

Л.А. Юрченко
С.И. Васильевич

ИРЯНОСТИ И СПЕЦІИ



-
- ОПИСАНИЕ
 - ЗАГОТОВКА
 - КУЛЬТИВИРОВАНИЕ
 - ПРИМЕНЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ

Пряности – это свежие, сушеные или как-либо иначе обработанные части растений и некоторых видов грибов, отличающиеся характерным вкусом и ароматом и служащие сдобряющей добавкой к различным видам пищи. Добавив пряности в то или иное блюдо, соус, напиток и т. п., можно резко изменить вкус и аромат, даже если для его приготовления используется один вид продукта растительного или животного происхождения. Пряности (листья, цветы, плоды, коренья), применяемые как в свежем, так и в сушеном виде, обладают устойчивым и специфическим ароматом, разной степенью жгучести и иногда привкусом.

К *специям* относятся обработанные соответствующим образом части растений, которые используются только в сухом виде. Это перец черный горький, перец душистый, гвоздика, корица, лавровый лист и т. д.

Многие тысячелетия человек употребляет пряности и специи. Они не только улучшают и разнообразят пищу, но и обладают целебными свойствами. Чтобы правильно использовать эти ценные добавки, необходимо знать их химический состав и свойства. В древности, когда химический состав пря-

ностей и специй еще не был изучен, их квалифицировали по органолептическим свойствам. Так, в Древней Греции пряности называли "благовонными ароматными травами", а в Древнем Риме – едкими, острыми и вкусными, т. е. в одном и другом случаях в основе оценки их лежали вкусовые достоинства растений.

В средние века пряности получили более широкое распространение в Европе и появилось их более общее название *species*, что означало нечто видное, внушающее уважение, блестящее (в смысле качества). Однако в данном случае это название не определяет свойств пряностей, а отражает лишь высокую оценку их особенностей.

Средневековое латинское название пряностей – *species* было положено в основу большинства местных национальных названий в странах Западной и Южной Европы. И несмотря на некоторые различия в них, названия были обусловлены такими значениями, как острый, пикантный, особенный, неповторимый и т. п. В странах Центральной, Северной и Восточной Европы в основу названий пряностей легли слова коренья, пряные коренья или стертые в порошок.

В России первой пряностью стал перец. От него и произошло название "пряность", а затем и слово "пряник" (так как в пряничное тесто клали 7–8 видов пряностей).

Каждое из названий пряностей определяло те свойства и особенности, которые были интересны для данного народа и зависели от конкретных исторических условий их использования. Почти везде отмечали характерный аромат и степень жгучести. Ароматические вещества пряностей придают им особенный привкус, который усиливается при нагревании и в большинстве случаев сопровождается жжением. Что касается вкуса, то он не является свойством самих пряностей, а возникает лишь в сочетании их с пищей. Жгучесть пряностей и специй не является вкусом.

Вкус пище (кислый, сладкий, соленый, горький или их сочетание) придают приправы, которые добавляют к тем или иным блюдам в различных, а иногда и в значительных количествах. Приправы можно использовать в качестве самостоятельных блюд. В отличие от приправ специи и пряности применяются в основном в процессе приготовления пищи и в очень незначительных количествах. Поэтому следует отличать пряности и приправы от таких добавок к пище, как соль, сахар, уксус, которые изменяют вкус ее и в кулинарной практике часто неправильно именуются специями.

Одна из важных отличительных особенностей пряностей и специй – их бактерицидные свойства, обуславливающие бо-

лее длительную сохранность пищи и различных заготовок. Кроме того, большинство видов пряностей и специй обладает способностью выводить из организма различного рода шлаки, а также катализирует некоторые ферментативные процессы, оказывая положительное влияние на обмен веществ. В связи с этим значительное количество пряностей используется в медицине как лекарственные вещества. Не случайно из раннего средневековья дошло изречение монарха Карла Великого, который утверждал, что пряные травы являются "другом лекаря и хвалою повара". В этом суждении отражена сущность пряных растений, их роль и значение в жизни человека.

Родиной большинства ароматических растений является Средиземноморье, т. е. район земного шара с большой продолжительностью светового дня, теплым и достаточно влажным климатом. Такие условия произрастания обуславливают не только интенсивный рост растений, но и высокое накопление ими различных ароматических веществ, которые и определяют пряные свойства их.

Ароматические вещества отличаются большим разнообразием. У них может быть как очень приятный и сильный, так и неприятный, даже отталкивающий вкус и запах. К тому же они могут обладать весьма активным фармакологическим действием. Поэтому многие пряноароматические растения, употребляемые в кулинарии, одновременно являются и лекарственными, так как в их

клетках содержатся эфирные масла, горькие гликозиды и дубильные вещества.

Ароматические вещества, как правило, находятся не во всех органах растения, а накапливаются только в некоторых его частях. Большинство растений состоит из подземной части (корень, иногда луковица или корневище) и зеленой надземной (стебель и листья). Цветки часто собраны в соцветия самых разнообразных форм, которые после оплодотворения превращаются в плоды и семена. Термин "ботва" применительно к ароматическим растениям употребляется для обозначения покрытых листьями, но еще не одревесневших стеблей. Под понятием коры подразумевается внешняя оболочка стеблей или ветвей.

