добавляют в другие соки. Очень полезно принимать его натощак пополам с медом за 1 час до завтрака. Для этого натирают хрен (1 ч. ложку), отжимают сок, разводят его пополам с медом и пьют эту смесь, как было указано выше. Можно просто смешать натертую кашицу (1 ч. ложка) и добавить к ней мед, чтобы общее количество смеси составляло не более столовой ложки. Употреблять так же, как и сок. Таким образом лечат сердечно-сосудистые заболевания — стенокардию и ишемию. При возникновении неприятных ощущений дозу хрена уменьшают, постепенно доведя ее до указанной выше дозы.

Очень вредно для организма традиционное приготовление приправы из хрена с «белым» уксусом из-за его сильнейшего воздействия на пищеварительный канал (уксус обжигает слизистую оболочку желудка и кишок). Уксус можно успешно заменить яблочным уксусом, лимонным соком, а сахар — медом (солить не нужно).

При камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме применяют настой хрена. Для этого столовую ложку корнеплода заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 1 час и пьют по 1/4 стакана 4 раза в день. Незаменим такой настой в смеси с кислым молоком. Но при этом 1 ст. ложку тертого хрена заливают 5 стаканами крутого кипятка и пьют с кислым молоком по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **Настой семян укропа**

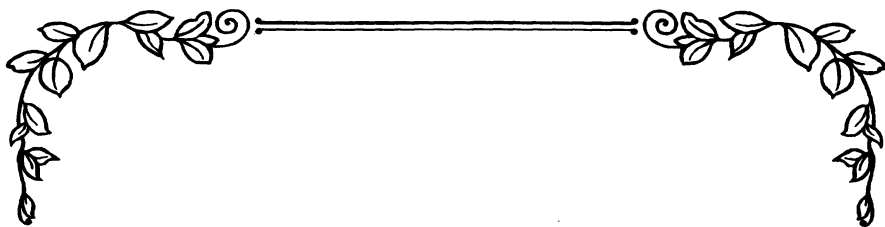
Это эффективное средство для лечения стенокардии, гипертонии, хронической коронарной недостаточности. Незаменим настой при потере эластичности мышц, дерматозах, геморрое и др. Чайную ложку семян укропа залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, немного настоять и пить в теплом виде 3 раза в день до еды. Внешне сок и настой семян и травы укропа рекомендуются в виде примочек при конъюнктивитах и гнойных поражениях кожи.

Сок травы укропа употребляют для купажирования других соков.



ВО САДУ ЛИ В ОГОРОДЕ





## **АПТЕКА ПОД НОГАМИ. НЕ ЛЕНИСЬ — НАГНИСЬ И ЛЕЧИСЬ!**

— *Сегодня, Иван Павлович, если у тебя есть дачная грядка, нет особых проблем иметь свою аптечку из пряно-вкусовых растений. Их ряд можно расширять очень долго: тимьян, майоран, чабрец, шалфей, настурнак, иссоп, душица, ромашка, ревень... Есть ли какие-то закономерности в их посеве и уходе?*

— Есть, конечно. И они проверены дачным опытом многих сотен селекционеров, да и просто любителей. Большое преимущество ароматических трав и лекарственных растений в том, что они не так требовательны и капризны, как овощи. Им не страшны неожиданные похолодания, засухи, они меньше подвержены болезням и нашествию вредителей.

Любой искушенный в этом садовод скажет: аптекарский сад нужно разбивать на открытом, хорошо освещенном участке. И это легко объяснимо. Именно солнце стимулирует цветение и накопление эфирного масла в цветах и листьях. Если травяной и кустарниковый сад располагают вдоль забора так, чтобы прохожий мог полюбоваться им снаружи, то высокие растения (девясил, алтей, дягиль, любисток, расторопша пятнистая и т. д.) высаживают, как театральные декорации, на заднем плане.

Среднюю часть сада отводят травам-недоросткам: змееголовнику, пустырнику, разным видам мяты, душице, мелisse, иссопу и др. На первый план высаживают ранневесенние растения: примулу, медуну, а также однолетки, такие как календула и некоторые почвопокровные и стелющиеся виды.

— *Есть ли на это просвещенный взгляд садовода-декоративщика? Ведь эстетика и полезность должны быть неразсторжимы, не так ли?*

— Согласен. И могу обратиться к читателю к советам знатока садового интерьера *Елены Аль-Шамри*. Если по периметру сад окружить

одним-двумя рядами декоративного камня, то пространство между ними можно заполнить чабрецом, который при разрастании образует компактные сиреневые, очень ароматные «подушки».

Дельный совет от Елены. Классическая форма травяного садика — тележное колесо. Окружность и сегменты внутри него выкладываются кирпичами или камнем. В каждый сегмент высаживают только один вид. А однолетники можно разместить в кувшине для земляники. Его отличительная особенность — «карманы» или отверстия по бокам. Благодаря этому здесь спокойно сосуществуют сразу несколько растений.

В теплом климате аптекарский сад можно окантовать низко стриженным самшитом или сантолиной. Благодаря этому контрастные по цвету блоки будут объединены в композицию.

Прованский акцент посадкам придаст вазон с разными видами мяты (кудрявая, яблочная, колосковая) и шалфея (лекарственный, душистый). Декоративные емкости, с высаженными в них ароматическими травами, можно пристроить у скамейки или рядом с беседкой.

**— Есть ли какие-то проверенные и безошибочные правила посадки и ухода за пряно-вкусовыми растениями?**

— Осенью проводите основные работы по закладке травяного сада: высадите многолетние виды и посейте семена морозостойких однолетников и многолетников. Весной завершите работу: посадите самые теплолюбивые многолетники и рассаду.

- Каждый вид на отведенном участке аптекарского садика размещайте отдельно и по возможности свободно, оставляя место для дальнейшего разрастания.
- Перед посадкой тщательно удалите корни злостных сорняков — пырея и осота. Выпалывать их из разросшихся куртин будет крайне затруднительно.

Отдельную деланку отведите травам, у которых для лечебных целей выкапывают корни: валериане, синюхе, родиоле розовой. Для употребления используйте лишь 1/3 часть имеющихся растений. Остальные сохраните для возобновления.

- Если в аптекарском саду выращиваете лаванду, помните, что в морозные зимы она может вымерзнуть. В начале ноября укройте ее сухой листвой и ветками.
- Пестролистные формы майорана, мяты и Melissa образуют новую яркую листву, если растения коротко обрезать до начала цветения.
- Если не планируете собирать семена, удаляйте старые соцветия, чтобы направить все силы растения на рост и новое цветение.

Кстати, своевременная обрезка соцветий не позволит многим травам бесконтрольно размножаться самосевом.

- Подсыпайте песок вокруг сухолюбивых видов и растений с опушенными листьями. Это избавит почву от излишней сырости.
- Многие пряные и лекарственные травы — полезные соседи на огороде. Например, календула с яркими оранжевыми цветками привлекает на грядки насекомых-опылителей, а шалфей, благодаря острому аромату листьев, отпугивает вредителей моркови и капусты. Эти растения высаживайте на свободные места, по всей площади огорода.

— ***А как же быть с дикими переселенцами?***

— Часть растений — зверобой, душицу, чабрец, пустырник, подмаренник, веронику, буквицу, окопник, бурачник — можно принести прямо из леса. Выкопать с комом земли и посадить на делянку. С таким же успехом из леса переедет примула и медуница. Но только весной, когда эти растения зацветут и станут заметными. Часть семян для разведения тоже можно позаимствовать с дикорастущих экземпляров и уже осенью посеять в аптекарский сад. Правда, здесь есть одно «но». Вы должны хорошо знать эти виды. Поэтому семена из пакетиков все же надежнее собранных «дикарей».

— ***А давайте сгруппируем пряно-травяной садик по видам растений. В каком ареале они будут жить в мире и добрососедстве?***

— Пожалуйста.

### **Первая группа**

- Пустырник сердечный (*Leonurus cardiaca*)
- Майоран, компактная форма (*Origanum vulgare Compactum*)
- Монарда дудчатая (*Monarda didyma*)
- Полынь горькая (*Artemisia absinthium*)
- Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis*)
- Тимьян ползучий (*Thymus serpyllum*)
- Тимьян серебристый (*Thymus vulgaris Silver Posie*)
- Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)
- Мята душистая (*Mentha suaveolens Variegata*)

### **Вторая группа**

- Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*)
- Базилик душистый (*Ocimum basilicum*)
- Эстрагон (*Artemisia dracunculus*)
- Шалфей, пестролистная форма (*Salvia officinalis*)
- Петрушка кудрявая (*Petroselinum crispum*)

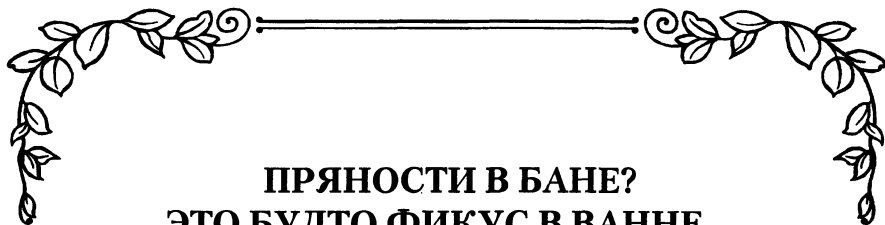
- Буквица лекарственная (*Betónica officinális*)
- Вероника лекарственная (*Verónica officinalis*)
- Золототысячник обыкновенный (*Centaurium umbellatum*)
- Мелисса, золотистая форма (*Melissa officinalis Aurea*)
- Шнитт-лук (*Allium schoenoprasum*)

### **Третья группа**

- Ирис бледный — «фиалковый корень» (*Iris pallida*)
- Бораго (*Borago officinális*)
- Иссоп розовый (*Hyssópus officinális Rosea*)
- Шалфей пурпурный (*Salvia officinalis Purpurascens*)
- Лаванда узколистная (*Lavandula angustifolia*)
- Тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*)
- Базилик пурпурный (*Ocimum basilicum Purpurascens*)
- Розмарин лекарственный (*Rosmarinus officinalis*)
- Настурция большая (*Tropaeolum majus*)
- Окопник лекарственный (*Sýmphytum officinále*)
- Зверобой продырявленный (*Hypéricum perforátum*)

### **Четвертая группа**

- Эхинацея пурпурная (*Echinacea purpurea*)
- Купырь лесной (*Anthriscus sylvéstris*)
- Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)
- Фенхель аптечный бронзовый (*Foeniculum vulgare purpurea*)
- Подмаренник душистый (*Galium odoratum*)
- Тмин обыкновенный (*Cárum carvi*)
- Чернушка посевная (*Nigella sativa*)
- Тимьян лимонный (*Thymus x citriodorus*)
- Фиалка трехцветная (*Viola tricolor*)



## ПРЯНОСТИ В БАНЕ? ЭТО БУДТО ФИКУС В ВАННЕ...

*— Я так полагаю, что пряности, они и в Африке — специи. Поэтому не удивился, когда узнал, что есть в Беларуси (п. Красный Берег) человек-энтузиаст, который использует в банных процедурах те же пряности с высоким эфирноносным содержанием. Поясните, Иван Павлович, в бане-то возможно использовать эти растения?*

— А почему нет? Ведь распаренная кожа, ее раскрытые рецепторы ловят в свою пользу и ментол, и эфирные масла, и фитонциды. Мы «распечатываем» их так, как раскрывается лотос в проточной воде.

Когда я узнал о *Зуфаре Сабирзяновиче Кадикове* от моих друзей, меня поразили не только его творческий потенциал (он создал собственной конструкции баню), сколько то, с каким знанием он высаживал растения, способные «взбодрить естество».

Но сначала несколько слов о самом Зуфаре. Живет он в поселке Красный Берег, расположенном вдоль железной дороги Бобруйск — Жлобин. Это обстоятельство — близость к железнодорожной станции и, следовательно, возможность самого простого общения с ближайшими городами — сыграло решающую роль при выборе места жительства для Зуфара и Лидии Филипповны Кадиковых. Здесь они получили 25 соток земли, которую заняли в основном под сад, построили дом. Хозяйство небольшое, даже коровы нет. Главная гордость Зуфара и его помощницы-жены — это редкие лекарственные растения, урожайные малина и смородина, лимонник и айва и многое другое.

Как создавал он коллекцию своих растений? Посетил Каунасскую и Алтайскую опытные станции, побывал на Урале и за Уралом. Ну и, конечно же, обменивался редкими экземплярами с садоводами-любителями.

В жизни Зуфара в прошлом было не одно хобби. Увлекался парашютным спортом, изучал НЛО. Сейчас занимается расшифровкой песен Виктора Цоя. Но основное время уделяет саду и огороду. Охотно делится саженцами, многое из того, что выращивает, высылает по почте.

В чем секрет баньки Зуфара? Вот как излагает он сам.

У вас есть баня? И у меня есть. Маленькая такая, с плоской крышей, стоит за двухметровыми кустами элеутерококка, лианами лимонника китайского и актинидии коломикта. Ее и не видно, пока не покажешь гостю пальцем.

Почему маленькая, спросите вы. А зачем большая? — подумал я, когда начинал стройку. Зачем большая прихожая, ведь баня домашняя: пришел в халате, ушел в халате. Зачем строить отдельно парную, отдельно мойку? Если баня маленького объема, поддал пару — мигом нагрелась и парься, а устал париться — открой, проветри и мойся спокойно или отдохни. Достаточно, если ее пропускная способность не более двух человек одновременно — больше зачем?

Так и появилось сооружение новейшего типа: бетонный монолит-фундамент с полом со стоком, сруб из нетолстых дровяных сосенок размером 180 на 200 см, прихожая дощатая 100 x 200. Потолок на высоте 185 см, немного наклонный, над ним слой утеплителя, а сверху большие плоские листы железа. И все. На крыше сэкономил немало материала и сил, да вдобавок она еще служит хорошей сушилкой под солнцем для фруктов и т. д.

Куда направить сток помоев — дело хозяйское. Есть куда — отвел, нет — вкопал бочку с дырками, и уйдет вода в песок. И пол-дело вкуса: пару досок-трапов поверх бетона или что-то другое — главное, малогабаритное и выносное.

А вот печка — дело серьезное. Мне повезло: я успел купить заводской работы печку замечательной конструкции. Вся она из листовой стали, в плане 60 на 70 см, а высота 70 см вместе с ножками. Ее легко воспроизвести даже со слов: топка, а вокруг во всю высоту двойная стенка, в которой помещается 80 литров воды. Наверху печки, перед трубой, сварена выемка, куда помещается 3–4 ведра камней для пара. Не забыть еще одно: в топке, перед входом в трубу, приварен горизонтальный листик стали, как отражатель пламени — так экономичней и безопасней. Ну и всякие причиндалы: где залив воды, где слив, дверца с поддувалом, дымоход — труба, шторка из огнеупорного материала на камни, чтобы лучше накалялись. Такую же шторку вешаю на поддувало, когда надо уменьшить тягу. Этот метод, когда нет задвижки позади огня, а вместо нее шторка спереди, гарантирует отсутствие дыма и угарного газа в бане. Для холодной воды ставится отдельно любой бачок.

Каковы же преимущества моей бани? Во-первых, топлива уходит примерно в 5 раз меньше, чем в обычных сельских банях. Во-вторых, паримся от всей души, сколько хотим. Тут важно то, что камень чистый, а в топке либо топливо горит в это время, либо угли горячие, — значит камни не остывают от «поддачи». Еще одно: печка просто стоит в бане, в углу, никакая стена не прорубалась ради нее — и нет лишних щелей и опасных контактов со стеной.

— *А теперь, Иван Павлович, обмыслим технологию обмывки. У Зуфара она такая. Основным компонентом является береза, к коей добавляется по паре веток дуба и шелковицы, распутившихся листьев грецкого ореха, веток начинающей цвести травы душицы. Когда заваривал Зуфар веник, добавлял еще в таз крапивы, череды, шишек хмеля. Заливал крутым кипятком и накрывал чем-нибудь на полчаса.*

— Дак вода эта, если после фильтрования плеснуть на камни, такой аромат и дух пойдет! Вот тебе и оздоравливающая ингаляция дыхательных путей. Я не говорю уж о чистоте и здоровье кожи. А остудив, можно этот настой втирать в голову (но после первого пара, так как вначале волосы и кожа головы должны прогреться сухими), в суставы и просто в кожу. Настоем при выходе из бани хорошо сполоснуть волосы.

— *Зуфар также считает, что можно полоскать зубы, втирать в десны или даже выпить пару глотков — состав полезен и для внутреннего потребления.*

— Совершенно верно. И абсолютно прав Зуфар Сабирзянович, что можно расширять состав банного настоя, изменять в зависимости от вкуса и особенностей здоровья. Хорошо подходят для этого именно пряно-вкусовые растения, например, *шалфей лекарственный, шалфей мускатный, ромашка аптечная, ромашка пахучая, тижма бальзамическая, липовый цвет, ветки с листьями облепихи, корень аира* и др.

— *Ну откуда в нашем народе такая неутолимая любознательность и любопытство? Вот снова заглянул в томик А. И. Куприна с рассказом «Олесея». Замечательная вещь. Ну откуда старухе Мануйлихе, изгнанной из родной деревни за колдовство и чародейство, знать расклад карт каббалы? Не только и не столько травушки-муравушки...*

— Как откуда? Это же неистребимые в народе традиции знахарства, ведовства. Еще Г. Ф. Квитко-Основьяненко в «Знахаре» писал полные преклонения перед этим родом людей слова: «Великое дело знахарь! Почетнее его нет не только в том селении, где он живет, но и в целом околотке. Что ваш атаман; что ваш голова?! Да чего? Сам пан-писарь волостной, перед которым и голова, встречаясь с ним на улице, за три шага, торопится снимать шапку, упреждая его поклоном и накрывая голову гораздо после него, когда пан-писарь едва только приподымет свою шапку, да поскорее и наденет, — так вот, и эта важная персона, пан-писарь, говорю я, перед знахарем — ничто!»