Растение накапливает эфирное масло в специальных клетках, так называемых эфиромасличных "железах", которые можно обнаружить и невооруженным глазом. Если лист рассматривать против света, то можно заметить на нем своеобразные просвечивающие точки. А на коре свежего лимона мы легко обнаружим маленькие бугорки: если на них нажать, они лопаются, разбрызгивая капельки ароматного масла. Эфиромасличные "железы" являются идеальными сосудами, которые предохраняют эфирные масла от испарения и окисления. Общие свойства всех эфирных масел – их специфический характерный запах, а также жидкое состояние и летучесть при низких температурах. В воде они не растворяют-

ся, но хорошо растворяются в жирах, спирте. В химическом отношении эфирные масла представляют собой весьма разнообразные смеси соединений различного характера, в том числе сложные эфиры, органические кислоты, высшие спирты, альдегиды и другие соединения. На сегодняшний день известно около трех тысяч различных эфирных масел. Более тысячи содержащихся в них соединений уже получено в чистом виде и выяснена их химическая структура. Особенно богаты эфирными маслами растения тех семейств, из которых мы получаем специи. Это семейства рутовых, лавровых, губоцветных и зонтичных.

Кроме эфирных масел ряд растений содержит в себе еще и чесночные масла, которые свойственны всем видам рода *Allium* и отличаются теми же свойствами, что и эфирные масла. Однако чесночные масла находятся в растении в связанном состоянии, поэтому их вкус и аромат обнаружить невозможно. Благодаря этому все виды лука и чеснока можно хранить вместе с другими продуктами в общей кладовой и даже в одной емкости. Специфический щиплющий запах лука или чеснока проявляется только после того, как растительная ткань разрушается, например при резке лука, тогда высвобождаются ферменты, разрушающие связанные формы чесночного масла. То же относится и к так называемым горчичным маслам, содержащимся в связанной форме в растениях из семейства крестоцветных, например в семенах гор-

чицы, листьях кресс-салата, в корнях хрена.

Некоторые пряноароматические растения (горькая полынь, хмель, цикорий) содержат горькие гликозиды различного химического состава, общее свойство которых — горький вкус. Горькие специи являются весьма эффективными пряностями, они стимулируют выделение желудочного сока и усиливают процесс пищеварения.

В ряде ароматических растений (шиповник, можжевельник, бузина черная) содержатся дубильные вещества, которые в отличие от эфирных масел хорошо растворяются в воде и при нагревании не улетучиваются. Эти вещества придают растениям приятный вяжущий вкус.

Чтобы правильно использовать специи и пряности, нужно знать, что происходит с ними после добавления их к готовящемуся блюду или напитку. Сырные и творожные паштеты, укропные, сельдерейные салаты с примесью зелени, майонеза, холодные соусы и т. п. рекомендуется готовить хотя бы за час до подачи на стол, чтобы продукты смогли настояться (ассимилироваться), а содержащиеся в пряностях эфирные масла успели равномерно распределиться в жировой эмульсии основного продукта. При приготовлении горячего блюда пряности следует добавлять незадолго до конца варки, тушения, жаренья или выпечки, особенно если оно содержит мало жира.

В кулинарные изделия из измельченного мяса, с начинка-

ми специи добавляют непосредственно в фарш. В процессе приготовления они покрываются корочкой, аромат равномерно распределяется в небольшом количестве находящегося в фарше жира и не улетучивается с паром.

Свойства веществ, содержащихся в ароматических растениях, необходимо иметь в виду не только при непосредственном употреблении специй и пряностей в пищу, но и при их консервировании и хранении. Наиболее распространенным способом консервирования (за небольшими исключениями, о чем будет сказано при описании отдельных видов растений) является сушка. Однако даже самое тщательное высушивание трав, плодов и корней сопровождается потерей их ароматических свойств. Поэтому целесообразно употреблять свежие. При сушке пряностей необходимо учитывать: чем этот процесс короче и температура при этом ниже, тем меньше они портятся. В домашних условиях подготовленное сырье кладут тонким слоем на сито (сетку), ставят в сухое место, где воздух хорошо циркулирует, а температура не превышает 30°.

Высушенные пряности хранят в целом виде или мелко раздробленными в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Размалывать их лучше непосредственно перед употреблением. Однако и при соблюдении всех правил хранения сухие пряности постепенно утрачивают свои качества, поэтому заготавливать их надо не более чем на год.

ИЗ ИСТОРИИ ПРЯНОСТЕЙ

Наши предки питались семенами трав. Несколько позже они начали разнообразить свою пищу мясом животных, но ели его сырым, потому что не знали огня. Переход к современному весьма широкому ассортименту пищи осуществлялся очень медленно. Пряности человек начал использовать раньше, чем соль, так как они были в окружающем его растительном мире. Применение пряностей было связано исключительно с пищей, затем некоторые из них стали использоваться в религиозных и других обрядах, а также при бальзамировании умерших и, наконец, в медицине.

Вначале пряности лишь делали пищу более разнообразной, затем употребление их стало культурной привычкой и, наконец, превратилось в необходимость. Например, за 2000 лет до н. э. рис был практически единственной пищей бедных жителей индийского Малабарского берега, довольно узкая полоса земли которого была родиной тропических пряностей. Там впервые люди научились смешивать черный перец с кардамоном, имбирем, куркумой и кокосовым молоком, а затем полученную желтую кашу добавлять к безвкусному рису. Эта старинная

рецептура и легла в основу известной сегодня смеси пряностей, называемой кари.

Согласно сохранившимся на папирусах и относящимся к середине второго тысячелетия до н. э. древнеегипетским рецептам, предписывалось при приготовлении того или иного блюда использовать анис, горчичное семя, тмин, кориандр, мяту, полынь, корицу, шафран. Глиняные таблички с клинописью свидетельствуют о том, что в Месопотамии выращивали фенхель, тмин, кориандр, шафран и тимьян. А древние индейцы были уже знакомы с кардамоном, куркумой, гвоздикой, мускатным орехом, черным перцем и корицей.

Дошли до нас сведения о пряностях и из античной Греции благодаря прославленному Гиппократу и философу-испытателю Теофрасту. О кухне Древнего Рима мы узнали благодаря известному ученому того времени Плинию.

Отдельные пряности вначале употреблялись в пищу только в местах своего естественно-го произрастания. Это относится не только к тропическим видам, распространенным на Малабарском берегу, но и к ароматным травам Средиземноморья, к американской ванили

и красному перцу. Поэтому, когда между отдаленными областями мира еще не существовало контактов, возникали типичные народные национальные блюда, и до настоящего времени характерные для тех или иных мест. По мере развития цивилизации такие кушанья приобрели международный характер и начали употребляться и в других странах.

Пряности из Средиземноморья распространились по всей Европе благодаря Карлу Великому, который оценил их значение во время своих многочисленных военных походов, а в 812 г. приобретенные в этой области знания объединил в своеобразную инструкцию. Из пряностей в ней фигурируют: пажитник, или греческое сено, шалфей, римский тмин, розмарин, тмин обыкновенный, эстрагон, анис, петрушка, сельдерей, лук, шнитт-лук или лук-резанец, любисток, укроп, фенхель, чебрец и черная горчица.

Позднее средневековье можно назвать "золотым веком" пряностей. Именно тогда возникла наука о приготовлении пищи, появились первые поваренные книги. Кулинария считалась искусством, а хорошие блюда — лучшим лекарством.

Довольно популярное сочинение, написанное французским автором и опубликованное в 1393 г., "Le menager de Paris" (Парижское домоводство) содержит уже не только многочисленные кулинарные рецепты, а также советы по выращиванию иссопа, фенхеля, чебреца, розмарина, майорана и других ароматических растений.

Тропические виды пряностей проникали в Европу более сложно. Только в течение последнего тысячелетия до н. э. черный перец проник к Персидскому заливу и к Красному морю. Тогда он и стал известен народам Древнего Востока, прежде всего персам. Из европейцев первыми о перце узнали греки во время военных походов Александра Македонского, который в 327 г. до н. э. дошел до Индии. От греков о черном перце вскоре узнали и древние римляне, которые начали оживленную торговлю с Индией через посредство жителей Южной Аравии (Йемена). Во II в. н. э. римляне уже стали обходиться без перекупщиков. Их корабли выходили из Александрии и доплывали уже до Индии. Главный склад драгоценных пряностей, прежде всего черного перца, корицы и имбиря, был географически выгодно размещен в Александрии, где римляне облагали привезенный товар пошлиной. В связи с высокой стоимостью пряностей употреблять их в пищу могли лишь богатые греческие и римские семьи.

В Древнем Риме приобретение пряностей у восточных купцов было одной из важнейших статей расходов и составляло около 4 млн. рублей золотом в год. Купленные пряности продавались на рынке империи в 100 раз дороже их первоначальной стоимости. Такая выгодная для восточных купцов торговля продолжалась до крушения Римской империи в начале V в. н. э. В этот период черный перец стал известен и германским народам.

В середине XI в. турки нанесли серьезный удар арабской цивилизации, и хорошо налаженная торговля Византии с Востоком и Европой была приостановлена. Оживление торговли наступило с окончанием крестовых походов (XI–XIII вв.) европейских феодалов в страны Восточного Средиземноморья (Малая Азия, Сирия, Палестина). Кроме европейских феодалов в крестовых походах участвовали и многие политически независимые итальянские города. Наиболее успешно в этом отношении действовала Венеция. Возвращаясь из этих походов, крестоносцы везли в Европу не только драгоценности, но и новые пряности, такие, как мускатный орех, который появился в Европе лишь в XII в.

Расширение торговли пряностями и их использование послужило толчком к возникновению и распространению культуры некоторых их видов. Сначала начали культивировать шафран и померанец.

Пряности в основном распространялись по двум направлениям: из Венеции и Генуи они путешествовали через Альпы в Инсбрук и Базель, а затем по Рейну в Северное море и Англию. Другая ветвь торговых путей тем временем отклонялась от Инсбрука и вела к Нюрнбергу и Лейпцигу, городам Балтийского моря и дальше к древнерусскому торговому центру – вольному Новгороду.

Венеция занимала ведущее место в выгодной торговле пряностями вплоть до 1543 г., когда турки захватили Константинополь и перекрыли дорогу в

Индию. Торговое могущество итальянского города стало постепенно падать, хотя цены на специи по-прежнему продолжали расти.

Стремление разбогатеть за счет Восточной и Южной Азии достигло небывалой силы особенно после выхода в свет книги путешествий венецианского купца Марко Поло, который 17 лет прожил в Китае и был первым европейцем, увидевшим своими глазами, как растет черный перец в Индии. Его книга, написанная в 1298 г., была вскоре переведена на многие языки, став средневековым бестселлером. Однако главное ее значение состоит в том, что она побудила отправиться в экспедицию славных мореплавателей Христофора Колумба и Васко да Гама.

Больших успехов удалось добиться португальскому мореплавателю Васко да Гама. Проплыв вокруг Америки, он в 1498 г. пристал к Малабарскому берегу и вернулся в Лиссабон с ценным грузом черного перца, гвоздики, корицы, имбиря. Во время повторного плавания в 1502 г. он достиг острова Цейлон и за свои успешные открытия в 1524 г. был назначен вице-королем Индии.

В результате этих походов португальцы стали овладевать торговлей специями, снабжая Европу черным перцем, корицей, мускатным орехом и имбирем. Основной центр торговли пряностями окончательно переместился из Венеции в Лиссабон. В последующем колонизаторы расширили португальское влияние не только на Мадагаскар, Суматру и Яву, но и

на прославленную столицу пряностей Малакку на юге одноименного полуострова.