Кстати об «Олесее». Помните колоритную фигуру Ярмолы из Полесья? Абсолютно безграмотный мужик, даже расписаться по первости не мог, а тягу к знаниям имел. А как лес-то знал с его тайнами Дерсу Узала!



Такие не блуждают в лесу. В нем он знает каждую тропочку, чуть ли не каждое дерево, умеющий ориентироваться днем и ночью в любом закрайке, различавший по следам всех окрестных волков, зайцев и лисиц.

Ну, разумеется, Зуфар Кадиков — образованнейший человек. Сама география его поездок для изучения растений и пополнения своей коллекции говорит об этом. Но и любознательности ему не занимать. И ведь с коллекцией его все в точку, все в сердцевинку, все в цель. Большинство названных растений традиционны, их применение в бане (так же как и в ванне) не вызывает сомнений. *Они полезны для укрепления волос, оздоровления и питания кожи, для дыхательных путей и суставов, успокаивают нервы, улучшают сердечную деятельность и обменные процессы, снимают простуду.* Нетрадиционны для Беларуси листья ореха грецкого (поливитамин, минеральные соли, противозолотушное, ранозаживляющее), ветки с листьями шелковицы (поливитамин, жаропонижающее, от простуд, гипотензивное), шалфей лекарственный (для верхних дыхательных путей, зубов, десен, противовоспалительное, антисептическое), шалфей мускатный (противовоспалительное, от почек, сердцебиения, радикулита, ревматизма), пижма бальзамическая (спазмолитическое, болеутоляющее, антисептическое, ветки и листья облепихи (поливитамин, болевые синдромы, противоопухолевое). Как видно, и эти растения хорошо вписываются в банный «арсенал».

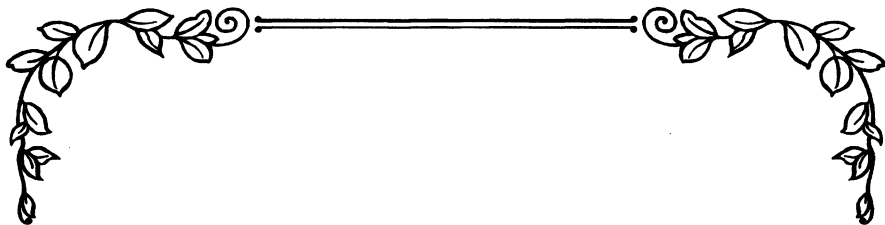
С успехом можно применять и настои лапок хвойных (витамин С, микроэлементы, против ревматизма, остеохондрозов), сосны (витамин С, общеукрепляющее), можжевельника обыкновенного (против диатеза, ревматизма, суставных болезней, — не путать с можжевельником кавказским).

И, наконец, нельзя не сказать о совершенно новых целых экзотах, с упоминания которых начиналась беседа. Элеутерококк, лимонник и подобные им биостимуляторы (родиола, левзея, аралия) относятся к сильнодействующим, а распаренная кожа хорошо впитывает их, поэтому их применение в бане (и в ваннах) Зуфар Сабирзянович не рекомендует, чтобы исключить передозировку. С чем я полностью согласен.

Завершающее слово — З. С. Кадикову. Ответ на вопрос, где взять полезные для бани растения, прост: *выращивать самим*. «Если есть баня, наверное, есть и участок земли. У меня из этих растений прекрасно растут шелковицы разные, орех грецкий, облепиха, хмель, шалфеи, ромашки, пижма бальзамическая, душица. Все остальное — распространенные дикоросы», — сказал он.

Еще одна похвала маленькой аккуратной бане: в ней всегда присутствуют уют и интим.

С легким паром!



## **ДИВНЫЕ КРАСКИ РАДУГИ, ИЛИ О КОВРАХ, ЦВЕТАХ, ЦВЕТОТЕРАПИИ И ТРАВАХ-ПРИПРАВАХ**

*— Вам не кажется, Иван Павлович, что наш драгоценный читатель, прочитав очередное оглавление, вздрогнет: «А причем здесь ковры? Зачем в этой книжке цветотерапия? И как вяжутся здесь пряности и специи?»*

— Кажется. Но давайте на время сохраним интригу. Читатель наш очень взыскательный и скоро поймет, что здесь ничто не притягивается за уши. Любой посыл, любое отвлечение имеет причинно-следственную связь.

Так вот, ковры, в особенности восточные, как ни странно, имеют прямое отношение к пряностям и приправам.

Но сначала о коврах, их орнаментах, цветовой гамме и условиях их производства.

*— Я ведь не случайно обратился с ковриком к вам, Иван Павлович. Знаю не понаслышке, что вы — искусный ценитель восточных ковров, ибо родом сам из Средней Азии. Ведь так?*

— Ну, мы с вами, Владимир Николаевич, за время совместного знакомства и даже дружбы успели освоить немало войлочных юрт с национальными орнаментами. Оба храним киргизские войлочные колпаки — жаль, что они недоступны широкому российскому потребителю. Очень удобны, полезны для здоровья, легки для ношения и красивы. Но, стоп. Мы же о коврах.

За время проживания в Средней Азии и в дальнейшем, когда была возможность поехать по миру, я поражаюсь искусству ковроделия. Прежде всего нашего, тогда еще в пору советского, а точнее, туркменского искусства. Понятно, что искал и искусствоведческие объяснения. Меня к этому подвигло случайно найденное признание профессора *Бехтерева*, светила первой величины. Изучая цветные гаммы восточных и европейских ковров позапрошлого столетия, он пришел

к ошеломляющему выводу: эта умело подобранная гамма благотворно влияет на нервную систему человека, и более, чем иные микстуры и пилюли. Красочные ковры, по его убеждению, делают людей более жизнерадостными и оптимистичными. Вот так.

**— Ну и в чем же зерна оптимистичности и радости выявил в ковроткачестве профессор Бехтерев?**

— Надо иметь четкое представление об узлах сеннэ и гиордес, которыми пользуются при изготовлении ковров в различных странах, о плотности ковров и о том, что ковры кочевников Туркестана и Закаспийской области были самого разного назначения. Остов кибитки кочевника опоясывался поверху длинным ковром иолам, который не боялся ни ветров, ни дождей. Вход в юрту завешивался ковром под названием энси, украшался же этот вход ковром капуннуком.

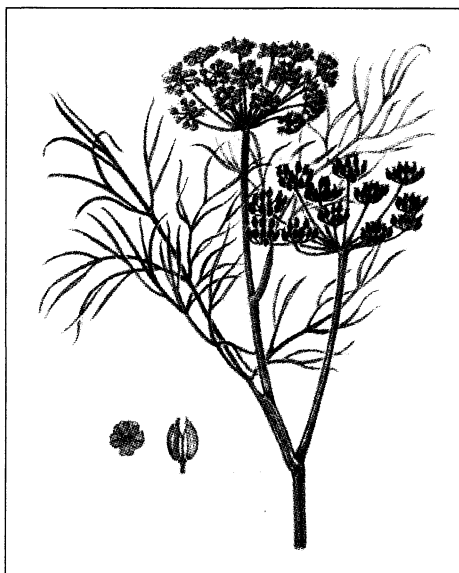
Коврики намазлыки подстилались во время молитвы, и в их рисунке всегда чувствовалась покорность могущественному Аллаху и отрешенность от всех суетных земных забот. Пятиугольные же осмолдуки выполняли сразу две немаловажные функции: ими пользовались в качестве настенных мешков, которые заменяли качевнику шкафы, а во время праздничных шествий они украшали верблюдов. Поэтому бахрома у осмолдуков, как правило, имеет пышные и тяжелые декоративные кисти. Существуют и другие типы настенных мешков: широкие — чувалы и узкие — мафрачи. Коврами кочевники устилают пол кибитки. Ковры служат им и для ложа.

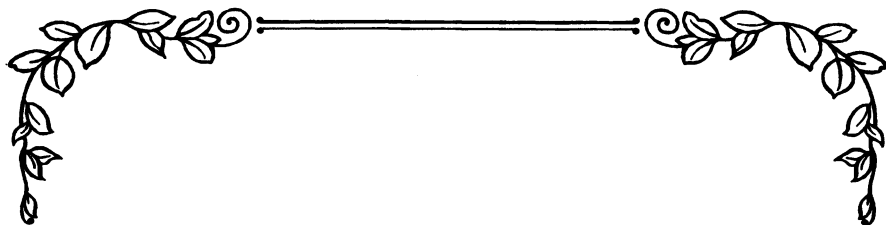
**— Так в чем же прелесть этих вечных и красочных ковров? Насколько я знаю Восток — изрядные годы отдал ему, — кроме национального орнамента, там есть реальное отражение среды обитания, в том числе неотразимой флоры. Там где-то угадывал и растения, прямо скажем, пряно-вкусовые.**

— В коврах все стилизовано, как в наскальных рисунках. И не сразу можно понять, что это за растение. Это образ. И если очень далеко погружаться в пласты истории, то я смею предположить, что и наши далекие предки не чуждались пряно-вкусовых растений. Сначала в эпоху палеолита они отлавливали диких животных и через потребление их запеченного мяса приучали себя к пряностям.

А дальше... Не в этом ли заключен глубокий смысл связи человека с Природой. Посмотришь на палитру цветущего поля, в котором живет и питается его соками многочисленная мелкота, затем посмотришь на многоцветье развешенных в доме ковров, и умиротворится душа... Лепота... Жить хочется...

ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ





## ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Те, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 года, могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще много не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»). С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь, не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделано для увеличения объема книг. Я действительно считаю важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этом разделе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог *Илья Ильич Мечников* писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время [первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. авт.*] понадобилось новое издание моих «Этюдов о природе человека» и этих «Этюдов оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась

потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

О каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием *Х. Флетчера* стали особенно настаивать на необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем “брадифагии”, болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р *Эйнгорн*, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате дли-

тельного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1–2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20–25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... [Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. авт.*]. Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же Богомолец, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом *Вебером*, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам *Вебер*, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по температуре. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье



и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник? И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые не известно в чем могут помочь. Поэтому принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. **Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу.** Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) — **изменить питание и свое сознание.**

Мой более чем 60-летний врачебный опыт и почти 30-летний — народного целительства позволяет сделать вывод, что организм — это совершенная саморегулирующаяся самодостаточная энергоинформационная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше любого повреждающего фактора. Но основополагающей причиной практически всех заболеваний все-таки является нарушение работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ — это сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Например, в ротовой полости пищевой комок должен быть измельчен до потери специфического вкуса, что увеличивает его поверхность, облегчая его переработку пищеварительными соками в дальнейшем.

Напомню, ЖКТ — это:

- 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за «наведение» порядка в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- своего рода корневая система, брюшной мозг, от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;
- поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы  $7,4 \pm 0,15$ , от которого и зависит здоровье и сама жизнь.

Зашлакованность организма — это:

- консервированная, рафинированная жирная пища, копчености, сласти, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание, при котором развивается патогенная микрофлора, в том числе онкоклетки;
- пережеванная пища, да еще разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволит им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляет организм, что также является причиной заболеваний. В результате мы едим пищи больше, чем необходимо организму. Вот почему умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4, 1/5 съедаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;
- еда после 18 максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки и вся съедаемая после этого пища транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир.

Нарушение работы ЖКТ — это:

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замена физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);
- изменение электролитного баланса (витаминов, микро-, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);

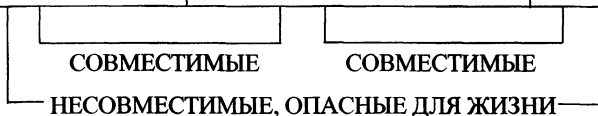
- смещение и сдавливание всех органов брюшной области из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5–0,8 л, что приводит к нарушению их функционирования;
- застойные явления в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводят к патологии, что по рефлексаторной системе сказывается на всем организме.

Не нормализовав режим питания, не очистив организм от шлаков, особенно печень, почки как важнейшие фильтрующие системы, любое заболевание вылечить невозможно. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму мы приводим все органы в резонанс с заложенной Природой частотой, тем самым восстанавливая эндоэкологическое состояние или иначе — нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и со внешней средой, и живем столько, сколько отмерено нам Природой. Иного пути нет.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

**Схема раздельного питания**

<b>I группа</b>	<b>II группа</b>	<b>III группа</b>
<b>Белки</b>	<b>Растительная пища</b>	<b>Углеводы</b>
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки		Мёд



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

В данной схеме я овощи, особенно ботву и листья, выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в вершках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего *взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5–1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мед.*

И еще не менее важное. Как правило, с возрастом человек ограничивает себя в приеме жидкости (просто не хочется пить), а объем пищи остается прежним, а для ее переработки как раз и нужна вода, да еще не менее 2 л. Именно такое количество воды необходимо для выработки того количества пищеварительных соков, недостаток которых как раз способствует накоплению в организме шлаков, следствием чего и являются процессы нарушения обмена веществ: атеросклероз, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Подумалось, а что если к достаточному количеству воды добавить еще специй и горечей, которые будут активировать выработку пищеварительных соков и содержание которых с возрастом, так же как и желание пить, уменьшается на 30% и более по сравнению с 20-летним возрастом? Из такого простого вопроса и родилась эта книга, которая облегчит сохранение здоровья на пути к долголетию. Вот теперь схема питания, предлагаемая

вам, приняла окончательный вид, и в ней ни прибавить, ни убавить уже ничего нельзя.

Примерное соотношение продуктов в рационе должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов.

Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Так как вы должны знать своих «врагов», то привожу список продуктов, обладающих кислыми свойствами (табл. на с. 342).

Кроме этого, закислению организма способствуют такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, сидение, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склочность.

### Продукты, обладающие кислыми свойствами

Продукты	рН		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Мясо белое	3,5	4,5	4,0
Рыба	1,3	3,7	2,5
Яйца	2,4	6,0	4,2
Молоко пастеризованное	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай, какао	3,0	5,5	4,25
Пиво	3,0	5,0	4,0
Щавель	2,3	3,5	2,9
Лимон	2,3	3,0	2,65
Клюква	2,1	3,0	2,55
Вода водопроводная	5,8	6,0	5,9
Водка, 100 мл	1,4		

**Примечание.** Разброс данных объясняется тем, что рН определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные *Е. А. Ланно*, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (графа 1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, то мои собственные данные (графа 2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1–1,5 единиц. В графе 3 — усредненные данные.

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к *Б. Болотову* как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно: 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего

питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. **Особенность органических кислот, содержащихся в кислых продуктах, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «закиси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете.** Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть  $7,4 \pm 0,15$ , а в других жидкостях 7,2–7,5.

Теперь познакомимся со своими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

#### Продукты, обладающие щелочными свойствами

Продукты	pH
Кукурузное масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мед	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Проросшая пшеница	7,4
Морковь	7,2
Цветная капуста	7,1
Свекла	7,4
Дыня	7,4
Арбуз	7,2
Зелень (ботва, листья)	7,4–7,6

Кроме продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Ранее говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Работая в тесном контакте с собственной реанимационно-

анестезиологической службой, обратил внимание на то, что поддержание состояния гомеостаза в пределах физиологических норм для них было делом профессиональной чести, но не более того. **Но человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен  $7,4 \pm 0,15$  и остается практически постоянным в течение всей его жизни.** Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в урине, слюне, поте даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, урине — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин *Ф. Батмангхелидж* говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека может быть  $7,4 \pm 0,6$ . Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания, на его колебания вне крови. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии *Юстина Глас* (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, по-



ступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет рН среды организма снижается на 0,1 единицы (в урине, слюне, выдыхаемом воздухе, поте; в крови же он, как ни один другой показатель, должен быть постоянным ( $7,4 \pm 0,15$ )). Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

*Итак, при значении рН урины, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшение самочувствия, усталость; при 6,0–6,5 — начинает обращаться к врачу; при 6,0 и ниже проявляются, а при 5,4–5,5 наступают необратимые изменения и смерть. После каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), рН среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6, но, учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, благодаря системе контроля и регуляторным механизмам эта величина выравнивается до нормы. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и в какой-то момент уровень рН становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.*

**Вот почему к схеме раздельного питания необходимо добавить существенную поправку:** *после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.*

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта.

В чем же дело? С мясом мы получаем животные белки. Есть такая фраза: «Жизнь есть способ существования белковых тел». Все это так, но забываем, что каждый вид имеет собственные, свойственные только ему специфические белки. Вот почему, например, нельзя пересадить человеку какой-либо орган от другого животного. Желудочно-кишечный тракт животных отличается тем, что пищеварительные соки у них имеют более кислую среду (да и мясо они едят

в сыром виде), которые имеют собственные ферменты, переваривающие сами себя. Мы же ведь сырое мясо не едим, а жарим, варим, тем самым превращаем его в мертвый продукт. Недаром говорят, что «Бог создал черта (хотя Бог к нему не имеет никакого отношения, черта создали сами люди), а человек — кулинара». Мы едим слишком часто и помногу, не успевая переварить то, что съели, едим несовместимую пищу — углеводы вместе с белками, едим то, что нам вредно, наедаемся на ночь и все это варим, жарим. Не зря умные люди заметили, что **«человек ест слишком много для того, чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать жить врачам»**. Но ведь для переработки такой пищи нужно много энергии: к примеру, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи. Физиология и биология человека существенно отличаются от физиологии и биологии всех животных, ибо у него пищеварительные соки, начиная с желудочного сока — соляной кислоты, менее концентрированы. Да к тому же плохо пережеванная во рту пища, где уже должно начаться расщепление углеводов, — крахмалистая пища, которая, задерживаясь с мясом-белками, перерабатываемыми в желудке не меньше 2 часов и вбирающими в себя часть соляной кислоты, в дальнейшем, попадая в кишечник, меняет его среду (щелочную на кислотную), требуя для этого еще больше энергии. Мясо же в такой среде не переваривается до конца, переходит в кишечник, где вместе с остатками углеводной пищи бродит и гниет, изменяя кишечную флору, которая должна заниматься синтезом всех необходимых для организма веществ, на патологическую. Но этого мало. Белки, разлагаясь в кишечнике, образуют азотистые шлаки, ладно еще мочевины — водорастворимое вещество, выделяемое почками. Но при этом образуются азотистые шлаки, такие как мочевая кислота, труднорастворимая соль, которая, постепенно накапливаясь в соединительнотканых структурах, вызывает в них вначале функциональные, а затем патологические изменения. Кроме того, при этом образуются еще вредные азотистые вещества, такие как кадаверин (трупный яд), индол, скатол, путресцин. 40% таких чужеродных белков (антигены) всасывается в кровь, на что организм реагирует выработкой антител, задачей которых является уничтожение антигенов. Включается избыток иммуногенеза, из-за чего постепенно выходит из строя вся иммунная система. Помимо этого, токсины, накапливающиеся в толстом кишечнике на его стенках, имеют рефлекторные связи практически со всеми органами, в которых помимо того, что азотистые шлаки уже есть, с кровью

получают дополнительную информацию о еще большем патологическом процессе. Белок представляет собой крупную молекулу — это сложное образование. Наш организм — это белковые молекулы, которые строятся из аминокислот, их более 20, и каждый специфический белок строится по-своему: из отдельных 3–4 аминокислот выстраивается цепочка, которая потом закручивается и замуровывается в оболочку как изоляция на проводах. На это тратится довольно много энергии для образования необходимых для этого ферментов. А теперь внимание! Чтобы использовать аминокислоты, содержащиеся в животных белках, надо разжесть их оболочку, раскрутить, вытянуть в цепочку и разорвать ее, чтобы использовать отдельные аминокислоты для построения собственных белков. При этом как раз и образуются эти осколки азотистых соединений, которые лежат в основе развития заболеваний и сокращают нам жизнь.

А как же жить без белков? Да просто перестать их употреблять, а жить по законам Природы. Дело в том, что в нашем организме погибают миллионы клеток, которые в печени перерабатываются в азотистый остаток, которого в сутки набирается около 4 г, плюс еще азот, усваиваемый из заглатываемого воздуха бактериями, находящимися в легких и кишечнике. А по данным профессора *Вольского*, в организме чистого азота выделяется за сутки 18 г, что достаточно для выработки 112 г белка.

Синтез таких ферментов, бесконечно стимулируемый пищей, выходит из-под контроля и, находясь в организме в избыточном количестве, такие ферменты даже способны сами себя переваривать, что иногда происходит с поджелудочной железой, так как основная нагрузка по выработке этих ферментов: для переработки белков трипсина, для жиров липазы, а для углеводов — амилазы приходится именно на нее. С приемом углеводистой пищи, которая, распадаясь, образует цепочку сахаров (фруктозы, глюкозы) и жирных кислот, состоящих из углерода, водорода и кислорода, да еще при наличии собственного азота происходит аминирование углеводородных и жирных кислот, за счет чего и происходит синтез соответствующих специфических белков. Таким образом, в организме создается замкнутый технологический цикл, который работает практически без всякого напряжения, обеспечивая здоровье.

Если взять тот же диабет, то развитие его происходит по следующему сценарию. Напряженная работа поджелудочной железы изнашивает ее ткань. Тем более уже известно, что она после 18, максимум 19 часов местного времени перестает выделять ферменты и «ложится спать», так как этой железой вырабатывается «дневной» гормон —

инсулин. Он передает эстафету «ночному» гормону мелатонину, вырабатываемому эпифизом, — так называемому гормону роста. Ведь ребенок растет только ночью! Если человек поел после 19 часов, то нарушается весь физиологический процесс переработки пищи, которую вы съели. Конечно, она пойдет дальше по кишечнику, но до утра будет бродить и гнить, да еще откладываться про запас в жир, что еще больше скажется на состоянии здоровья.

Возникновение того же дисбактериоза с приемом лекарств (антибиотиков) создает условия для возникновения аминотоксикоза мозга и развития таких заболеваний, как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, Альцгеймера. Вот почему уже к 20 годам у многих людей наблюдаются проблемы с поджелудочной железой, на что, как правило, врачи не обращают внимания, а к 40-летнему возрасту у каждого второго жителя наблюдается панкреатит, а к 50 годам уже готов диабет 2-го типа. Любая патология в первую очередь — это нарушение обмена веществ, а потом проявление в виде болезней. Получается, что пища, лишенная животных белков и рафинированных продуктов, не может вызвать такое грозное заболевание, как сахарный диабет, как 1-го, так и 2-го типа. Нелишне напомнить, что люди, живущие в долине реки Хунза на севере Пакистана, пищей которых в течение года являются свежие или сушеные абрикосы, съедобные травы и только в зимнее (холодное для них время) — свинина, ничем не болеют и живут до 100 и более лет. Племя кель-кумеров, что в Центральной Африке, питается только финиками и травами, и также все здоровы. Любопытен такой факт: на небольшом острове Тристан-да-Кунья в Атлантическом океане уже второе столетие живет несколько сот европейцев-переселенцев, которые питаются исключительно произрастающими на острове плодами, по-видимому, благодаря этому они избавились от всех болезней, которые были у них на континенте. Это, конечно, не значит, что мы должны уподобиться робинзонам, но жить надо по законам Природы, то есть живя там, где мы родились, использовать в пищу произрастающие в этом регионе ее дары и не употреблять животных белков. Вам это не навредит, так как наш организм самодостаточен. Конечно, допустимы исключения, но если вы еще не больны, можно позабыть про докторов, как это делает наш друг *Николай Николаевич Дроздов*. (См. цветное фото.)

Преимущество использования живой растительной пищи заключается в том, что она на 50% способна сама переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Помимо этого

в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро-, микроэлементов, витаминов, энзимов, не считая того, что они способны аккумулировать энергию Солнца, образуют хлорофилл, обладающий громадным родством с гемоглобином, связывают между собой азот и все химические элементы. На этом принципе нами был разработан не имеющий аналогов ультрафиолетовый облучатель «Гелиос-1» (для человека) и «Гелиос-2» (для животных), который подзаряжает клетки определенным спектром ультрафиолета, восстанавливая все жизненные процессы и делая организм здоровым. А облучение растений УФ-лучами повышает урожайность любых растений в 1,5–2 раза, причем без каких-либо минеральных удобрений.

### **ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ: УПУЩЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОДМЕЧЕННЫЕ В. Н. ХРУСТАЛЁВЫМ**

*— Умиляешься иной раз «мудрости» иных чинов от медицины. Вместо того чтобы дать кислород какой-то очень перспективной инновации, они его перекрывают. Во имя чего и почему — непостижимо. Хотя подспудно понимаешь, почему... Ведь закупив что-то подобное за рубежом в крупных масштабах, можно и «отщипнуть» для себя, родимого. (Как это делается с приобретением томографов. Хорошо, что наконец-то дошло... начались прокурорские проверки... Ну что ж, поживем — увидим.)*

Не знаю, был ли в истории, о которой я хочу поговорить, какой-то экономический интерес, но что-то все очень туманно и навеивает грустные мысли. Вот еще одна, очень печальная для нас упущенная возможность. А я, как соавтор Ивана Павловича, наблюдатель его изысканий и не последний оценщик его деяний, не могу молчать. Очень хочется поделиться с вами, дорогие читатели...

Как известно, все мы смертны, но как хочется еще пожить хоть немного, даже если попадешь под нож хирурга. Но понятно, что любая операция не обходится без того, чтобы устранить боль. Как было встарь? Больному привязывали руки-ноги, тыкали чем-то по темечку или давали спирту, после чего страдалец терял осознание себя.

Потом нашли курареподобные, опийные препараты, которые отключали нервную систему, а в последнее время даже создали искусственные сердце-легкие, что позволяло наряду с применением наркотических средств делать операции даже на «сухом» сердце.

При создании операционного блока для использования его в условиях космического полета (всякое может случиться в отрыве от Зем-

ли), выяснилось, что ни один из земных способов не годился. И Иван Павлович, как бывший хирург, начал вести поиск метода, который был бы сравнительно прост и мог бы использоваться практически в любых условиях. Ничего себе задача! Но он справился и с ней, казалось, совершенно неподъемной. Он создал так называемый гнотобиологический метод. Не пугайтесь мудреного названия, дорогие читатели. Все очень просто. Представьте себе полиэтиленовую камеру с двумя рукавами с каждой стороны, в торце еще один рукав для передачи через нее укладки, а в днище камеры — окно, закрытое лейкопластырем. Если потребуется делать операцию, скажем, на животе, то эту камеру приклеивают к животу, руки продевают в рукава, раскладывают укладку с необходимыми средствами и инструментом, а они все находятся в определенных гнездах (в невесомости, знаете ли, все плавает), делается разрез через пленку — все, операция началась в стерильных условиях.

Испытания таких камер проводились в институте им. Вишневского и детской Филатовской больнице. Восторг! Особенно ликовали врачи в ожоговом отделении. А как же, вы спросите, с обезболиванием? Ведь интрига в начале эссе завязывалась вокруг него. Земные методы, как известно, в космосе невозможны. После длительных поисков Иван Павлович наконец-то нашел искомое. Архимед бы воскликнул: «Эврика!». Иван Павлович стал воздействовать на подкорковые образования гипоталамуса. Каким образом? С помощью созданного им прибора «Пэлана». Пожалуй, я слишком далеко зашел. Там специфическая область и лучше автора открытия об этом никто не скажет.

*Но давайте дадим слово самому Ивану Павловичу Неумывакину.*

— Да, за основу метода обезболивания я взял воздействие на подкорковые образования гипоталамуса, лимбические и ретикулярные формации, ответственные за работу вегетативной нервной системы, то есть центры, регулирующие деятельность всего, что находится ниже головы. На вопрос: на какой силе тока работает организм, как энергоинформационная система, физики ответили вполне уверенно и точно. В пределах от 300–400 Гц (у детей) до 1100–1200 Гц (у взрослых). Таким образом, опять-таки в результате длительных поисков, ваш покорный слуга создал прибор «Пэлана», который работал на параметрах электронейролепсии, что устраняло любые реакции, независимо от характера воздействия (ну, как будто, как встарь, тюкнули чем-то по темечку). Сочетается это с закисью азота. Как известно, сама по себе закись, называемая «веселящим» газом, не является средством обезболивания. Но применяемая в со-

четании с «Пэланой» закись азота явилась как раз той средой, которая необходима для проведения любого вида операций, но не на голове.

Так вот, проведенные клинические испытания в различных ведущих клиниках Москвы показали, что этот комбинированный способ обезболивания — самый щадящий из всех, о котором мечтают все, кто с помощью его оперировал. Академик *Леонид Семенович Персианинов*, используя этот метод в акушерской практике, добился того, что в параметрах электронейролепсии он снимал явления токсикоза у беременных. Это, как известно, бич, который до сих пор никому не удается устранить. А с помощью прибора «Пэлана» у беременных во время родов снимаются все болезненные реакции и дети рождаются без каких-либо осложнений.

Понимая значимость метода, многие ученые и медики мне с придыхом говорили: «Это же Ленинская премия!» Так оно и было бы, наверное, не случись преждевременной смерти *Л. С. Персианинова*. Только его авторитет мог преодолеть рутинные барьеры советской бюрократии.

Были и обнадеживающие моменты. Состоялось решение о серийном выпуске прибора. Поскольку еще не пришло время использовать разработанный метод в практике космической медицины и он рассматривался как задел на будущее, то я успокоился, отдав его на откуп земной медицине. Но через год узнаю: прибор «Пэлана» снят с производства. Кем? Самим главным реаниматором СССР А. А. Бунатяном. Будто удар молотом по голове. Он же руководил испытаниями и заявлял тогда, что это метод будущей медицины.

Все оказалось проще пареной репы. В подтверждение разумности своего решения Армен Артаваздович спросил: «Что я буду делать с подготовленными специалистами, с закупленным оборудованием и лекарственными средствами?» Дескать, мы как-нибудь проживем и старым багажом. Хотя, к счастью многих больных, нашлись умные реаниматоры, что работали в 20-й больнице столицы, возглавляемой *Генрихом Ахзановичем Хазановым*, которые в течение многих лет уповали только на «Пэлану». Поскольку молва о чудо-методе быстро распространялась по Москве, больные сами просили врачей «скорой помощи» отвезти их именно в эту клинику.

Во время операции больному практически не вводились наркотические средства. Вот почему у него не наблюдалось постнаркотической депрессии, и после операции с ним уже через 10–15 минут можно было разговаривать и помещать его не в реанимационную палату, а в ту, откуда его привезли и где в параметрах электроанальгезии в течение

недели снимали боль без использования каких-либо наркотических средств. Данный метод в целом оказался в 15–20 раз экономичнее существующих (в том числе дорогостоящих наркотиков). Не говоря уже о состоянии больных, которые без страха «ложились под нож».

Нет ходу методу и сегодня. Кто мешает? А тот же Бунатян. Он в том же кресле — как живучи эти люди! В конце 2008 года по Центральному телевидению Армен Артаваздович с дрожью в голосе и слезами на глазах посетовал: «Нет денег, чтобы заплатить за лицензии эндокринным заводам, а поэтому в Москве и Санкт-Петербурге не в состоянии выпускать наркотические средства и мы вынуждены закупать их за рубежом». Вы что-нибудь понимаете? Я — нет!

\* \* \*

«Во все времена на Земле были посланцы Высшего Космического Разума, так называемые апостолы, которые долны были предотвращать стремительное развитие науки, основанной на порочном человеческом разуме, удовлетворяющем собственное любопытство за государственный счет и в конце концов использующих свои «открытия» для разрушения Законов Природы, а не для их изучения и совершенствования. Что касается медицины, как показала практика, имя Неумывакина Ивана Павловича было связано с поиском оптимальных способов оказания медицинской помощи космонавтам в полете, а в последующем — и созданием оздоровительной системы для всех людей, да еще и без лекарств. И, как всегда, это наталкивалось на извечный процесс борьбы изживающего себя старого с новым. Но какой ценой! Зная Ивана Павловича изнутри, я не мог не написать все, что я думаю о таких людях, как всегда в стихотворной форме». (И. С. Бединский)

#### Апостолы в миру

(апостол — посол, посланник, посланец, греч.)

Апостолы Спасителя — Христа,  
Посланцы в мир от имени Господня,  
Борясь со злом могуществом Креста,  
Не прекращают битву и сегодня.  
Во все века, эпохи, времена  
Бог избирал служителей народу,  
Чтобы грехопадений бремена  
Облегчить человеческому роду,  
Чтоб Свет рассеял заблуждений тьму,  
Чтоб защитить от варварства природу,  
Не допустить превратному уму  
Вести ее к летальному исходу.



Чтоб человек — природы властелин  
Не забывал, что сам — дитя природы,  
И подданный ее, и гражданин  
От вдоха первого и до отхода.  
А те, кто превращает землю в гроб,  
Кто говорит, как одержимый бесом,  
Мол, после нас пусть будет хоть потоп,  
Пусть знают: ждет их строгий суд небесный.  
Апостолы у власти не в чести,  
Они всегда за истину гонимы,  
Им выпал жребий тяжкий крест нести  
В условиях нападков и экстрима.  
Ни сана не имея и ни риз,  
По долгу совести несут служенье,  
И потому их доля — остракизм,  
Глумленье, унижение, отвержение.  
Апостольство не званье, а удел  
Нести за правду мира поруганье,  
Зло побеждать твореньем добрых дел  
И возрождать в умах естествознание.  
Не это ли свойственно Неумывакину Ивану,  
Кому бесконечно можно петь осанну!

\* \* \*

Но мы отвлеклись. Как же прожить долго и здорово?

И ведь надо-то всего ничего: перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи даже при сахарном диабете, не считая, что мясо содержит хлебные единицы, не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца. А ведь тем самым они вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них уже нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у врачей, испытывая страдания и умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, **нужно пить живую воду**, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 6–6,5 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение по-

вышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, ведет как раз к зашлакованности организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Кстати, так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода, обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. *«Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.*

Вы поступите мудро, если, кроме перечисленного выше, возьмете за правило **регулярно пить подсоленную воду**. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым, в действительности, можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

И здесь я хочу несколько подробнее коснуться вопроса **влияния соли на организм**.

Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: **бессолевая диета опасна для жизни**. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (хлорид натрия) и калий регулируют содержание воды в организме. Хлорид натрия поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу хлорида натрия.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета, да еще при недостатке воды, ухудшает переработку информации нервными клет-

ками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соленье овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе хлорид натрия, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме  $\frac{3}{4}$  веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6 г. Именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Откуда взялись эти 6 г? Всемирная организация здравоохранения, являющаяся законодательницей моды в медицине, отвечает, как говорится, «с потолка», ибо никто тщательно этим вопросом не занимался. Вот почему при имитации полета к Марсу, проводимой в моем родном Институте медико-биологических проблем, одной из поставленных задач было изучение влияния на системы организма человека различного количества соли в пище (кстати, солонки там не было): 2 месяца — 6 г, 2 месяца — 9 г, 2 месяца — 12 г. Ведь в растительной пище солей нет. Она бывает горькой, кислой, сладкой. И только одно вещество в Природе содержит хлор, так необходимый

нашему организму для образования в желудке соляной кислоты, соленое, и это соль, без которой мы жить не можем.

Окончательных выводов пока нет.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о *Борисе Васильевиче Болотове*.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус), ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора в качестве наружного средства, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 2–3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. *В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию*

*кислотно-щелочного равновесия, создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.*

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особо ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наши органы здравоохранения превратились в органы здравоохранения и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решаема, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Так что называть соль «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки.

**Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма.** Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;

- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбозы;
- артриты, артрозы;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- «приливы» у женщин в климактерический период.

**Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания.** Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму 5–6 г.

*Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупицы крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).*

При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в свя-

зи с чем соли как необходимого вещества для организма и надо принимать не больше 2,5–3 г, что вместе с тем количеством, которое уже находится в пище, будет составлять не больше 5–6 г. Хотите увеличить образование соли в организме, используйте различные специи, пряную зелень. На первом месте — это хрен, чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, огурец с помидором. Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а натриево-калиевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если же в пищу вы будете употреблять «острые» овощи, ароматизированные травы, различные горечи, специи — то не только с избытком будете получать необходимые для организма микро и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В этом-то и заключается главная особенность различных приправ, их важность для здоровья и долголетия. Низко- или бессолевая диета чревата такими последствиями, как: увеличение в крови количества ренина, вызывающего спазм сосудов; снижение выработки инсулина; нарушение равновесия в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма.

Поэтому необходимым условием для предотвращения отрицательного воздействия приема неорганического натрия — поваренной соли (5–6 г в сутки вместе с солью, содержащейся в готовой пище) является употребление различных овощей и растений, в которых содержится много органического натрия, который, взаимодействуя с калием, обеспечивает нормальную работу «натриево-калиевого насоса». Это хрен, чеснок, лук, петрушка, сельдерей, кинза, кислые сорта яблок и др.

#### **Как же лучше всего пить подсоленную воду?**

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продук-

тов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочеислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г (1/2 ч. ложки без верха). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет за 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле при недостатке воды в организме во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе наносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, **как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе**, которым страдала более 17 лет.



Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?



Вот, например, обыкновенная чистая вода. Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузыря отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натошак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду, как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Неумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более 4 лет я страдала от

ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки *мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1)*, а в более тяжелых случаях пила *мидокалм*. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада.

(Л. Болотова)

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что дало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспосабливайте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

*А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.*

|| С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую —

пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка. Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания. К примеру, если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Вода, как электролит, способствует очистке всего организма от шлаков, клеточных мембран, особенно головного мозга, растворению мочекислых образований. **Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависимыми от болезни. Натощак выпиваемая вода — это лучшее противоотечное средство, так как такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы, кислотно-щелочное равновесие.**

Воду надо пить за 15–20 минут до еды и после через 1,5–2 часа; не меньше 1,5–2 л в сутки.

Теперь расскажу о жидкости, которая называется **алкоголем**. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100–200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно, и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления, которые заделываются так называемым *плохим холестерином*, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным свойствами, регулирует липидный, или жировой, обмен. Специалисты из Национального центра научных исследований Франции в Страсбурге провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что ингредиент красного вина ресвератрол, давно известный благодаря профилактическому действию в отношении заболеваний сердечно-сосудистой системы и рака, предотвращает развитие нарушений, связанных с пребыванием в условиях невесомости и сидячим образом жизни. Раньше ученые уже говорили о пользе ресвератрола. Теперь же выяснилось, что это же вещество помогает поддерживать мышцы в тонусе и помогает сжиганию жира.

Исследование проводилось с тем, чтобы помочь астронавтам, чьи двигательные способности сильно ограничены условиями невесомости. Для моделирования этих условий ученые подвешивали крыс за хвост на 15 дней. В результате этого у мышей из контрольной группы

происходило снижение массы тела, а также развивалась резистентность к инсулину и снижение минеральной плотности костей. В то же время подобных изменений не наблюдалось у мышей, получающих дозу ресвератрола.

Французские специалисты, таким образом, сделали вывод, что вещество, содержащееся в красном вине, переключает «клеточный метаболизм» и поддерживает полноценное функционирование энергетических центров клетки — митохондрий.

Ученые считают, что употребление ресвератрола поможет людям частично предотвращать вредные последствия сидячего образа жизни. Бокал красного вина, по мнению французских ученых, способен в некоторой степени компенсировать недостаток физической активности. Но при этом все же нельзя забывать и об исключительной важности физической активности, заменить которую не способно ни одно чудодейственное средство.

Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — «Трансверод», препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Знаете, почему во всем мире русских считают пьяницами? Ответ очень простой: русские не умеют пить... А как надо? Дело вот в чем. Если в повседневной жизни перед едой (или спустя 1,5 часа после еды) надо выпить стакан чистой воды, а во время еды не пить, то в застолье необходимо поступать иначе. Оказывается, все газированные напитки и соки, которыми мы запиваем алкоголь и еду, содержат сахара, красители и ароматизаторы, которые ускоряют его всасывание и блокируют очистительную работу клетчатки (зелень, овощи), а также печени и поджелудочной железы. В застолье эти напитки надо заменить чистой водой и при обильной трапезе выпить ее не менее 2–3 стаканов. Под ее действием клетчатка разбухает, вбирает в себя все продукты интоксикации, в том числе алкоголь, придает каловым массам мягкую консистенцию, способствуя хорошему опорожнению. Практически от вчерашних возлияний не останется и следа... Вот почему во всех европейских ресторанах на столах стоят сосуды с чистой водой, да еще с кусочками льда. Теперь вы знаете зачем...

Несколько слов о **пиве** — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им

адресовано большинство роликов про пиво и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащей наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс. Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая пословица: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уни-

чтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и несмотря на славословие создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрачных связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый мужчина всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется **телегонией**. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и, как следствие этого, — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

### **Запоминайте!**

- Одним из простых способов очистки крови, лимфы является *сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут 1–2 раза в неделю*. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.
- Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. *Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полежит минут 15–20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут*. Такой метод дорогого стоит, поэтому попро-



буйте это делать *1 раз в день*, и через 3–4 недели почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

- Очистка сосудов с помощью лаврового листа. *Взять 1–2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настой маленькими глотками.* Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв 2 недели.
- Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от излишнего веса. *Имбирный чай с лимоном и немного меда пить за 30 минут до еды.* Только пить его не на ночь, ибо он обладает тонизирующим эффектом.
- Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микрофлора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотно-щелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализуется стул.
- Кефир (натуральный, который немного даже пенится) содержит до 22 полезных микроорганизмов, превращающих молочный сахар в мочевую кислоту, нормализует работу кишечного тракта, укрепляет иммунитет, способствует усвоению кальция, витамина D, содержит аминокислоты, витамины A, D, E, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.
- Полезна также простокваша. *На 1 л молока взять 2–3 ст. ложки кефира, и через день готова простокваша, которая обладает теми же свойствами, что и кефир.*
- Можно воспользоваться следующим рецептом. *Вечером 1–2 ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна выпить 1–2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку.* Это естественный завтрак и средство, которое, как веник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.
- Значительно уменьшит проблемы со здоровьем *проросшая пшеница*, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, сни-

жающих общий уровень «плохого» холестерина. Отруби в сочетании с кефиром — полезная пища на ночь, лучше для кишечника не придумаешь.

- Не забывайте также про общий положительный настрой: радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью, и будьте уверены, что именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть.
- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» — говорил Сократ.
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной 20–25%, белковой 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5–10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.
- Белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения: тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог *Н. Самохина*, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.
- Жидкость можно пить не позднее, чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды пропо-

лоскать рот или использовать жевательную резинку, а еще лучше поесть немного лука.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).
- Копчености (колбасы, рыба) способствуют закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50–60 лет лучше отказаться от животных белков.
- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.
- Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.
- В результате нарушения работы желудочно-кишечного тракта образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых, в первую очередь, являются мясо, яйца, рыба, молоко и недостаток воды. При

раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

- Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, да еще с большим количеством жидкости и растительной пищи, не будет, что показывают своей жизнью долгожители.
- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу, не перекусывать. Хотите есть — пейте воду. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.
- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую или структурированную воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0. Голодание 1–2 дня уже нормализует pH с кислотой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу pH в щелочную сторону.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в очень горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °C.
- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать *1–2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2–3 часа, еще по 100–200 мл*, что особенно важно для пожилых.

Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

А теперь немного о **перекиси водорода**. Впервые в России я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появились мои публикации на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

**Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак и в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше.** Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить, сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом,

без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья». Кстати, Ижевская медицинская академия использует перекись водорода в низкоконцентрированных растворах для лечения инфарктов, инсультов, гангрены, что также официальная медицина лечить не может. Так что не бойтесь перекиси: если все будете делать по инструкции, получите только пользу.



Уважаемый профессор! Это необычное письмо от вашей почитательницы, живущей в Америке и по своей инициативе пропагандирующей предлагаемый вами способ применения перекиси водорода. Убедившись в ее эффективности, я избавилась от проблем с сердцем, нарушения обменных процессов, гормональных сдвигов и в свои 65 лет чувствую себя, как в 40. В своей пропаганде я также использую материалы издаваемой в Америке газеты «Здоровый образ жизни», которая почему-то в последнее время перестала вас печатать. Моя пропаганда сводится к следующему. 20 лет тому назад Америку потрясла сенсация по поводу перекиси водорода, простого и дешевого средства, с помощью которого можно избавляться от многих болезней, но из-за вмешательства бизнеса, фарминдустрии все сводится на нет. «Отцом» внутривенного введения перекиси водорода в России стал профессор Иван Неумывакин, который здесь в 2002 году был объявлен «Человеком года». Суть его открытия заключается в том, что организм постоянно атакуется различными вредными микробами и вирусами, а роль киллеров берут на себя клетки иммунной системы — лейкоциты и гранулоциты, которые во взаимодействии с молекулярным кислородом и ферментом каталазой крови образуют перекись водорода, которая при разложении образует атомарный кислород, самый мощный антиоксидант, разрушающий все патологические и чужеродные клетки. Благодаря этому процессу в организме нормализуются окислительно-восстановительные процессы, иммунная система, окисляются жиры, мешающие клетке нормально работать. Противопоказаний для ее применения практически нет. Профессор рекомендует: при внутривенном использовании или при введении в прямую кишку (что одно и то же) на 200 мл физиологического раствора брать вначале 5 мл 3%-ной перекиси водорода, потом повышать до 6, 7 и 8 мл не больше, делая таких процедур ежедневно 7–9 раз. Через 1–2 месяца можно их повторять как профилактическое средство. Капать перекись водорода по 60 капель в минуту. При приеме внутрь на каждый выпиваемый стакан сырой очищенной воды брать до 10 капель 3%-ной перекиси водорода, конечно, при отсутствии дискомфорта в области желудка. В нос и в уши капать так: на четверть стакана воды берется 1 чайная ложка пере-

киси и с помощью шприца (без иголки) по одному кубику вводится в одну, затем в другую ноздрю. Через 1–2 минуты из носа потечет жидкость, только надо не сморкаться, а просто отжимать ее. То же самое сделать в уши. Наружно перекись водорода вначале использовать 0,5%-ную, потом увеличивать до 3%-ной при различных заболеваниях кожных покровов, тромбозах и т. п.

При более тяжелых заболеваниях (меланома) концентрацию перекиси повышают до 20% и более, ограничивая здоровую ткань от больной. Ваша такая оздоровительная система проста и убедительна, остается только следовать ей. Узнала, что в г. Балашиха, что под Москвой, вами открыт оздоровительный центр и многие русскоязычные люди, живущие в Америке и с которыми мы общаемся, заинтересованы пройти лечение в нем. Вас здесь воспринимают как символ надежды на выздоровление независимо от того, чем болен человек. Сообщите условия пребывания в вашем центре. Буду рада принять вас с супругой и познакомить со страной, которая стала нашей второй Родиной и в который мы чувствуем себя более-менее комфортно. С пожеланием вам здоровья и успехов.

(С. Гинсбург, штат Калифорния, Америка.)

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает действовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни

и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

То, о чем я рассказывал, конечно, важно знать, **но без активного образа жизни, который создает ощущение радости, она будет неполноценной.** Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то **движение является самой жизнью.** Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работа с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять посильный не только для пожилых людей, но и для больных комплекс упражнений, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, заболевает в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

В своих книгах я привожу много упражнений разной сложности. Выбирайте по вкусу. Но вот следующие выполнять надо обязательно. Не ленитесь.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научитесь сокращать мышцы (напрягая и расслабляя) как всего тела, так и отдельных его частей.
- Растирать все участки тела, до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются все органы.
- Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.
- Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на лестничной площадке — за перила, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60% в нижней части тела, тем самым вы избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, ги-



пертонаия, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня. Известный художник Борис Ефимов в 107 лет выполнял только это упражнение, но 500 раз.

- «Ходьба» на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые (могут быть чуть согнуты). Левую часть тела — ногу и ягодицу — приподнять и двинуть вперед, делая при этом поворот головой влево, а прямыми руками — вправо. Затем все повторяется правой частью тела: нога с ягодицей вперед, голова вправо, а взмах влево. Так «идти» 1–2 м вперед, потом назад — сколько хотите раз.

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, улучшает крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей.

- Очень хорошо танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг другой до 180° при неподвижности таза. Это упражнение также способствует предупреждению или излечению от коксартроза.

Необходимо заметить, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Ведь кости и связки не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц, и чем активнее работают мышцы, тем лучше идет кровоснабжение костей и связок. Вот почему необходимо двигаться, независимо от того, сколько вам лет и чем болеете, не говоря уже о болезнях суставов.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического «сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной областей.

Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох. Чем длительнее вы это будете делать, тем лучше.

- Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, останови-

тесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес.

Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец. Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в той же системе дыхания. Научитесь правильно дышать: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а **болезни позвоночника**: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостный «конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонковых дисков, а при сидении она уравнивается.

Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен.

Спать надо на левом боку с поджатой к животу правой ногой, что обеспечивает оптимальную нагрузку на сердце, и периодически поворачиваться на спину или на правый бок. Под шею подкладывать валик толщиной с руку, набитый какой-либо травой, например, мятой.

Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами. После сна надо потянуться, напрячь, затем расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.

Детей важно научить еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят

к меньшей зашлакованности организма и т. д. При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и работа с эспандером, надо выполнять не меньше одного часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязательен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации.** Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность **капилляров**, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

Мы хотели бы обратить ваше внимание на сценарий развития заболеваний. В одном случае незаметно подкрадываются такие быстро проходящие симптомы, как недомогание, усталость, боли в различных частях тела и т. п. — «звоночки», свидетельствующие о том, что в организме что-то неладно, но мы же из-за суеты житейских забот, как правило, не обращаем на это внимания, и постепенно все переходит в преморбидное (от лат. *prae* — перед и *morbus* — болезнь; предболезнь — состояние организма, предшествующее развитию болезни, например, предынфарктный период)... или даже хроническое состояние.

Второй тип развития болезни наблюдается часто у физически сильных, активных людей, организм которых работает на «больших оборотах», все происходит быстро, и о которых говорят, что «он еще вчера был здоров и так быстро сгорел». Да нет, все дело в том, что он уже давно был болен, но его организм как самодостаточная, саморегулирующаяся система справлялся с неполадками за счет своих резервных возможностей до 30–40%, сам обеспечивая оптимальное состояние, то есть человек уже давно болен, после чего болезнь переходит в хроническую форму или жизнь обрывается достаточно быстро. Вот почему, независимо от возраста, особенно после 40 лет, хотя бы один раз в год необходимо не просто отдыхать, а проводить профилактическую очистку организма, от которой и зависит наше здоровье и долголетие.

На это и направлены все наши поиски методов по оздоровлению людей. Воспользуетесь ими, мы будем вам признательны, что наш труд был не напрасен, а это самая большая награда, которую заслуживает человек в своей жизни. Главное — не надо ни на кого надеяться, здоровье полностью зависит от вас самих, и никто за вас делать ничего не будет, но вы должны знать, от чего же зависит это самое здоровье. Ответы вы найдете в наших книгах с рекомендациями на все случаи жизни.

И последнее. Все больше общество занимает проблема долгожительства, на фоне которой появляются десятки взаимоисключающих теорий. Вот почему в России уже около 5 лет издается общественный журнал «Клуб 100 лет» — «Гений здоровой жизни». В журнале печатаются точки зрения различных специалистов по этому вопросу, а также опыт долгожителей, которые помогут вам разобраться в причинах старения, начиная с младенческих лет и до скончания века. Говоря об искусстве активного долголетия, известный теоретик и практик долголетия Игорь Исаев писал: «Искусство жизни состо-

ит в том, чтобы умереть молодым, но при этом прожить как можно больше».

### Информация к размышлению

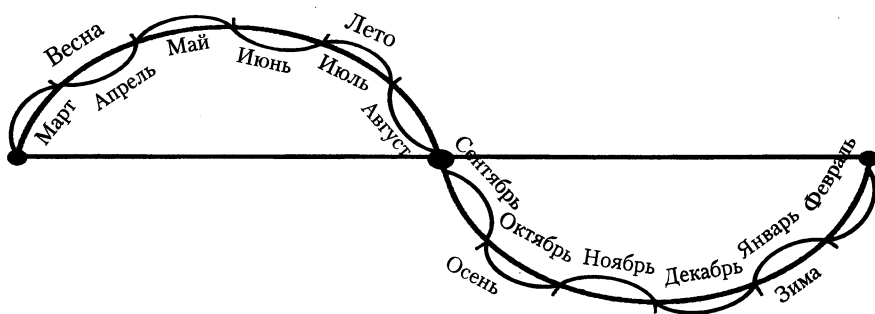
В вечной круговерти нашей быстротекущей жизни, мы, как правило, вспоминаем о своем теле, когда заболеваем. Посмотрите, что получается: до 20–25 лет — пора взросления, учебы; 25–45 — семья, становление; 45–60 — отдача накопленных знаний. Кажется, еще и не жил, а уже пора на покой. Хорошо, если есть чем заняться на пенсии, но, как правило, «бежавший» всю жизнь человек натывается на стену ненужности и бездействия, у него обостряются болезни, на которые раньше он не обращал внимания. В результате — инфаркт, инсульт — жизнь закончилась.