Самым сильным конкурентом португальцев были испанцы, искавшие в восточные страны более короткий путь, чем морская дорога вокруг Африки. Однако и на этот раз отличился португалец Фернан Магальяйнш, известный под именем Магеллана. Он в 1519 г. с 265 моряками отправился на пяти кораблях в западном направлении от берегов Европы, надеясь приплыть к островам пряностей. Во время плавания Магеллан впервые достиг Филиппинских островов, где был убит туземцами. В результате из всей флотилии только один корабль доплыл до одного из Молуккских островов — Тидоре. Лишь через три года с богатым грузом гвоздики он вернулся в Испанию. За это капитан корабля Х. С. Элькано был возведен в дворянское сословие и получил право на собственный герб.

Во второй половине XVI в. португальцы и испанцы монополизировали мировую торговлю пряностями. На рынке появились ваниль, красный ямайский перец, который был впервые ввезен в Европу в 1601 г. и поступал в основном только в Англию, поэтому в других странах, в том числе и в России, он стал известен как английский перец.

Благодаря неприхотливости при культивировании красный перец вскоре распространился во всех странах Балканского полуострова. В Россию он проник из Турции и стал называться турецким.

Конкурентной борьбы между португальцами и испанцами удалось избежать путем заключения браков между двумя королевскими родами. В результате Португалия стала монополистом в торговле специями и пряностями до конца XVI в. Однако в это время голландцам удалось сбросить испанское господство и создать в Северных Нидерландах самостоятельное процветающее государство. Первая голландская экспедиция достигла островов пряностей в 1595 г.

Голландцы быстро установили хорошие торговые отношения с местными султанами, организовали торговлю, центром которой стал Амстердам.

Успешная торговля пряностями голландцев подтолкнула англичан к основанию в 1600 г. Вест-Индской компании. Через два года после этого в 1602 г. голландцы создают свою Вест-Индскую компанию, в результате чего торговля пряностями стала объектом конкурентной борьбы.

В XVI—XVII вв. России было невыгодно покупать пряности в Китае через посредство западноевропейских стран. Поэтому налаживается новый торговый путь через Монголию и Сибирь. По этому пути в Россию и страны Западной Европы стали поступать бадьян и калганый корень (галгант), а также китайские корица и имбирь.

Конкурентная борьба между Англией и Голландией в XVII—XVIII вв. способствовала развитию торговли между странами Европы и Востока.

В этот период Вест-Индские компании, завладевшие в раз-

личных странах монополией на торговлю пряностями с Юго-Восточной Азией, сыграли важную роль в закладывании основ колониального владычества Англии в Индии и Голландии в Индонезии. Защищая свои интересы, колонизаторы пытались препятствовать вывозу пряностей в другие страны.

С целью сохранения монополии и увеличения доходов от продажи пряностей колонизаторы уничтожали целые лесные массивы деревьев (мускатное и гвоздичное деревья), стремясь сосредоточить их выращивание в наиболее выгодном месте. Более 50 000 мускатных и гвоздичных деревьев было уничтожено на островах Молуккского архипелага. Вместе с массивами ценных деревьев плантаторы уничтожали пищевые ресурсы туземцев. Людей секли и убивали, считая их основными виновниками распространения деревьев. Такое варварское уничтожение ценных деревьев и преследование туземцев продолжалось до начала XIX в., когда голландский зоолог Темминк доказал, что гвоздичное и мускатное деревья распространяются с помощью птиц. Кроме того, голландцы уничтожали и большие количества пряностей на складах. Так, в 1760 г. в Амстердаме было сожжено около 4000 тонн мускатного ореха, гвоздики, корицы.

Однако возросший на мировом рынке интерес к пряностям обострил борьбу за увели-

чение их производства. В конце XVIII в. у колонизаторов-голландцев начали воровать черенки этих ценных деревьев и распространять их в других районах тропической зоны. В конце XVIII в. Голландия уступила остров Цейлон Англии, а цейлонскую корицу начала культивировать на островах Ява, Борнео и Суматра. А с 1819 г. на Яве начали разводить и ваниль. Оказалось, что культивирование пряноароматических растений было непростым делом. Так, например, у себя на родине лиана ванили растет, обвивая дерево-какао, поэтому пришлось переносить в новые места и эту "подставку". Кроме того, на новых плантациях ваниль перестала плодоносить, то есть образовывать стручки (ванильные палочки), так как ее цветы опыляются насекомыми, живущими только на Мадагаскаре. Поэтому опыление пришлось проводить искусственным путем. Понадобились также "подставки" и для лианы черного перца.

В результате такой упорной борьбы за распространение пряностей к концу XIX в. основная масса их выращивалась в колониальных владениях Англии, Франции и Голландии. Из стран независимых производство пряностей сохранилось в Китае и Мексике.

В связи с расширением производства пряностей цены на них упали, одновременно сократился и их ассортимент.

Однако в начале XX в. специи и пряности начинают полу-

чать все большую популярность. Умение применять их стало не переменным качеством каждого хорошего повара. Для многих пряности стали и личным увлечением.

Любители их не только приправляют ими пищу, но и изучают ароматические растения, разводят их сами, готовят собственные пряности и специи.

Особенно возросло массовое употребление пряностей с изобретением консервов.

Одновременно с ростом потребления пряностей в XX в. начали создаваться искусственные ароматизаторы. Появились также новые лекарствен-

ные препараты, что послужило основной причиной снижения потребления натуральных дорогостоящих пряностей.

Резко сократилась торговля пряностями в тяжелые годы после окончания второй мировой войны. В настоящее время обстановка на мировом рынке и взаимоотношения со странами-производителями значительно улучшились. Налаживается торговый обмен со странами Африки и Азии. Одновременно возникает также необходимость более широкого и повсеместного культивирования так называемых местных пряноароматических растений.