Народный целитель *Юрий Николаевич Грабарь*, написавший удивительную книгу «Энциклопедия судьбы, или Календарь жизни», подметил любопытную деталь, что те годы, когда исполняется **18, 30, 33, 42, 48, 55**, наиболее судьбоносны в жизни людей. И в эти периоды жизни происходит своего рода проверка человека «на прочность». Самые тяжелые дни наблюдаются за 2 недели до дня рождения и после него, когда надо вести себя не напрягаясь. Существует довольно простой волнообразный график построения индивидуального календаря жизни, в котором для каждого человека свое летосчисление, свои времена года. Например, человек родился 10 октября, и с этого времени начинается его год, отсчет его 12 месяцев: 3 месяца — весна, до 10 января; 3 месяца — лето, до 10 апреля; 3 месяца — осень, до 10 июля; 3 месяца — зима, до 10 октября, то есть его дня рождения. И организм каждого человека живет по своим временам года. Период подъема линии вверх от горизонтали, в том числе и по месяцам, — успех во всех делах, затем снижение ее до горизонтали — постепенный спад. Снижение ниже горизонтали — значит организм работает с большим напряжением, которого достигает в самой нижней точке.

Как ни удивительно, но скорректировать состояние, связанное со снижением энергетического потенциала, поможет физическая активность, умение сочетать умственную и физическую работу, психологическая устойчивость, оптимизм.

Как быть здоровым, нас ни в молодом, ни тем более в пожилом возрасте никто не учил и не учит. Постоянно суетясь, живя для других (государства, детей, которых кормим до их старости и т. п.), мы все время чего-то добиваемся (должности, звания, достатка и т. п.), выясняем отношения, а ведь на все это необходима энергия силы, которой с годами становится все меньше и меньше. Правильно поступают за рубежом — каждый в жизни несет свой крест и отвечает за себя.

Но в течение всей жизни мы ни разу не поинтересуемся, а как там у нас внутри работает сложнейшее производство — организм, где есть все. Ведь Природа нас наградила особенностями, которых ни у кого нет: самодоста-



точностью, саморегулируемостью, самовоспроизводством. Только ведь, как за машиной, за организмом надо постоянно ухаживать, производить профилактический ремонт: постоянно смазывать (физкультура), не смешивать бензин с керосином (наладить питание) и многое другое.

И хотя это требует преодоления определенных трудностей перехода на новый режим жизни (питания, движений, закали), избавиться от болезней, сохранить бодрость и здоровье можно в любом, даже в пожилом возрасте. В том, что с вами случилось (болезни), виноваты вы сами, и понять причины происшедшего вам помогут рекомендации наших книг. А затем все будет зависеть только от вас, от вашего выбора, по какой дороге жизни вы пойдете: или обрести здоровье, или прозябать в хворях и болезнях, тратя время и деньги в поисках лучших врачей, но без каких-либо гарантий выздоровления.

Притом достаточно перестроить свое сознание, начать потихоньку переходить на природный путь выздоровления, и вы снова обретете вторую молодость с учетом возрастных особенностей.

**— Иван Павлович, я считаю уместным закончить этот раздел письмом из Ирландии от просветителя-христианина Дональда Гаррихи.**

«Восхищен, что в России есть человек, который поставил вопрос о благе людей выше своих личных интересов. То, что предлагает и делает профессор И. П. Неумывакин, — это путь, по которому должна пойти медицина XXI века. Приятно сообщить также, что о докторе И. П. Неумывакине многие знают в Ирландии. Доктор И. П. Неумывакин входит в десятку лучших людей мира, известных мне, которые достигли высших успехов в своей профессии на благо людей. Вот поэтому ирландцы надеются на личную встречу с доктором И. П. Неумывакиным, которому будет оказана высокая честь как желанному гостю и возможность открыть свой оздоровительный центр в нашей стране, где для этого уже подготовлена благодатная почва.

Дональд Гаррихи, Дублин Кальшин Ирландия, владелец Глобальной сети Интернет-телевидения».

Дорогие читатели, нет необходимости говорить, что всем, с чем вы познакомились, должна заниматься официальная медицина, которая делать этого не будет из-за того, что надо отказаться от догм, которые довлеют над разумным подходом к причине возникновения болезней и средствам и методам не только избавления от них, но и их профилактики. Конечно, это возможно только в стране, заинтересованной в сохранении и умножении людского фонда, отчего зависит ее процветание, что, к сожалению, в ближайшем будущем не просматривается. Остается только надеяться на самих себя и те рекомендации, с которыми вы познакомились. Помните, что все зависит от вас самих, как вы мыслите, так и живете, чего хотите, того и добьетесь, только для этого надо приложить усилия на пути преодоления трудностей, в чем и заключается истинный смысл нашей жизни. Здоровья вам на этом пути!

Берегите здоровье друг друга:  
У Природы мы малая часть.  
Вы кому-то ответили грубо —  
Его жизнь оборвали на час.

Как порою живем мы беспечно,  
Будто вечность в запасе у нас.  
А посмотришь: кончается лето,  
Чей-то голос навеки угас.

Как порою нас мелочи губят,  
Мать на дочери, дочь на матери зло сорвала.  
А ведь обе друг друга так любят,  
Разлучи их — и жизнь не мила.

Берегите здоровье друг друга:  
У природы мы малая часть.  
Вы кому-то ответили грубо —  
Его жизнь оборвали на час.

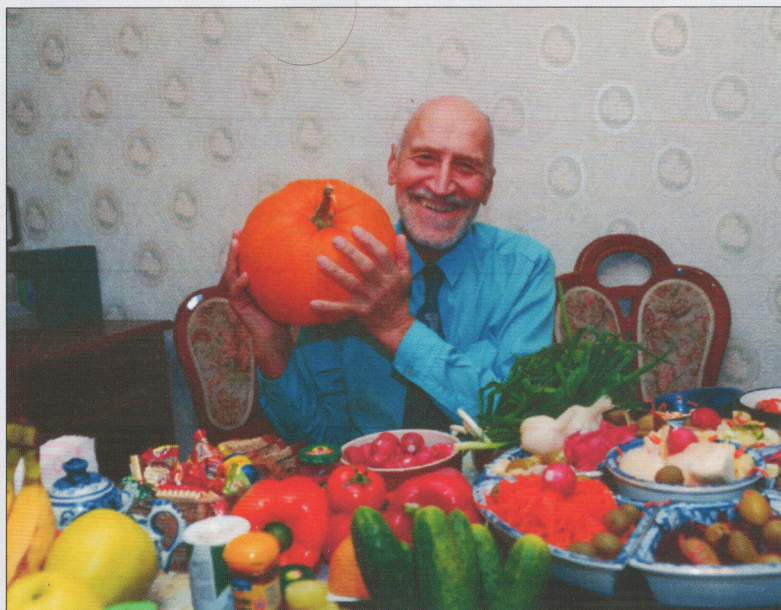
(М. Матвеева, пациентка И. Неумывакина)





На пути к достижению поставленной цели.  
Отроги Тянь-Шаня, Киргизия, 1970





Н. Н. Дроздов, доктор биологических наук,  
Действительный член РАЕН,  
член Нью-Йоркской Академии наук, профессор.  
«А этот ест одни овощи и фрукты и все еще... жив»  
(из анекдотов Н. Н. Дроздова)





Л. С. и И. П. Неумывакины за обсуждением  
материала газеты «Гений Жизни», 2010

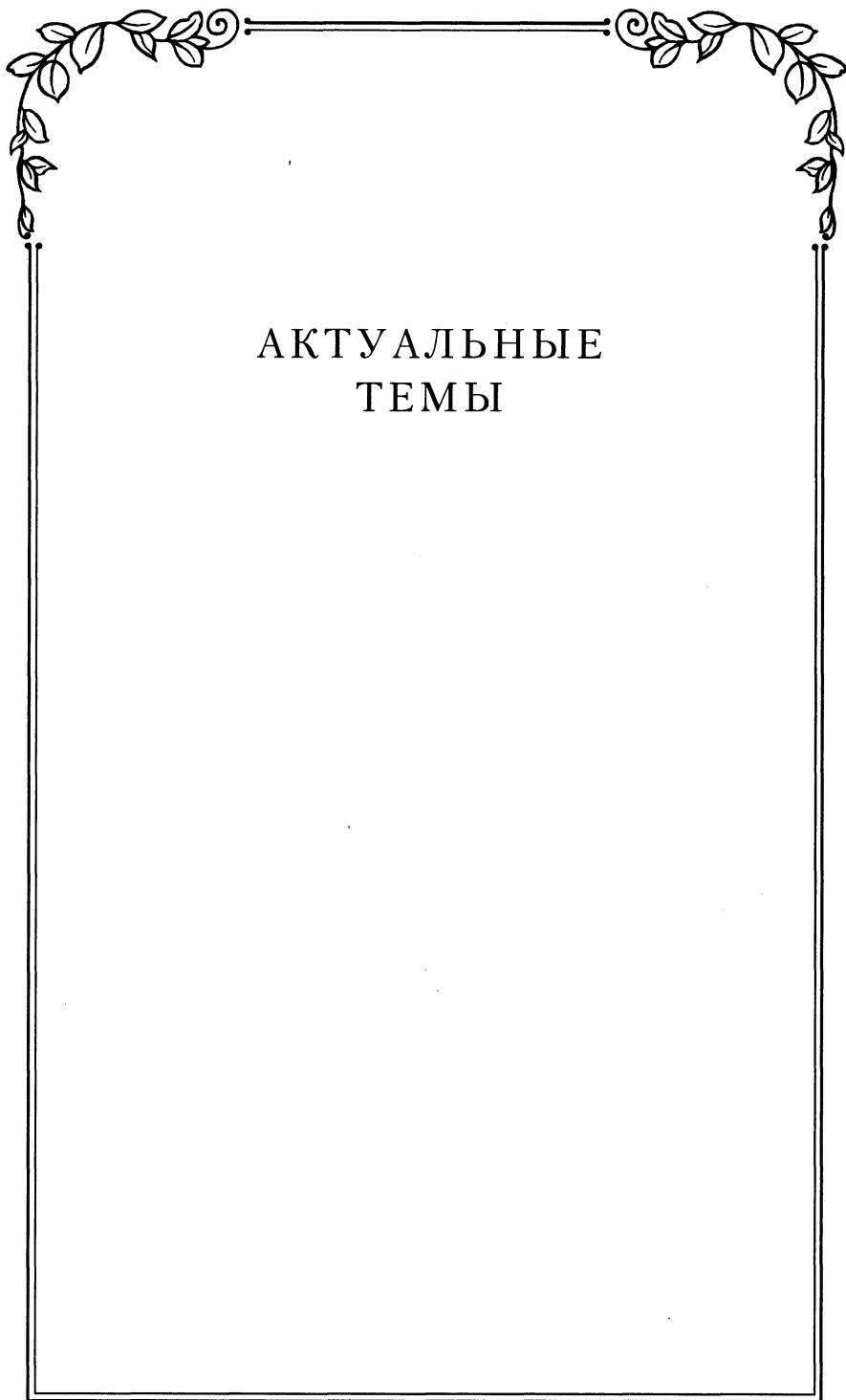


Л. С. и И. П. Неумывакины на даче.  
В соцветье подсолнуха и топинамбура

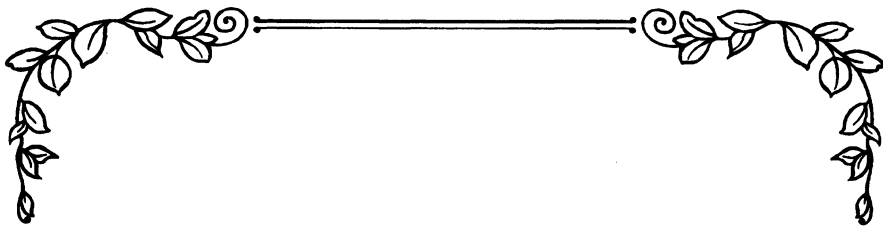




Л. С. и И. П. Неумывакины на даче.  
6–8 кг винограда с одного куста — в Подмосковье не проблема



АКТУАЛЬНЫЕ  
ТЕМЫ



## **ОТ ЧЕГО ЕЩЕ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА...**

Так как человек живет в обществе, в государстве, то и здоровье его зависит, прежде всего, от того, как это государство заботится о человеке, какие условия создает для его жизни и развития от рождения и до смерти. Только человек, уверенный в своем будущем, не прозябающий, не борющийся со всевозможными искусственно созданными трудностями, а достойно живущий, только такой человек будет полноценно участвовать в жизни общества, раскроет свой творческий потенциал на благо своей страны. А что до сих пор происходит у нас в стране?

Наш многолетний опыт — журналиста-международника, не раз подвергавшегося гонениям за борьбу с коррупцией в самом высшем эшелоне власти, и врача, подвергающего критике официальную медицину, попирающую основные природные законы, по которым должен работать организм человека, — позволяет сказать следующее.

- В стране до сих пор нет четкой и ясной программы, в каком государстве мы живем, к чему стремимся. Несмотря на утверждение, что мы живем в демократическом государстве, то есть при строе, где все принадлежит народу и он является активным участником всего, что в нем происходит, на самом деле происходит все наоборот. Власть — это господство взглядов и мнений, если их нет (идеология), то нет и власти. Трудно понять, что такая власть в богатейшей по природным ресурсам и людскому капиталу стране не может обеспечить людям достойную жизнь по сравнению с теми странами, у которых нет такого богатства. То мы строили коммунистическое общество, общество равноправных членов, потом догоняли Америку и затягивали пояса. Но это все оказалось ошибкой, начали исправлять... и к чему пришли? Опять в стране вопиющее неравенство, расслоение общества, да еще выставленное напоказ. Демократия — это всенародная выборность власти на всех уровнях: президента, губернаторов,

муниципалитета. Отсутствие хотя бы одной из этих составляющих перечеркивает демократию как таковую, порождая по своей сути социальную несправедливость и приводя к расслоению общества и криминалитету.

- Уважение к власти должно основываться не на силе, не на страхе, а на соблюдении законов и равенства перед ним всех и каждого.
- Всего-навсего надо принять законы о конфискации имущества и прогрессивный налог, как это принято во всех цивилизованных странах.
- Законодательно запретить вывоз капитала и вернуть незаконно присвоенные финансы в страну (только за 9 месяцев 2011 года вывезено 50 миллиардов долларов). Доходы и расходы государственных чиновников должны быть прозрачны.
- Должны быть созданы условия, чтобы не было противоречий между производительными силами и производственными отношениями, при нарушении которых неизбежны социальные взрывы.
- Запретить культивирование СМИ насилия, безнравственности во всех ее проявлениях, как это сделано в цивилизованных странах. Ведь невозможно же смотреть телевизор: везде насилие. Кстати, человеческий мозг и организм на это реагирует крайне отрицательно: посмотрел человек боевик на ночь... и отдых организма нарушен... Основы воспитания должны быть ориентированы на морально-нравственные начала, здоровый образ жизни.
- Законодательно должно быть запрещено уничтожение многовековой культуры русского языка, как одного из ведущих языков в мире. Ненормативная лексика, употребление иностранных слов, доходящее до 20% и более, в то время как в цивилизованных странах допускается использование иностранных слов не более 3–5%, являются одним из способов уничтожения нации.
- В соответствии с Конституцией ст. 9 и 72 все, что есть на земле, в ее недрах, должно принадлежать человеку, который на ней живет, и распределяться по равным долям каждому, а не быть частной собственностью кучки людей, поддерживаемых властью имущей структурой, что нарушается нашими гарантами. Уровень жизни богатых и бедных не должен превышать соотношения как 4–6 к 1, в противном случае порождается социальная несправедливость (напряженность) в обществе, при которой государство долго существовать не может из-за социального взрыва.
- Приоритетом страны должно быть развитие инновационных технологий, обеспечивающих людей хлебом, жильем, работой, пра-

вовой защитой, что на самом деле делает человека здоровым, а государство сильным и могучим.

- Пенсионное обеспечение должно составлять не меньше 40% от среднего фонда заработной платы, как это принято во всех цивилизованных странах. К примеру, в Швейцарии — 60%, а в Скандинавских странах даже больше 70%, в то время как в России 23%.
- Учитывая, что человек, как энергоинформационная структура, является составной частью Вселенной, он представляет собой два начала (плюс-минус, добро-зло, позитив-негатив, а между ними ноль, символизирующий гармонию), и что превалирует в человеке — то с ним и происходит. Так, например, еще в конце 1980-х годов ученый физик *Н. Н. Охатрин*, изучая энергетику Кремля, сделал вывод, что место, где соединены звезды Кремля с крестами на церквах и некрополе, фактически кладбищем, на котором происходят праздничные гулянья, оказывает значительное негативное влияние на все процессы, происходящие в России, в результате чего в стране порядка не будет, пока похороненные там люди не будут преданы, по православному обычаю, земле. И вообще, как считает *М. Полторанин*, в свое время правая рука Ельцина, любая партия, сколоченная по вождистскому принципу, обречена на саморазрушение вне зависимости от идеологии.
- Вообще стране нужны перемены, ведь 2012 год — переломный год, год наступления новой эры Водолея, эры духовного развития, чем Россия всегда славилась. Явно назрел вопрос, о чем многие говорят, — это создание нового гимна, такого, который бы не будил старые времена, а был действительно торжественным, с понятными и запоминающимися всем словами, чтобы каждому хотелось встать при его звучании, выражая гордость за свою страну. Точно так же надо изменить штандарт с двуглавым орлом, никогда не приносящим успеха... Нам известны имена художников, которые уже работают над новыми символами страны, которые были бы понятны народу и которыми он бы гордился.
- На образование, медицину должно выделяться не меньше 6% ВВП, на экологию — не меньше 3%, что соответствует международным нормам (в некоторых странах и больше). В противном случае ни одна реформа работать не будет.
- Считать, что воспитание ребенка матерью является не менее важной задачей и работой, чем любая другая, и должно достойно оплачиваться из бюджета, а не какими-то временными пособиями, а в последующем должно быть гарантировано бесплатное пребывание детей в детских садах, бесплатное образование в школе,



средних и высших учебных заведениях. В классах должно быть не более 15 человек, а не 25 и больше, как это принято сейчас, что не обеспечивает надежного образования! Только за последние 5 лет в России в 2 раза уменьшилось число сельских и районных больниц, около 20 тысяч фельдшерско-акушерских пунктов перестало существовать, а из-за некомплектности закрыты тысячи школ в сельских районах. На этом фоне к чему разговоры о низкой рождаемости и вымирании нации?

Если подвести краткий итог сказанному, то это выглядит так. Все, что в настоящее время делается в стране, коренным образом требует преобразования, при котором указанное должно комплексно входить в структуру государства, которая должна согласовываться с народом (референдум), а президент подотчетен ему. Таково наше скромное желание, людей, заинтересованных в процветании страны, в которой нам приходится жить, чтобы не попасть еще в большую зависимость государства от тех зарубежных «друзей», которые хотят превратить Россию вместе с ее народом в сырьевой придаток.

Если немного абстрагироваться от частных вопросов, касающихся здоровья, то возникает ряд вопросов, связанных с единением человека с Природой, которая создает условия развития духовного и физического здоровья, что в последующем помогает раскрытию заложенных в организме задатков.

В связи с этим просматривается громадная негативная направленность государственного обустройства, когда фактически исчезают не только деревни, но и малые, и средние города, а большие города заставляют человека жить в искусственной среде обитания, а человек, отдаляясь от Природы, деградирует. Главный стимул при этом — взять от Природы побольше для материального обогащения, при этом попирая духовно-нравственные начала, без чего человек, как составная часть Вселенной, жить не может. Вот где на самом деле находится кузница физического и духовного здоровья, вот где надо искать путь освоения кормилицы-Земли, от чего зависит могущество государства, а не создавать такие наукограды, как Сколково, требующие громадных материальных затрат, может, вместо этого восстановить всемирно известные научные центры: Зеленоград, Пущино, Дубну, Новосибирск и др., которые влачат жалкое существование. На этом фоне как можно понять власть имущие структуры, которые, нарушая все существующие Законы Природы, способствуют медленному уничтожению собственного народа.

Это, в частности, относится и к вопросу об уменьшении числа временных поясов, чтобы якобы улучшить работу центра с периферией. Тем, кто этим занимался, нужно было бы знать и кое-кому напомнить, что все живое на Земле засыпает с заходом и просыпается с восходом Солнца, в том числе и человек. Но вместо того чтобы перевести стрелки часов назад на один час, их перевели на два часа вперед. Человек плохо адаптируется к таким нарушениям биологических часов, это приводит к психологической напряженности, особенно это касается детей и больных людей, ухудшается состояние здоровья, снижается работоспособность из-за недомогания, депрессии, сонливости, что уже граничит с национальной безопасностью. «Причиной этих состояний являются нарушения временной организации жизненных процессов нашего организма, наиболее ярко выраженной в их суточном ритме, согласованном с суточными ритмами окружающей нас физической и социальной среды. С восходом солнца наш организм повышает свою активность: отдохнувшие мышцы просят движения, мысль работает ясно — словом, мы в рабочем тонусе. К исходу дня работоспособность падает, трудно становится выполнять даже хорошо знакомые действия, хочется отдохнуть, набраться сил. Мы живем в согласии с Природой, в унисон с ней, и это помогает нам строить свою жизнь по плану, подчиненному законам объективной действительности. Важность этого обстоятельства подчеркивали еще древние мыслители. Так, *Аристотель* писал, что все явления жизни совершенно естественно измерять периодами. Он же считал ритм свойством, присущим человеческой природе. В наше время проблема временной организации жизни (исследуемая в рамках науки, получившей название хронобиологии), и особенно проблема биологических ритмов (составляющая содержание специального научного направления — биоритмологии), приобрела большое теоретическое и практическое значение. Практические выходы биоритмологии исключительно многообразны: она находит точки приложения в сфере трудовых процессов, в спорте, медицине, космонавтике. Отрасль науки, посвященная разработке биоритмологических проблем в русле космической биологии и медицины, получила название космической биоритмологии. (Академик *О. Г. Газенко*)

Действительно, практика первых космических полетов показала, что перевод жизни на искусственно создаваемый биологический ритм — это не только функциональные сдвиги во всем организме, но и возникновение новых заболеваний, связанных с ними. Дело было так. Космический корабль за сутки делал 17 оборотов вокруг Земли, а время за это время смещалось на 1,5 часа вперед, и уже через

10 суток полета тысячи людей, обеспечивающих полет, в том числе и космонавты, работать на одном энтузиазме не могли, что сказывалось на их работоспособности. Разобравшись со всем и игнорируя мнение «специалистов по лженауке», отрицавших такую науку, как биоритмология, С. П. Королев ввел в практику космонавтики единое время работы по московскому времени. И таким образом, эта серьезнейшая проблема, связанная с особенностью человека жить по Законам Природы была не только востребована, но и доказала свое право на существование.

Поневоле задаешься вопросом, сколько можно наступать на одни и те же грабли, чтобы люди подвергались таким жестоким экспериментам, от которых становится всем плохо? Постоянно получается, что в стране принимаются «новые» законы, нарушающие природные, и никто не задумывается об их последствиях, в результате чего страна оказывается в тупиковой ситуации. А потом будут отменять? Переделывать? Опять экспериментировать? В таком случае, где же преемственность поколений, когда все лучшее, что было прежде и проверено на практике, переносится в будущее.

Или другой пример. Как можно было провести массивную компанию по внедрению энергосберегающих ламп, тратя многомиллионные средства на переустройство предприятий, не подумав о том, что эти лампы, помимо того что дороже в 2–3 раза, содержат ртуть, что в 50–60 раз опаснее тех же ламп дневного действия. А так как в России люди абсолютно бескультурны и понятия не имеют, как утилизировать испорченные разбитые лампы, то ртуть, содержащаяся в них, становится источником медленного разрушения организма, приводящего к недиагностируемым состояниям и появлению неизлечимых болезней.

Еще пример, касающийся атомных станций. Несмотря на то что существует транснациональная корпорация, никаких нормативных средств ликвидации аварий на атомных станциях, так же как и методов определения остаточных их ресурсов, нет. Условно принято решение, что срок их работы 30 лет. В России из 32 станций уже 19 выработали ресурс, но принято решение продлить срок их работы. Оказывается, чтобы остановить АЭС, надо построить новую, которая стоит 3 миллиарда долларов, а содержание остановленного блока — 1,5 миллиарда долларов. Это не считая того, что созданные полигоны для хранения отработанного топлива представляют собой мину замедленного действия из-за возможного «русского разгильдяйства» (отсутствие денег на содержание такого полигона, непрофессиональная его эксплуатация). Но и это еще все. Транснациональная кор-

порация заключила с Россией договор и выделила для этого деньги на постройку в центре России еще одного полигона на 40 тысяч тонн отработанного ядерного топлива, которое будут свозить со всех стран. И что, наш президент, гарант безопасности народа, об этом не знает? Да нет, и как пишет газета «Совершенно секретно» (апрель 2011 года), не только знает, но и согласовал этот проект. Не приведи господь, если что-то случится на таких полигонах, да еще в центре России: Чернобыль покажется бледным событием.

Не менее серьезное положение сложилось в районе Астрахани, связанное с тем, что здесь находится угроза радиоактивного заражения, которое превышает даже последствия Чернобыля. Дело в том, что в этом районе находятся мощные газовые месторождения, конденсат которых необходимо предварительно выдержать перед использованием в хозяйстве. В середине 1980-х годов здесь проводились испытания оружия массового поражения якобы в противовес блоку НАТО. Для этого делали шурфы глубиной до 1000 метров и производили ядерные взрывы, которые по своей мощности превышали мощность бомб, сброшенных на Хиросиму и Нагасаки, вместе взятых. Затем эти шурфы использовались как хранилища конденсата Газпромом, которому нужны были хранилища для этого конденсата газовых месторождений. Со временем в этих пустотах накапливается вода, которая под большим давлением стала выдавливать на поверхность радиоактивные отходы, радионуклиды, ртуть. В результате в этом районе исчезает вся живность: нет птиц, рыба отравлена, наблюдается увеличение онкозаболеваний, трофических расстройств кожных поверхностей, бесплодия, болезней, связанных с иммунной системой. Радиационный фон значительно повышен, что наблюдается даже в рядом расположенных районах Волгограда, Ставрополя, Краснодар. Предполагается, что в ближайшие 15–20 лет в этих районах сложится катастрофическая ситуация и что с этим сделать, оказывается, ничего нельзя. Это мина замедленного действия, которая постепенно уничтожит все, что находится в самых лучших центральных областях России («Совершенно секретно», № 10. 2011). Оказывается, что за это экологическое преступление, охватывающее все сферы нашей жизни, никто ответственности не несет.

Каков вывод? Нельзя нарушать Законы Природы, нельзя забывать, что человек с Природой представляет одно целое, то есть экологическую среду, в которой все должно быть скоординировано, а в России, получается, по-прежнему сознательно нарушается, что приводит к ухудшению здоровья людей. И примеры тому можно при-

водить и приводить. Вот почему в перспективе не просматривается позитива развития страны.

Мир капитала, насаждаемый у нас, преследует идею его самоутверждения, в то время как русской цивилизации свойственна идея самоотдачи, закон самоограничения, исполнения чувства долга, обязательности. Все говорят о правах человека, но ведь это ложное понятие, ибо правовой основой является эгоцентризм, тщеславие, гордыня, это борьба каждого против всех. Без обязанностей любое право — мыльный пузырь, «я делаю все, что хочу, и это мое право». Опускать человеческий ареал ниже пояса легче, чем его удерживать на должном нравственно-моральном и культурном уровне. Ведь человек живет одновременно в среде технической, информационной, культурной, природной, социальной. Вот почему должна идти речь **о создании у человека экологии души, объединяющей все эти понятия.** Такое комплексное свойство культуры должно принадлежать духовному измерению, и если ее уничтожить, то гибнет народ, нация. Конечно, эта дорога трудная, но единственная для сохранения предназначения и полного воплощения человека как личности. Весь мир живой, и к нему надо так и относиться. **Вот почему экология сегодня приобретает не просто смысл что-то защитить, а смысл понять себя, свое место в этой жизни и понять, что духовность является всему основой.**

То, что произошло в 1917 году, показало, что, освободившись от православного царства, народ попал в другое чудовищное рабство, которого еще не знало человечество. А дело в том, что существует одна непреложная истина — Вселенская закономерность: всякая власть дается народу Богом, Высшим Космическим Разумом в точном соответствии с его грехами и добродетелями. И если народ восстает против Божьей воли, свергая властителя, то власть захватывает еще худший тиран. Не замолвив старых грехов, народ совершает новые и поэтому подвергается еще большему испытанию. Раньше в любых испытаниях самой сокровенной народной святыней была вера в будущее России. Вот почему каждый правитель, церковь оставляли после себя дворцы, храмы, облагораживая человеческие души. Теперь же, несмотря на высокопарные заявления, официозные структуры совершенно равнодушны и к прошлому страны и, что наиболее страшно, к ее будущему. Все, что возможно, уничтожается, расхищается народное богатство, лес, земля. Чиновничий беспредел, узурпировавший власть и попирающий все конституционные права при попустительстве власти и с ее одобрения, совершает преступле-

ние перед народом. Почему так произошло, кто допускает подмену культурных и духовных ценностей, свойственных русскому народу, почему столько насилия и разврата на экранах телевизоров? Языковая культура подменяется суррогатами, когда школьники не могут даже писать сочинения из-за нехватки слов. Русский народ всегда верил слову газет, телевидения, как верил и заявлениям своих руководителей, но получается замкнутый круг, нескончаемый круг обещаний с переносом срока их исполнения, а народ, как ни странно, по-прежнему верит обещаниям в будущую благодать... Неужели судьба русского народа — жить в нищете, рабской зависимости, ожидая обещанного светлого будущего, а не проявлять свою волю, утверждающую чувство уважения к себе как личности, имеющей право на все блага жизни?!

В народе известна такая поговорка: «Критикуешь — предлагай, предлагаешь — делай». Мы, так же как и многие граждане этого многонационального государства, кровно заинтересованы в благополучии, процветании и здоровье нации. Мы предлагаем различные новации, которые могут внести посильную помощь в оздоровлении нации. Мы — это представители традиционной народной медицины. Так, несмотря на то что в различных министерствах, Государственной Думе знают о наших инновациях и многие пользуются ими, обращаются именно к нам за помощью, в официальных органах печати и на телевидении продолжают шельмовать и дискредитировать способы и методы оздоровления, которые мы предлагаем. В настоящее время в России здравоохранение пользуется доверием не больше чем на 30%, что практически означает ее несостоятельность (кроме оказания хирургической помощи). В качестве альтернативы в стране более 20 лет тому назад создана Общероссийская профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной и народной медицины, которая возрождает накопленный многовековой опыт наших предков. Несмотря на то что практика народных целителей в ряде случаев даже более результативна по сравнению с официальной, последняя предпринимала все усилия исключить ее из нового Закона о здоровье, как части общегосударственной системы оздоровления людей. И это несмотря на то что такие страны, как Казахстан, Украина, не говоря уже о странах Запада, Азии и Востока, давно используют народную медицину на государственном уровне.

Народные целители свидетельствует о том, что заболеваний нет, а есть состояние организма, зависящее от нарушения обмена веществ, особенно жирового, кислотно-щелочного равновесия и зашлакован-

ности организма, восстановив которое можно избавиться от имеющихся или, что не менее важно, предупредить возможность возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Слово «болезнь», на котором зиждется официальная медицина, содержит в себе мощную негативную информацию, направленную не на использование резервных возможностей организма, которые сильнее любых повреждающих факторов в 8–10 раз, а на поиски лекарственных химических средств и лучших врачей. По-прежнему официальная медицина, ориентированная на использование химических лекарственных средств, которые сами по себе вызывают заболевания, предложенные нами методы и средства, отличающиеся простотой, дешевизной и не требующие дорогостоящей аппаратуры, по вполне понятным причинам не признает, ибо здесь нельзя ничем поживиться, как, к примеру, на томографах, где сразу в откат идут миллионы рублей. Или лечение онкологических больных? Когда одна химиокапельница стоит 30–50 тысяч рублей? Да помогало бы хоть...

Учитывая изложенное, мною предложена оздоровительная система — так называемое физиологическое голодание, которая предусматривает в течение трех недель в стационарных условиях очищение органов от шлаков (печени, почек, поджелудочной железы) на фоне приема, по специальной методике, витаминных напитков и использования набора трав.

Все используемые способы оздоровления сравнительно просты, безвредны, физиологичны, не требуют значительных финансовых затрат, практически избавляют от лекарственной зависимости, что, конечно, подрывает авторитет официальной медицины и на этом нельзя «заработать» созданной системе, которая превратила человека в ходячую энциклопедию болезней и использует его как разменную монету.

Оригинальным в методике очистки организма является то, что мы отказались от рекомендуемой Минздравом такой методики, как гидроколонотерапия, как нефизиологичной, неэстетичной, да и в некоторых случаях травматичной (дивертикулез, хронические запоры). Кроме того, очищается только толстый кишечник, а тонкий остается грязным. По нашей методике очистка кишечника осуществляется через рот с помощью различных трав.

И, конечно, нами была создана соответствующая аппаратура не только для использования в медицине, но и в животноводстве, и в растениеводстве. С ее помощью можно даже без лекарств лечить любые заболевания человека и животных и увеличивать урожайность сельскохозяйственных культур без использования мине-

ральных удобрений (или используя их в минимальных дозах) в 1,5–2 раза и, что не менее важно, через 2 года полностью рекультивировать землю. И что печально: ни в различных министерствах, ни в Госдуме ничего не предпринято для реализации этих приборов в жизнь. К слову сказать, мы совместно с директором института электрификации сельского хозяйства академиком *Дмитрием Семеновичем Стребко* пытались достать от 3 до 5 миллионов на внедрение этих устройств в животноводстве и сельском хозяйстве, но денег в различных госструктурах, которые должны этим заниматься, не оказалось: ушли в чьи-то карманы... Например, в настоящее время количество лейкозных коров превышает количество здоровых. А это по цепочке сказывается и на здоровье людей, особенно детей. Вывод печален: в ближайшие 10–15 лет каждый третий ребенок в возрасте от 1 до 14 лет будет болен лейкемией, причем их смертность будет составлять более 90% по причине отсутствия средств лечения этой болезни. А предложенный метод для лечения лейкозных коров малозатратен и может использоваться даже ветеринарным фельдшером.

Работая в Госдуме, я предложил на средства, предназначенные на строительство одного из запланированных 8 высокотехнологичных медицинских центров, построить по предложенному мною проекту оздоровительные центры от Камчатки и до Калининграда, где будут работать только сельские врачи с медицинским персоналом и где без дорогостоящих медицинских приборов будут оздоравливать людей. Понимание я нашел. Но... Решения как не было, так и не будет, ибо уже начали распили финансы, которые были ассигнованы на дорогостоящие центры. Да и непонятно, как эти центры будут приближены к отдаленным районам страны. К тому же непрофессионализм руководителей ведущих направлений страны (здравоохранения, сельского хозяйства, образования и других) фактически привел к развалу недавно сильных государственных структур. И вызывает удивление, что одно из самых сильных в мире до недавнего времени наше здравоохранение становится платным, в то время как во всех цивилизованных странах оно бесплатное.