ХАРАКТЕРИСТИКА
ПРЯНОРОМАТИЧЕСКИХ
РАСТЕНИЙ,
ИХ КУЛЬТИВИРОВАНИЕ
И ЗАГОТОВКА

АИР (*Acorus calamus*)

Многолетнее травянистое растение семейства ароидных, высотой 60–70 см с толстым, ползучим бурым корневищем диаметром до 3 см и длиной до 50 см. Корневище внутри белое, имеет рубцы – следы опавших листьев и многочисленные корешки. Прикорневые листья – линейно-мечевидные, длинные (до 1 м), острые. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, состоят из 6 обратнойцевидных пленчатых лепестков, собраны в плотное, цилиндрической формы соцветие-початок, отклоняющееся от стебля. Плод – продолговатая многосемянная сухая красная ягода. Массовое цветение аира – в мае–июне.

Родиной аира являются Гималаи. Он был известен древнеиндийским лекарям, а в Европу его привезли арабские и финикийские купцы. Затем аир был обнаружен во время походов войсками Александра Македонского. В Центральной Европе впервые высушенный экземпляр его увидели только в XVI в., когда итальянскому

врачу Маттиоли удалось приобрести это растение у немецкого посла при цареградском дворе. Вскоре венский ботаник Клаузиус сумел вырастить корневище аира. Он размножил растение, разослав его во многие ботанические сады. В наше время в диком виде аир растет по всей Европе, включая и Британские острова, в атлантической части Северной Америки, в Азии. В СССР встречается главным образом в европейской части (кроме северных районов), в Казахстане, Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек и озер, в тихих и стоячих заводях, на заболоченных лугах и в сырых канавах, иногда образуя сплошные заросли.

Корневище аира содержит эфирное масло, горький гликозид акорин, немного дубильных веществ, алкалоид каламин. В листьях также содержатся эфирное масло и дубильные вещества.

Для приготовления пряностей лучше использовать корневища растений двух-трехлетнего возраста.

Культивирование

Аир весьма неприхотлив к условиям произрастания или культивирования. Хорошо растет не только в низинных заболоченных и сырых местах, но и на легких супесчаных почвах при равномерном периодическом увлажнении. Размножается вегетативно – отрезками корневищ длиной 10–20 см. Для посадки аира почву после предшественника культивируют, затем перекапывают на глубину 20–30 см, вносят минеральные удобрения: суперфосфат

20–30 г, сульфат аммония – 15–20 г и калийную соль 10–15 г на 1 м².

В сентябре–октябре в почве делают лунки глубиной 10–15 см и укладывают в них отрезки корневищ на расстоянии 15–20 см друг от друга, присыпают землей и при необходимости увлажняют. Ширина междурядий – 50 см.

При весенней посадке аира (в апреле–мае) черенки заготавливают непосредственно перед ней или за несколько дней. Хранят их во влажном песке в погребе или

Пряновкусовые и лекарственные свойства корневищ аира известны давно и описаны в работах греческих и римских естествоиспытателей. В настоящее время сухие корневища аира и его эфирное масло употребляют в виде ароматных добавок в напитки, в компоты из свежих и сухих яблок, груш, ревеня, варят в сахарном сиропе, засахаривают для кондитерских изделий, применяют в качестве заменителя имбиря, корицы, мускатного ореха для ароматизации пудингов, печенья, кремов. В небольших количествах используют вместо лаврового листа.

Используется аир также в ликеро-водочной и рыбной промышленности.

Корневище аира применяют как горькопряное желудочное средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, усиливающее рефлекторное отделение желудочного сока. Так, порошок корневища аира входит в состав препарата "Викалин", который успешно применяется в медицине для

в подвальном помещении. Почву тщательно культивируют. Отрастание аира второго и последующих лет культивирования начинается в третьей декаде марта — первой половине апреля, массовое цветение — в июне—июле. Семена в условиях Белоруссии не вызревают. Выкапывают корневища начиная с сентября и до глубокой осени. При высоком уровне воды в озерах, болотах и речках аир не всегда доступен для выкопки. В сухой период корневища выкапывают лопатой,



лечения язвенной болезни, используется также в ветеринарии как желудочное средство.

В народной медицине используют главным образом настойку корневищ на водке, но делают и водные отвары. Пьют их при желудочных заболеваниях, особенно при язве желудка, заболеваниях печени, мочевого пузыря.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (Anisum vulgare)

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Корень стержневой, проникает в почву на глубину 50–70 см. Стебель прямостоячий, высотой 25–60 см, короткоопушенный, ветвящийся в верхней части. Нижние листья длинночерешковые, цельные, округлопочковидные или лопастные. Верхние листья – сидячие, перистые. Мелкие белые цветки собраны в сложные зонтики. Цветет в июне–июле. Плоды созревают в августе. Плод – яйцевидная, зеленовато-серая двусемянка, покрытая мелкими волосками, отличается приятным сладковатым вкусом, используется в качестве пряности.

Родиной аниса является Малая Азия. В Средиземноморье произрастает в настоящее время два вида его, но наиболее распространен анис обыкновенный. Культивируется в странах Южной Европы, Азии, Северной Америки. В СССР посевы аниса обыкновенного сосредото-

а при извлечении из воды пользуются железными вилами или граблями.

Корневища промывают, затем слегка подвяливают, тонкие корни и листья обрезают. Разрезают корневища на куски длиной 15–30 см.

Сушат их в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или на чердаках, разложив тонким слоем. Затем досушивают на печах или отопительных батареях.

Высушенные корневища аниса упаковывают в мешки или ящики и хранят в сухом месте.

Культивирование

Анис требователен к почвам. Лучше всего растет на рыхлых богатых черноземах, неплохо – и на суглинистых и супесчаных почвах с достаточным содержанием перегноя и извести. Тяжелые глинистые и солонцеватые почвы для него непригодны. Лучшими предшественниками для него являются зернобобовые и овощные культуры. Землю после них рыхлят, а с появлением массовых всходов сорной травы перекапывают на глубину 20–25 см с одновременным внесением

точены главным образом в Белгородской области. Иногда анис встречается и в одичавшем виде.