Вот почему на свой страх и риск создаем оздоровительные центры в ближайшем Подмосковье и в пригороде г. Кирова. В несколько упрощенном варианте такой оздоровительный центр уже более 10 лет работает в Татарстане (г. Шимордан), на базе городской больницы при поддержке бывшего президента М. Шаймиева и нынешнего Р. Минниханова, кровно заинтересованных в оздоровлении своего народа с помощью так называемого «бархатного» голодания. В настоящее время из-за популярности этого центра «Надежда»,



возглавляемого доктором А. Зиганшиным, научным руководителем и консультантом которого являюсь я, центр становится международным. Как говорят, процесс пошел, чему помогают наши многочисленные книги.

Я неоднократно предлагал официальной медицине провести сравнительную проверку наших методов, от которых все по понятным причинам оказываются, ибо тогда необходимо будет в корне менять всю искусственно нагроможденную структуру здравоохранения, на что, конечно, никто не пойдет в сравнительно недалеком будущем. Но рано или поздно подобная оздоровительная система все равно пробьет себе дорогу, конечно, лучше бы раньше.

Что касается медицины, то на нее сейчас выделяется не больше 3% бюджета, а после 2012 года еще меньше, и то эти деньги разворачиваются. Примером тому может служить история с томографами, которые закупают по 20–30 тысяч долларов, а продают за 100 и более тысяч. Только за 2010 и 2011 годы эта сумма превысила 1 триллион долларов. Вот почему денег для пенсионеров, инвалидов и на лечение больных, постройку квартир у государства нет, хотя трудно представить, как это может происходить без ведома руководства Министрства...

Мне вспоминается, что в разработке отечественных томографов еще в 80-х годах прошлого столетия участвовал мой друг *Рустам Утямшиев* — директор Всесоюзного НИИ хирургического инструментария и оборудования, который пытался создать портативную, простую в эксплуатации и надежную аппаратуру различного назначения. Оказалось, что в стране такая аппаратура никому не нужна, и его морально и физически уничтожили. А ведь магнитно-резонансный томограф — один из наиболее инновационных и эффективных в диагностике медицинских аппаратов. С его помощью выявляются сотни заболеваний, в том числе и на ранней стадии. Весь мир уже давно признал его многочисленные преимущества перед рентгеновскими аппаратами. Но что мы видим в России? Миллионы людей облучаются во время рентгеновского обследования. Оборудование, изобретенное в позапрошлом веке, можно найти практически в каждой районной поликлинике России, в то время как инновационных магнитно-резонансных томографов в нашей стране всего лишь около 450 штук. При населении почти 150 миллионов человек. Но к 2008 году в Екатеринбурге отечественный томограф все-таки был создан и опытные образцы демонстрировали президенту страны, которому обещали в ближайшее время наладить их серийный выпуск. Если же учитывать то, что каждый россиянин должен проходить дис-

пансеризацию хотя бы раз в два года, томографов в России, по самым общим подсчетам, должно быть как минимум 10000 штук...

Если официальная медицина не желает внедрять предлагаемые ей простые и достаточно эффективные методы в угоду фарминдустрии и производителям дорогостоящей аппаратуры, то мы предпринимаем все усилия, чтобы внедрение предлагаемых методов шло снизу, от людей, которые разуверились в официальной медицине и ищут пути, которые сделали бы их здоровыми. Как вы уже поняли, они есть, только не востребованы теми, от кого и зависит наша жизнь. А медицине здоровый человек и не нужен, она делает все, чтобы любой обратившейся к ней вскоре стал ходячей медицинской энциклопедией и способствовал обогащению этой мощной индустрии, которую в том виде, в каком она сейчас находится, следует называть не здравоохранение, а **здравоЗАХОРОНЕНИЕ**.



В 37 лет я попал в автокатастрофу (а сейчас мне 57), в результате которой — закрытая черепно-мозговая травма, полная потеря зрения, получил множественные травмы головы, переломы костей, перенес две операции. Бесконечные пребывания в стационарах, различных кабинетах, в которых лечение ограничивалось травлением химикатами, не давало никаких результатов. Даже в Академии им. Сеченова ничем мне помочь не могли, хотя я предлагал там себя в качестве подопытного кролика для исследования их новых методик. В результате всех передраг стал инвалидом 2-й группы: хроническая ИБС, атеросклеротический кардионевроз, жировой гепатоз, хронический калькулезный холецистит, ограничение зрения, передвигаюсь с трудом, но главное, что вне зависимости от времени и места теряю сознание. После чего ощущается разбитость и желание покончить с такой жизнью. В 2011 году узнал, что в г. Балашихе, что под Москвой, профессор Иван Павлович Неумывакин организовал оздоровительный центр, о котором я раньше слышал от других больных. Приехал в центр, встретился с Иваном Павловичем, который без каких-либо приборов, а только с помощью своей биорамки поставил мне диагнозы и сказал, что это не шизофрения, а последствия черепно-мозговой травмы. «Мы можем вам помочь, — сказал он, — но только если будете выполнять все рекомендации». Прошел 3-недельный курс очистки организма и все назначенные мне процедуры. Следует отметить, что нахождение в оздоровительном центре само по себе уникально, начиная с руководителя центра Варенцовой Зинаиды Михайловны, главного врача Тумакова Александра Захаровича и всего персонала, создавших атмосферу участия в вашей судьбе, от которой всем уже становится лучше. Прошло 2 месяца после пребывания в ОЦ, хожу свобод-

но, зрение восстановилось полностью, читаю без очков, организм работает как часы, потеря сознания за это время была всего два раза, и заметил, что в полнолуние. Иван Павлович объяснил, как это связано с нашим сознанием, и сказал, что мне в это время делать, и вскоре, думаю, что у меня со здоровьем уже не будет никаких проблем. Я раньше заметил, что если ем мясо, то потеря сознания бывает более выраженной. Иван Павлович объяснил, что именно мясо является основным продуктом, отравляющим организм и в первую очередь головной мозг. Оказалось, что это не только чужеродный продукт, но мясо в термически обработанном виде превращается в мертвый продукт за счет азотистых образований, особенно мочевой кислоты. Нарушаются все процессы, которые-то и приводят к болезням. Мы ведь порой являемся «преступниками» по отношению к своему здоровью, ищем виновных, но только не самих себя. Лень, невежество одолевают нас и, как говорит Иван Павлович, «живем на халяву» по отношению к своему организму, издеваясь над этой совершенной, данной нам Природой системой. Предлагаемая Иваном Павловичем система проста и доступна, и основана на использовании заложенных в организм резервных возможностей и ведении здорового образа жизни: раздельного питания, посильного движения, употребления жидкости не меньше 2 литров, периодической очистки от шлаков, которые лежат в основе наших болезней. Да, еще что удивительно, профессор утверждает, что болезней как таковых нет, а есть состояния, которые-то и можно восстановить с помощью предлагаемой системы, и что не менее важна направленность своего сознания на выздоровление. Человека, обреченного на постоянные проблемы со здоровьем, которого не могла поставить на ноги вся официальная медицина в течение 20 лет, за 2 месяца сделали практически здоровым. Не принимаю никаких лекарств, кроме фенибута, препарата, за который Иван Павлович получил Госпремию и который восстанавливает все функции организма, включая головной мозг. Снова начал жить полноценной жизнью, радуясь всему, что меня окружает, несмотря на житейские невзгоды. Разве это не чудо, если бы для меня самого это не стало былью. Периодически приезжаю в ОЦ как к себе домой, где Иван Павлович корректирует мое состояние. Господи, как же не хватает таких центров в России, где без всяких лекарств и добрым словом ставят на ноги таких безнадежных больных, которым в недавнем прошлом был я сам. Бесконечная благодарность всему персоналу ОЦ, особенно профессору Неумывакину (как его назвал журнал «Российский космос» № 1 за 2011 год, — «Иван-чудотворец»), создавшему космическую больницу и на ее основе оздоровительную систему, спасающую россиян от любых болезней, что в итоге оказывается не нужно официальной медицине.

Здоровья вам всем на долгие годы, удачи во всех ваших начинаниях. Спасибо за то, что вы есть и что больных делаете здоровыми.

(В. И. Майоров, г. Одинцово — Балашиха).

\* \* \*



Разуверившись в официальной медицине, мы начинаем искать пути для избавления от своих недугов нетрадиционными путями. И я счастлива, что на этом пути мне довелось встретить замечательных супругов-врачей с большой буквы, ученых-врачей академика Ивана Неумывакина и его супругу Людмилу Степановну — профессионалов высшего класса. Уже в течение больше 10 лет страдаю нарушением работы желудочно-кишечного тракта (запоры до 3–5 дней), диабет 2-го типа, остеоартроз, коксартроз, остеопороз, кровяное давление поднимается до 200/120 мм рт. ст., не говоря о постоянном недомогании в зависимости от погоды. Жизнь превратилась в постоянные муки, и много раз думалось, зачем так жить, лучше найти способ умереть. Но на мое счастье узнала о существовании лечебно-оздоровительного центра доктора Неумывакина и приехала к нему. И, что удивительно, за 3 недели очистки организма, коррекции позвоночника с помощью его удивительного способа ударно-волнового массажа я не только избавилась от постоянных болей в позвоночнике, суставах, но и было исправлено укорочение левой ноги на 2–2,5 см. Похудела на 7–8 кг, появилась легкость в теле и желание снова жить полноценной жизнью. И теперь в свои 57 лет я пробегаю 2–3 км и выполняю некоторые упражнения из йоги, которые не могла выполнять последние несколько лет и как бы оставила за плечами 10 лет жизни с болью и неверием в возможность избавиться от многих недугов, которые официальные врачи считали неизлечимыми. И вот результат: кишечник начал нормально работать, кровяное давление стало нормальным, сахар крови находится в пределах нормы, снизился холестерин. И это все без таблеток, которыми меня травили многие годы. Огромное вам, Иван Павлович, и всем вашим сотрудникам спасибо и дай вам Бог всем долгих лет жизни и крепкого здоровья.

(Давиденко Татьяна, о. Крит, Греция).

\* \* \*



Уважаемый Иван Павлович! И весь персонал Центра! Мне 49 лет, и последние 7 лет страдаю «неизлечимой болезнью» — склеродермия, синдром Рейно. Каждый год лежу в больницах, принимаю химиотерапию — плаквенил и еще много лекарств. Несмотря на все проводимые мероприятия, мне становилось все хуже. Я не спала ни одной ночи спокойно, просыпалась, если можно так сказать, совершенно уставшей, никакой. С трудом давались домашние дела, с трудом ходила, с трудом вставала. Болеют все суставы, какие есть, постоянные отеки ног, рук, лица. Совершенно случайно мне попала в руки книжка И. Неумывакина «Перекинь водорода». Я прочитала ее от начала и до конца, нашла в ней адрес Центра. Недолго думая, поняв, что это моя последняя надежда, пришла на консультацию. Когда сидела в очереди, брали сомнения, что со мною будут здесь делать, если

я еле добралась сюда с совершенно поврежденным опорно-двигательным аппаратом. Иван Павлович с первой минуты вселил в меня уверенность, что я выздоровею. После первой процедуры биокоррекции позвоночника довольно легко доехала домой. После проведения назначенных процедур, главное — очистки организма от шлаков, мне с каждым днем становилось все лучше. У меня совершенно нормализовался сон, и впервые за 7 лет познала, что такое бодрость после сна. Проходят отеки, не стало одышки, главное, перестали мучить боли в суставах, перестала уставать от ходьбы и главное у меня появилась тяга к жизни, я перестала чувствовать себя инвалидом. Иван Павлович говорит, что несмотря на то что вы становитесь здоровее, инвалидность сохраните из-за тех льгот, которые положены. За все время прохождения курса лечения я постепенно снижала лекарства и через 3 недели перестала их принимать совсем. Считаю, что с помощью такого лечения и всех рекомендаций, которые мне дал Иван Павлович, советов, которые есть в его книгах, я избавлюсь от такой неизлечимой болезни, с которой мне официальная медицина приписала жить.

Низкий поклон всем вам и многие лета на благо всех страждущих, которые, оказывается, медицине нужны только для ее обогащения, а не для избавления от таких болезней.

(С уважением, Надежда П., Москва).

\* \* \*

**— Иван Павлович, как вы думаете, наши читатели осилят предлагаемые в книге рекомендации по выращиванию культур, без которых наша пища оказывается и не пищей вовсе?**

— Владимир Николаевич, на поверку наш народ выглядит каким-то неприкаянным, забитым, ходящим на наших окраинах еще в зипунах да треухах, добывает газ, горючее, которым снабжает все заморские страны, а у себя в доме его не имеет. А кто предлагал миру различные новинки: кибернетику, генетику, радио, телевидение и многое другое? Правда, нашими «учеными» все это вначале преподносилось как лженаука, а потом возвращалось в Россию, но под другими именами.

Что касается наших рекомендаций по выращиванию специй. Скажу вам, что у меня есть друг *Олег Дорианович Валенчук* — председатель Союза садоводов России, да к тому же депутат Государственной Думы 6-го созыва. Вот откуда и начнут расходиться по стране культуры, способствующие поддержанию нашего здоровья. Он мне обещал, что наши книги не будут залеживаться на полках. Людей думающих, здравомыслящих по стране много, только надо быть с ними

знакомыми и чтобы они занимали различные государственные должности, были профессионалами в своем деле, болели за свою страну и свой народ, понимая, что от них зависит наша жизнь... Конечно, такие люди есть в России, а как же иначе она бы жила?.. Без этого никак...

Русскому человеку свойственна одна черта, не присущая ни одной другой нации, — жить с надеждой на будущее. Это своего рода перемещение вопроса о смысле жизни с сегодняшнего дня, каков бы он ни был, на неведомое будущее. Но это можно рассматривать как душевную нравственную болезнь. Задача сводится к вопросу самопознания: что я собой представляю, какая роль мне отведена как существу, живущему в единении с Природой, частице энергоинформационного поля Вселенной. Что нужно сделать, чтобы жизнь стала осмысленной и чтобы в участии в ней находить смысл, чтобы она оставляла след, обогащающий ту часть Вселенной, которая называется планетой Земля.

Приходится только удивляться долготерпению народа, который вынуждают все время раболепствовать, забывая, что ни Бог, ни царь не помогут избавить его от невзгод и испытывать постоянное унижение как личности. И это происходит на фоне той интеллектуальной мощи, которая свойственна только русскому народу, способному творить то, что не подвластно никому. Только для этого необходимо создание в стране правового поля, раскрепощение человека как личности, что и создаст условия для возрождения Великой России.

Вопросы о смысле жизни, переустройстве страны и другие проблемы, касающиеся жизни страны, наш единомышленник *Иван Савельевич Бединский* как всегда осветил в стихотворной форме по материалам, которые он получает из информационного банка Вселенной по известным ему и тем, кто связан с «потусторонним миром», каналам.

## ПЕРЕДАЧА ВЛАСТИ

Облетают с веток листья,  
Их ковер, как шуба лисья,  
Землю укрывает от ветров.  
Птицы к югу улетают,  
Все в природе замирает,  
Осень зиму встретила в Покров.  
Посидят да посудачат,  
Осень дождичком заплачет,  
А зима снежком припорошит.

Но декабрь, год венчая,  
Двоевластье прерывая,  
Передачу власти завершит.  
Передача, власти передача,  
Для кого потеря, а кому — удача.  
Передача, власти передача  
Ты не всем по нраву, но... нельзя иначе.  
Вновь апрельские капли  
Гимном солнцу зазвенели,  
Гомон птиц в лесу не заглушить.  
Вновь природа оживает  
И зиме повелевает  
Передачу власти завершить.  
Посидят весна с зимою,  
Посудачат меж собою,  
И зима свой скипетр отдаст.  
Власть уступит добровольно,  
Даже если будет больно:  
Ей за послушанье Бог воздаст.  
Передача, власти передача,  
Для кого потеря, а кому — удача.  
Передача, власти передача,  
Ты не всем по нраву, но... нельзя иначе.  
Человек — венец Природы.  
Он умнеет год от года,  
Но теряет мудрость с каждым днем:  
Воду, воздух заражает,  
Землю в свалку превращает,  
Жжет ее напалмом и огнем.  
На Земле бушуют страсти,  
Золотой телец у власти,  
Балом смерти правит сатана:  
Ложью души ослепляет,  
Злобой разум отравляет.  
Быть у власти — цель его ясна.  
Страсти, страсти с переделом власти,  
И от этой страсти лишь одни напасти.  
Передача, власти передача,  
Ты не всем по нраву, но... нельзя иначе.  
Человек себе в угоду  
Губит дикую природу,  
Кладовых Земли взломал замки.  
Сам себя лишает хлеба,  
Превратил в решетку небо,  
Властвует рассудку вопреки.  
Сесть за круглый стол всем нужно,

Чтоб спасти природу дружно,  
Чтоб не быть печальному концу,  
Избежать чтоб потрясений  
Для грядущих поколений,  
Надо передать всю власть Творцу.  
Передача, эта передача —  
Гибель — нечестивым, праведным — удача,  
Воцаренье, Бога воцаренье:  
Дьяволу — оковы, а святым — спасенье.

## О СУДЬБЕ

Не верю я прогнозам и гаданьям:  
Все это от лукавого, друзья.  
Судьбу, как тайну мироздания,  
Ни разгадать, ни изменить нельзя.  
Одним судьба дана, как испытанье  
От Господа Спасителя Христа  
Для очищенья душ и осознанья  
Блаженности несения креста.  
Другим судьба дана, как подношенье  
Великого Небесного Отца  
За чистоту их душ, долготерпенье,  
Святое непростение венца.  
Для третьих же судьба, как наставленье  
Об иллюзорности житейских благ:  
Над вечною душой невластно тленье,  
Все остальное — брение и прах.  
Отец Творец нам дал глаза и уши  
И дар любви пылающих сердец  
Не для того, чтобы глазеть и слушать,  
А чтоб узреть, услышать наконец  
Великий, вечный зов Святого Духа,  
Принять огня спасительную боль,  
Чтоб видел глаз, воспринимало ухо  
Твою в развитии Вселенной роль.  
О человек! Кому отдашь ты душу?  
Свой выбор должен сделать ты один:  
Облагородить в сердце иль разрушить  
Храм, что создали Дух, Отец и Сын.  
Не злобы, а любви посеяв семя,  
О смысле покаянья не забыв,  
Сними грехов мучительное бремя,  
Чтоб не был горек плод твоей судьбы.  
Когда нагрянет Совершитель жатвы



В день оный, предназначенный Отцом,  
То семя, что посеял ты когда-то,  
Твоим спасеньем станет иль судом.  
Вот потому не верю я гаданьям,  
Что это от лукавого, друзья.  
Проникнуть в тайну мирозданья  
Без Высшего водительства нельзя.