По химическому составу как листья, так и плоды аниса обыкновенного отличаются высоким содержанием ароматного эфирного масла, главным компонентом его является анетол, из которого получают анисовый альдегид. Кроме того, в плодах содержится жирное масло, которое используется в мыловарении. В состав листьев и плодов входят также дубильные вещества, витамины.

Свежие листья аниса издавна применялись для салатов и гарнира, плоды и масло из них — для отдушки хлебопекарных, кондитерских изделий, изделий из мяса, рыбы, супов, соусов для соления огурцов, капусты, а также для приготовления кваса в домашних условиях.

В средние века анис высоко ценился и продавали его по высокой цене. Вместе с фенхелем, кориандром и тмином анис фигурировал в мудрых рецептах



2–3 кг навоза на 1 м². Весной дважды проводят боронование, вносят минеральные удобрения: 20–30 г суперфосфата, 15–20 г аммиачной селитры и 20–25 г калийной соли на 1 м². Анис обыкновенный размножается семенами. Их высевают ранней весной во влажную почву, заделывают в лунки на глубину 2–3 см с расстоянием между рядами 35–45 см. Вместе с семенами вносят гранулированный суперфосфат: 5–7 г на 1 м². Всходы появляются через 17–20 дней, если температура воздуха не ниже 10°. Затем проводят рыхление,



приготовления варенья из орехов, меда и изюма. Анисом, лавровым листом и корицей посыпали холодец и другие заливные блюда.

Как лекарственное растение в народной медицине анис обыкновенный известен очень давно. Его употребляют для возбуждения аппетита, как успокоительное средство. Препараты плодов аниса оказывают положительное влияние на пищеварение, обладают отхаркивающим и легким дезинфицирующим действием. Их успешно применяют при коклюше, бронхите, катаре верхних дыхательных путей, трахеитах и ларингитах, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Смесью плодов аниса с яичным белком лечат ожоги.

Плоды аниса обыкновенного в виде настоя, масла, сиропа используются в фармацевтической промышленности для приготовления нашатырно-анисовых капель, зубных паст, порошков, а также как средство, улучшающее вкус других лекарств.

БАДЬЯН (*Anisum stellatum*)

Невысокое (до 10 м) дерево семейства иллициевых с вечнозелеными кожистыми листьями, произрастающее на полуострове Индокитай, в Южном Китае и других районах Юго-Восточной Азии. В СССР культивируется в Абхазии.

Китайцы знали бадьян задолго до начала нашего летоисчисления. В Европу его привез английский мореплаватель Томас Кавендиш в конце XVI в.

Из листовой обертки вырастают довольно большие обоеполные многочисленные одиночные цветки, которые развиваются в соплодие мешочков, сначала мясистых, а позже деревенеющих и превращающихся в красивую звездочку, как анис. Отсюда и второе название бадьяна — анис звездчатый. Зрелые мешочки лопаются, открывая содержащееся в каждом из них одно зернышко — семя. Собирают совершенно зрелые звездочки, а затем их досушивают. Звездочки представляют собой соплодия, состоящие из 8, а иногда из 7, 9, 10 и 12 плодиков, соединенных

а через 10–15 дней — прореживание растений. В период вегетации необходимо проводить систематическую прополку, рыхление и подкормку аммиачной селитрой из расчета 10–15 г на 1 м².

Урожай аниса снимают на зелень и на семена. Зелень снимают до начала цветения и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом в тени. Уборку урожая на семена производят при пожелтении стеблей и побурении плодов верхних зонтиков. Их срезают, связывают в пучки

и оставляют дозревать в течение 3–5 дней при температуре не более 35°. Дозревшие плоды обмолачивают, досушивают и очищают от примесей. Плоды аниса обыкновенного могут быть загрязнены похожими, но ядовитыми плодами вида *Aethusa suparium* (это лысые плоды с островырезанными коричнево-зелеными бороздами и светлыми толстыми ребрами) и вида *Sanhit maculatum* (последние меньше по размерам и тоже отличаются своими выступающими ребрами).

между собой. Каждый зубчик имеет форму лодочки темно-коричневого цвета, жесткой, деревянистой.

Вкус у семян сладковато-горький, по запаху напоминает анис, но значительно ароматнее, тоньше, сложнее.

Эфирное масло бадьяна близко по составу к анисовому и содержит до 90% анетола. Однако в отличие от анисового оно лишено приторности.

В продажу бадьян поступает как в виде целых звездочек, так и молотый. Но в пищу его употребляют только в раздробленном виде. Издавна используется бадьян в производстве пряников, печенья, кренделей. Его закладывают в тесто. Аромат развивается при выпечке и служит признаком готовности изделия.

Подобно анису его добавляют в сладкие блюда (торты, муссы, варенье, пудинги, творог), в сливовый и грушевый компоты, что придает им тонкий, пряный, изысканный аромат. Используется бадьян и для ароматизации конфет. Эта пряность входит в состав некоторых смесей специй, предназначенных для фруктового пюре и пирогов.

Бадьян – типичная приправа китайской кухни, особенно при приготовлении молодой свинины и утки по-пекински. При его добавлении к мясу блюдо становится пикантным, неожиданным по вкусу и мягким.

В странах Восточной Азии и Дальнего Востока бадьян часто используется в сочетании с чесноком, луком, перцем для приготовления подливок.