## ИСПОВЕДЬ РОССИИ

Прости нас, грешных, Боже праведный, прости,  
Что мы так долго шли к Тебе, во тьме блуждая,  
И что так много пало нас на том пути,  
Судьбу кляня и Твою милость отвергая.  
Что родились мы под кровавою звездой,  
Отравлен разум и незрячи души,  
Что дух насилия витал над всей страной,  
А дух любви чумою красной был задушен.

Прости, прости, за все Ты нас прости,  
Спаси хоть тех, кого не грех еще спасти.

За то нас грешных, Боже праведный, прости,  
Что обещены святыни предков — храмы,  
За то, что правил нами дьявол во плоти,  
А с ним подручные — безбожники и хамы.  
Прости за то, что терпеливо нес свой крест  
Народ — творец, мыслитель, труженик и воин,  
Чьи ум и совесть были взяты под арест,  
Ведь на земле он лучшей участи достоин.

Прости, прости, за все Ты нас прости,  
Спаси хоть тех, кого не грех еще спасти.

Прости глухих, прости и тех, кто не прозрел,  
Кто слишком горд, чтоб испросить Твое прощенье.  
Вина не их ведь в том: печален их удел —  
Они воспитаны в безбожии с рожденья.  
Прости и тех, кто духом слаб, кто так не прав,  
Что в трудный час свое Отечество оставил,  
Верни домой тех всех и вразуми, наставь,  
Чтоб возродилась Русь в величии и славе.

Прости, прости, за все Ты нас прости,  
Спаси хоть тех, кого не грех еще спасти.

С знаменами свободы, чести, долга  
Сходились многократно рать на рать,  
Разбрасывали камни мы так долго,  
Настало время камни собирать.

## РЕЦЕПТ ВЫЖИВАНИЯ

Ум — это способность накапливать  
знания, мудрость — это способность  
правильно их использовать.

Как много умных, гениальных на планете:  
Опутал Земля сетью Интернет.  
С мобильной связью все, и взрослые, и дети,  
Предела разуму людскому нет.

Но все живое на планете умирает,  
Порочный ум смысл здравый задушил,  
На первый план спасенья жизни выступает  
Проблема экологии души.

Что мудрого осталось в грешном человеке?  
Кто управляет разумом людей?  
Кто травит химикатами леса и реки?  
А души — сумасбродностью идей?

Кто вывел в Космос смертоносное оружие?  
Кто держит в страхе сумасшедший мир?  
О человек! Задумайся в часы досужьи:  
Кто ты? Куда идешь? Кто твой кумир?

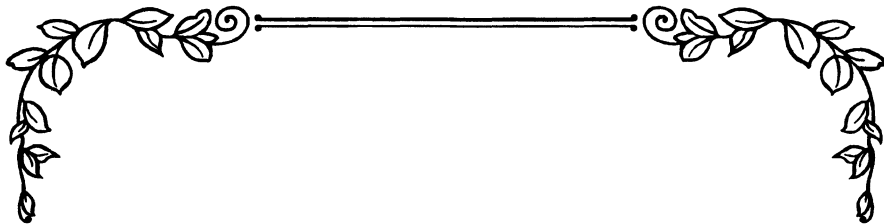
Сними с души светозащитную повязку  
И обрати на все духовный взор.  
Готовит мира князь печальную развязку.  
Он лжец, убийца, лжи отец и вор.

Так говорит о нем Священное Писанье  
Он совратитель, ослепитель душ.  
Он сладкой ложью проникает в подсознание,  
Внушает нам: «Что создал Бог, разрушь!»

И мы крушим природу, травим, жжем и пилим,  
Сук рубим под собой и рушим дом.  
Теперь уже и Космос в свалку превратили.  
Мы роем яму — в яму упадем!

Телесно и духовно человек отравлен.  
Мир губит психотрон и гербицид.  
Диагноз человечеству давно поставлен:  
«Психотронный автосуицид».

А выход есть: он во всеобщем покаянье  
Перед Вселенной и Земли Творцом.  
Направить силы разрушенья в созиданье —  
Вот средство умному стать мудрецом.



## ЛИТЕРАТУРА

- Афанасьева А. // Питание и общество. — 2010. — № 9.
- Боровой Б. М. Аптека на грядке. — Л.: Лениздат, 1982.
- Вестник надежды: газета. — Белокуриха. — 2009. — 191 (4).
- Вехов Л. Имбирь. 150 целительных рецептов для здоровья, долголетия, профилактики болезней, нормализации веса. — М.: АСТ, 2011.
- Вкус Японии: журнал. — М. — 2007. — № 3.
- Все о лекарственных растениях на ваших грядках (под ред. Разделова С.Ю.). — СПб: ООО «СЗКЭО», 2010.
- Гарибова Л. Японский гриб шиитаке. // Наука и жизнь. — 2003. — № 4.
- Головкин Б. Н. О чем говорят названия растений. — М.: Колос, 1992.
- Гончарова Т. А. Энциклопедия лекарственных растений. — М.: ИД МСП, 1997.
- Дараков О. Б. Грибной огород — и здоровье и доход. — М.: Топикал, 1994.
- Делеринс Гелия. Огородная революция Эллис Уотерс. // Вокруг света. — 2010. — № 7.
- Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. — Киев: Наукова думка, 1989.
- Замятина Н. Г. Кухня Робинзона. — М.: Институт технологических исследований, 1994.
- Иванова Т. Н., Путинцева Л. Ф. Лесная кладовая. — Тула: Приокское издательство, 1993.
- Кларов Ю. М. Секрет бессмертия. — М.: Профиздат, 1989.
- Коржикова Е. // Живица. — Северодвинск. — 2010. — № 5.
- Кузьменко А. О., Кузьменко О. Т. Соколение. Хойн, Уокер, Шёнбергер. — Киев, 1993.

Михайлов Г. Сильнее, чем женьшень. Целительные свойства имбиря. — М.: АСТ, 2010.

Муханова Ю. И., Хомякова Е. М. Пряная зелень на грядках. — М.: Московский рабочий, 1991.

Неумывакин И. П. Горчица на страже здоровья. — СПб.: Диля, 2008.

Неумывакин И. П. Шалфей на страже здоровья. — СПб.: Диля, 2006.

Неумывакин И. П. Яблочный уксус на страже здоровья. — СПб.: Диля, 2009.

Озерова В. М. Бадан толстолистный в лечении болезней внутренних органов. — М.: ИГ «Весь», 2005.

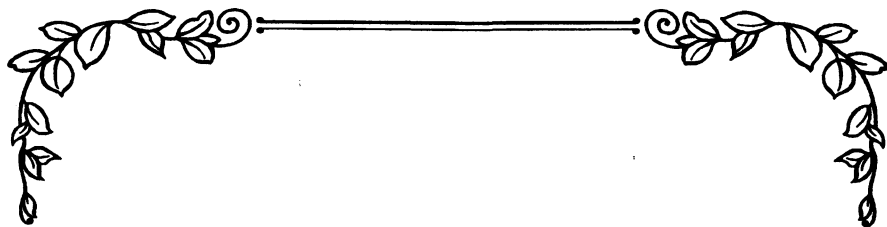
Перевалов А. Я., Добросердова И. И., Коровка Л. С., Новоселов В. Г. Тайна солнечной пищи. — Пермь: Пермская книга, 1993.

Подольская О. Очиток пурпурный для здоровья мочеполовой системы. — М.: ИГ «Весь», 2005.

Свиридонов Г. М., Свиридонова Л. Г. Наш сад-огород. — М.: Молодая гвардия, 1992.

Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. — М.: «Россельхозиздат», 1987.

Ширко Т. С. Аптека в саду и огороде. — Минск: «Полымя», 1994.



## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
Всякой пряности — свое место, на столе ей не будет тесно .....	3
Щепотка пряностей даст нам много радостей .....	4
ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС .....	8
ТРАВЫ-ПРИПРАВЫ .....	13
Столь хорош анис, что не смотри на него сверху вниз .....	15
Базилик — ты так многолик! .....	21
Вся мята за столом будет умята .....	35
Аир болотный — на многое годный .....	42
Душица — душевная девица .....	47
Если аттестовать лофант, то он наверняка получит грант .....	50
Жгуча, но незлобива, и хороша на диво. Эх, крапива... ..	56
Иван-чай, людей привечай! .....	67
Иссоп на столе должен быть, как и укроп .....	70
Лук медвежий — он всегда свежий! (Черемша) .....	74
Очиток пурпурный не самый гламурный .....	78
Свербига — это вам не фига .....	87
Скромный тмин всех собратьев затмил .....	92
Когда на столе эстрагон, вся хворь и грусть из сердца вон! .....	100
Толстолистный бадан нам небом в исцеление дан .....	110

Трава огуречная, едва ли не вечная .....	113
Фенхель — собрат укропа, его любит вся Европа.....	117
Хотя и скромен чабрец, но он такой молодец! .....	126
Шалфей-шалфей, ты мне душеньку согрей! .....	130
Шафран, как царская пряность, идет на таран .....	144
 СПЕЦИИ.....	 151
Вы блюда с хмели-сунели когда-нибудь ели?.....	153
С горчицей — горчить, а жизнь — усладить! .....	157
 ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СПЕЦИИ.....	 173
Душист и славен кардамон — аппетит нагонит он .....	175
Хорошая куркума: нет денег — займи у кума.....	177
Циллантро — очень галантно! .....	179
Розмарин — «морская роса», дивная краса.....	182
Пряность и целебность шиитаке — это совсем не враки.....	193
 ПРЯНЫЕ КОРНЕПЛОДЫ, ПЛОДЫ И ОВОЩИ.....	 199
Пикантна кислотность барбариса — хоть для салата, хоть в суп, хоть для риса.....	201
Корень цикорий — лекарство от ста хворей .....	205
Репчатый лук — от семи недугов .....	209
Фитонциды чеснока убьют микроб наверняка.....	222
Хрен в нос шибает, но плоть умиряет .....	233
Любим-травка всегда права .....	253
Скушал имбирь — и хоть завтра в Сибирь! .....	257
У ревеня одинаково ценны и вершки, и корешки .....	273
Укропа и петрушки корневища у бабы Лиды, что заборы в Дворищах ...	277
Сельдерей-сельдерей, ты мне силушку привей! .....	285
Уксусная кислота — та или не та?.....	295
Капля сока — пряность, стакан сока — благодать .....	304
 ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ.....	 319
Аптека под ногами. Не ленись — нагнись и лечись! .....	321

Пряности в бане? Это будто фикус в ванне.....	325
Дивные краски радуги, или о коврах, цветах, цветотерапии и травах-приправах .....	329
ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ .....	331
Основы здоровья и долголетия.....	333
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ .....	385
От чего еще зависит здоровье человека... ..	387
ЛИТЕРАТУРА.....	409



## **Фирма «ДИЛЯ»**

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,  
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)

моб. тел. +7 (985) 844-18-51

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

[www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)

E-mail: [dilya2@list.ru](mailto:dilya2@list.ru) (Москва)

[spb@dilya.ru](mailto:spb@dilya.ru) (Санкт-Петербург)

*Уважаемые читатели!*

*Книги «Издательства «Диля» вы можете приобрести  
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресу*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: [post@dilya.ru](mailto:post@dilya.ru)

*Почтовый каталог книг «Издательства «Диля» высылается бесплатно.*

*Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя  
и контактный телефон.*

**Неумывакин Иван Павлович  
Хрусталёв Владимир Николаевич**

## **ИСПЫТАЙ СИЛУ ПРИПРАВ – И БУДЕШЬ ЗДРАВ**

### **МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*

Редактор *А. Г. Кудряшова*

Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*

Корректор *Л. Г. Алешичева*

Верстка *М. В. Вдовин*

Подписано в печать 05.04.19 Гарнитура «Times».  
Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 6,72. Печать офсетная.  
Тираж 2000 экз. Заказ № 607.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СтР  
в Первой Академической типографии «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, д. 12/28  
Телефон: (812) 320-69-46, факс: (812) 323-50-27



**И. П. Неумывакин**

**ДОЛГОЛЕТИЕ  
БЕССМЕРТЕН ЛИ ЧЕЛОВЕК  
Мифы и реальность**

*Формат 70×100/16, объем 336 с.*

Многие ведущие лаборатории мира заняты сегодня поисками средств против старения, для чего привлекаются самые новейшие технологии. Автор излагает свою точку зрения на вопросы долголетия и дает рекомендации на основе разработанной им оздоровительной системы.

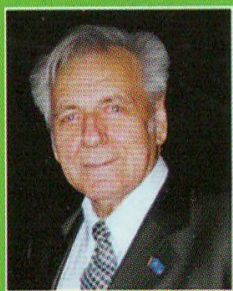
---

## **Книги Издательства «Диля» можно приобрести:**

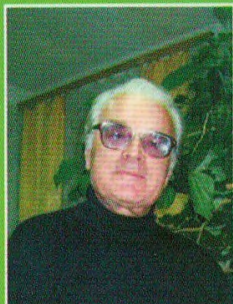
---

Москва	«Фирма «Диля»	8 (495) 651-05-65 8 (985) 844-18-51
Санкт-Петербург	«Фирма «Диля»	8 (812) 378-39-29, 378-63-52
Санкт-Петербург	«Фирма «Диля»	ДК им. Крупской, Павильон № 33 8 (952) 217-72-12
Казань	«Пегас»	8 (843) 272-34-55, 272-46-67
Краснодар	«Когорта»	8 (8612) 62-54-97, 79-54-20
Самара	«Метида»	8 (846) 959-39-22, 269-17-17
Уфа	«Азия»	8 (3472) 50-39-00
Новосибирск	«Библионик»	8 (383) 336-46-01, 336-46-02
Челябинск	«Интерсервис»	8 (351) 247-74-01, 247-74-02
Пятигорск	«ИП «Черкасова»	8 (8793) 39-02-54, 39-02-53



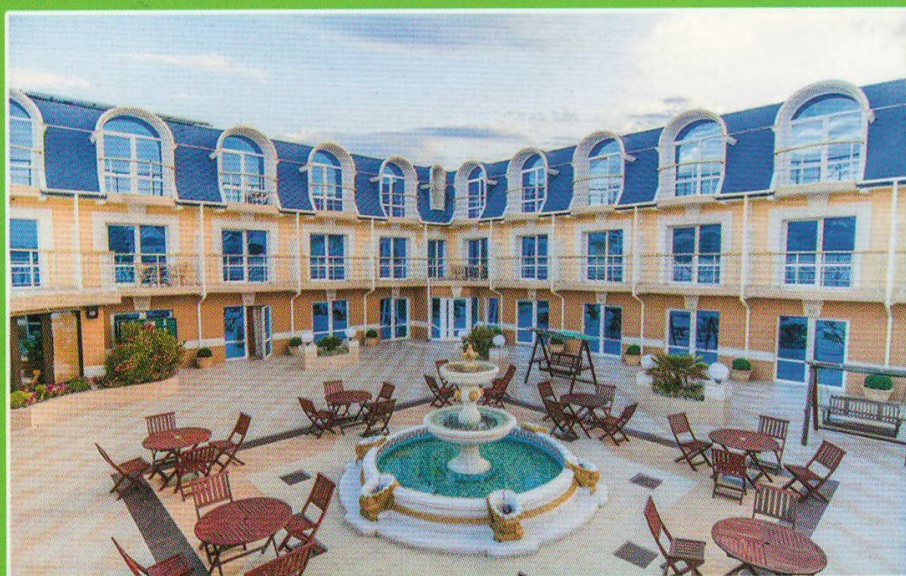


*Неумывакин Иван Павлович* — один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.



*Хрусталёв Владимир Николаевич* — журналист-международник. Прошел путь от сотрудника заводской многотиражки до главного редактора общероссийской газеты «Российская марка». Лауреат публицистических премий. Работал собственным корреспондентом центральных газет в регионах и республиках СССР: Курской и Белгородской областях, Красноярском крае, Средней Азии; на Балканах.

## КРЫМСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР И.П. НЕУМЫВАКИНА



Адрес центра:  
Республика Крым,  
г.Алушта, с.Малореченское,  
Ул.Виноградная 18

С мобильного в России:  
+7 (978) 100-02-15  
+7 (978) 269-69-30

[neumyvakin-crimea.com](http://neumyvakin-crimea.com)  
[booking@neumyvakin-crimea.com](mailto:booking@neumyvakin-crimea.com)  
[doctor@neumyvakin-crimea.com](mailto:doctor@neumyvakin-crimea.com)

В Крыму работает единственный в нашей стране Центр оздоровления профессора И. П. Неумывакина, где пациенты избавляются от имеющихся проблем со здоровьем, в том числе от заболеваний, с которыми не может справиться официальная медицина, и, что не менее важно, развитие которых у практически здоровых людей она не может предотвратить. В Центре это возможно.



*Главный врач Крымского оздоровительного центра Неумывакина И. П. Лукасевич Виталий Сергеевич* дипломированный врач первой категории. Специалист по организации здравоохранения и общественного здоровья. Последователь учений Ивана Павловича Неумывакина. Сертифицированный специалист народной медицины и оздоровительных практик.

ISBN 978-5-88503-828-7



16+

9 785885 038287

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
ДИЛЯ  
[www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)