БАЗИЛИК ЭВГЕНОЛЬНЫЙ (Ocimum gratissimum)

Полукустарничек семейства губоцветных, высотой 70–100 см с сильно ветвистым мочковатым корнем, длиной до 80 см у однолетнего и до 1 м – у многолетнего. Центральный стебель базилика эвгенольного прямостоячий, четырехгранный, одревесневший у основания. Куст сильно ветвистый, имеет до 20 побегов, расположенных под острым углом к центральному. Ветки и верх центрального стебля красно-фиолетового цвета, опушены. Листья яйцевидно-ланцетные, крупные (4–5 см в длину), супротивные, опушены на нижней стороне, с зубринами по краям. Беловато-грязные цветки расположены в виде колосовидных соцветий на концах центрального стебля и боковых побегов. Плоды – круглые, очень мелкие темно-коричневые орешки.

Около 150 видов базилика распространено в диком состоянии в виде многолетнего полукустарника в субтропических и тропических странах. В СССР его возделывают в Грузии и

южных районах Краснодарского края в виде однолетнего травянистого растения.

Вегетация базилика эвгенольного при рассадном размножении длится от 145 до 168 дней. На продолжительность этого периода большое влияние оказывает температура воздуха. При ее понижении до 15° развитие растений резко тормозится, а непродолжительные заморозки (–1°) вызывают их гибель. Базилик эвгенольный требователен к свету, влаге и почвам. Затенение вызывает задержку роста, резкое уменьшение обильности и невызревание семян. Аналогичное явление наблюдается при культивировании на тяжелых, бедных органическими веществами глинистых почвах. Наилучшими являются богатые черноземы. Базилик эвгенольный очень чувствителен на внесение органических и минеральных удобрений.

Содержание эфирного масла в растении наиболее высокое в период бутонизации. В период массового цветения базилика содержание эфирного масла в нем снижается почти вдвое.

Культивирование

Базилик эвгенольный размножается семенами и рассадой. При рассадном способе семена базилика высевают в теплицу или парник при температуре почвы 18–20° на глубину 1–1,5 см. Для повышения всхожести семян их смешивают с песком в соотношении 1:4, поливают теплой водой и проращивают при температуре 30–35°. При появлении ростков семена высевают в парник или теплицу. Температура в парнике должна поддерживаться на уровне 20–25°.

Через 10 дней после появления всходов их прореживают и подкармливают 0,2%-ным раствором аммиачной селитры и 4%-ным раствором суперфосфата. Спустя 10 дней после первой подкормки проводят вторую раствором куриного помета 1:10 и третий раз – 3%-ным раствором аммиачной селитры. После третьей подкормки начинают закаливать рассаду – с постепенного проветривания до полного снятия рам. Почвы для базилика эвгенольного должны быть плодородными

Аналогичное явление происходит и с накоплением аскорбиновой кислоты, содержание которой в период массового цветения снижается втрое.

Базилик эвгенольный широко используется в качестве ароматической добавки при консервировании в пищевой промышленности. Основное его применение – сырье для получения ванилина.

БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ (*Ocimum basilicum*)

Однолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Сильно ветвистые, несколько опушенные, хорошо облиственные четырехгранные стебли достигают высоты 40–60 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, редко-зубчатые, зеленые или фиолетовые, длиной до 5,5 см. Цветки белые, розовые или серо-фиолетовые, собраны в соцветия в виде длинных кистей и расположены в пазухах верхних листьев на концах стеблей. Плоды состоят из 4 коричнево-черных или черных орешков,

с хорошей аэрацией. Лучшим предшественником являются зернобобовые культуры. К обработке почвы приступают с осени. Делают глубокую перекопку (25–30 см) с внесением навоза из расчета 2–4 кг, 3–3,5 г суперфосфата и 2–2,5 г калийной соли на 1 м². Ранней весной тщательно боронуют. Перед посевом почву в рядках слегка уплотняют и высевают семена на глубину 1–1,5 см. Поливают. Расстояние между рядами 70 см. При размножении рассадой растения высаживают на расстоянии 25–30 см



которые в зрелом состоянии легко отделяются друг от друга. Ветвистый корень располагается в верхних слоях почвы. Стебли, листья и чашечки цветков покрыты волосками, между которыми располагаются и железистые волоски, где образуется и накапливается эфирное масло. Размножается базилик семенами.

В диком виде базилик камфорный обнаружен в Индии, Иране, Египте. В Советском Союзе культивируется на юге европейской части, в Средней Азии, на Кавказе. Культивируется во многих странах мира.

Базилик камфорный требователен к теплу, свету и влаге. Почвенная влага особенно необходима во время прорастания семян и в первый период жизни до начала цветения. Семена прорастают при температуре почвы не ниже 10°, т. е. в условиях Белоруссии это приходится на середину – вторую половину мая. Прорастают семена 20–25 дней. В южных районах при более высокой температуре воздуха и соответственно земли прорастание семян ускоряется на 9–10 дней. Массовое

цветение – с июля до конца августа. В целом вегетационный период на юге Белоруссии составляет 140–160 дней.

Хороший урожай зеленой массы базилика можно получить при культивировании на участках с легкими плодородными почвами, хорошо освещенными и защищенными от холодных ветров. Обильное увлажнение особенно необходимо в первой половине вегетации до цветения. Растение медленно развивается на тяжелых глинистых, кислых, засоленных и бедных гумусом почвах, а также при засухе.

Основное накопление эфирного масла в базилике камфорном происходит весной, в период отрастания. В дальнейшем при образовании бутонов оно снижается почти в три раза, а в период массового цветения растения достигает максимального содержания. Эфирное масло базилика камфорного обладает стойким перечным запахом.

Наиболее высокое содержание аскорбиновой кислоты приходится на период бутонизации. Содержание Р-активных

друг от друга. Рассадка принимается через 5–6 дней.

В первый месяц базилик эвгенольный растет очень медленно и требует систематической прополки, рыхления и полива. Базилик очень чувствителен к почве и поэтому нуждается в периодической минеральной подкормке. Первую подкормку необходимо производить в начале ветвления главного стебля, вторую – в период массовой бутонизации, третью – перед началом цветения. Убирают базилик в период массового

цветения боковых побегов и побурения семян в средней части центрального соцветия. Сушат траву в тени под навесом. Высушенные растения хорошо сохраняют цвет и аромат длительное время. При выращивании базилика на семена уборку его начинают при созревании семян центральных соцветий и ветвей первого порядка.

фенольных соединений максимальное в первый период отрастания зеленой массы. В семенах базилика содержится до 19% жирного масла.

Свежую и сушеную зелень базилика кладут в салаты, блюда из помидоров, добавляют в соусы, кетчупы, копчености; используют ее и для приготовления бутербродного масла, омлетов. Применяется базилик камфорный и как приправа к мясным и рыбным блюдам, для ароматизации консервов, в колбасном производстве, при изготовлении ликеров. Порошок из сухих листьев используется для приготовления перечной смеси, заменяющей импортный перец.

Культивирование

Базилик камфорный культивируют на хорошо освещенных и защищенных от ветров участках. На затененных местах резко падает урожай зеленой массы, снижается содержание эфирного масла и его качество.

Лучшими для посева базилика являются почвы после овощных культур и картофеля. Почву рыхлят на глубину 5–6 см, а после массового прорастания сорняков перекапывают на глубину 25–30 см и одновременно вносят 2–4 кг навоза, 40–50 г суперфосфата и 20–25 г калийной соли на 1 м². Ранней весной при предпосевной культивации вносят 15–20 г/м² аммиачной селитры. Перед посевом семян участок слегка прокатывают.

Когда почва на глубине 10 см прогреется до 15–16° и минует опасность заморозков, базилик высевают рядами (ширина между ними 60–70 см). Семена заделывают на глубину 1,5–2 см.

При появлении второй пары настоящих листьев всходы прореживают, оставляя между растениями 15–25 см.

Рассаду выращивают в закрытом грунте — в теплицах и полутеплых парниках. Посадочный материал в возрасте 30–35 дней высаживают квадратно-гнездовым способом (45х45) по два растения в гнездо. Лучше это делать в пасмурные дни. Если же погода ясная и сухая, рассаду сажают после спада жары, примерно в 16 часов. Чтобы предохранить корни от высыхания, их предварительно опускают в почвенную болтушку (сметанообразный раствор коровяка и глины). Растения располагают так, чтобы корневая шейка и даже часть стебля были погружены в землю. В период вегетации междурядья необходимо очищать от сорняков и рыхлить. После прореживания всходов или через 10–12 дней после высадки рассады растения подкармливают аммиачной селитрой из расчета 10–15 г на 1 м². В засушливый период необходимо проводить орошение.

Уборку зеленой массы производят выборочно в начале цветения. Срезают растения на линии облиствения.

Базилик сушат очень осторожно: зелень раскладывают тонким слоем в тени в местах, где хорошая циркуляция воздуха. Температура при сушке не должна превышать 35°. Если зелень запарится или будет долго сохнуть на свету, то листья утратят свою характерную светло-зеленую окраску.

Сбор базилика можно производить дважды в течение лета. При первом сборе надо оставлять на нижней части стебля листья, тогда растение сможет снова дать побеги. В этом случае после первой обрезки производится дополнительная подкормка растений удобрениями и полив. Почва поддерживается в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Высушенные стебли должны хорошо ломаться, а листья и цветки растираться в порошок. Сырье хранят в пакетах, коробках в хорошо проветриваемом сухом помещении.

При рассадной культуре семена базилика собирают, когда центральные соцветия и ветви возле него созрели.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ **(Sambucus nigra)**

Многолетний кустарник или небольшое деревце семейства жимолостных с глубоко бороздчатой корой, достигающее высоты от 2 до 8 м. Молодые ветви слаборебристые, светло-серые, заполненные внутри мягкой белой сердцевинной. Длинные (20–25 см) пахучие листья супротивные, непарноперистые с эллиптическими, продолговато-яйцевидными, неровно-крупнопильчатыми листочками на коротких черешках или почти сидячие. С верхней стороны темно-зеленые, с нижней – серо-зеленые. Цветет бузина в июне. Кремово-белые мелкие душистые цветки собраны в многоцветковые плоские соцветия до 15–20 см в диаметре с 4–5 главными веточками. Плоды – черно-фиолетовые блестящие костянки (5–7 мм в диаметре), собраны в крупные гроздья.

Плоды кисло-сладкие на вкус, с сочной красно-фиолетовой мякотью, с двумя-четырьмя коричневыми яйцевидными косточками. Созревают в ав-

густе и долго остаются на ветвях после опадения листьев.

Растет среди подлеска широколиственных лесов европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе, в Западной Сибири. Встречается бузина и в зарослях старых парков, около жилищ в сельской местности.

Бузина ценна как в лекарственном, так и в пищевом отношении. В лечебных целях используются ее соцветия. В них содержатся органические кислоты, эфирное масло, терпен и гликозид, обладающий потогонным действием, рутин. В ягодах – глюкоза, фруктоза, яблочная и другие органические кислоты, дубильные вещества. Цветки бузины обладают также жаропонижающим, противовоспалительным и отхаркивающим действием. Настой цветков применяют при простудных заболеваниях, бронхите, заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, при невралгии, заболеваниях суставов, ревматизме и подагре. Цветки бузины входят в состав сборов – потогонных, смягчительных, слабительных, дезинфицирующих, для полоскания рта и горла.

Культивирование

Бузина может размножаться семенами, черенками и отводками, причем более эффективно черенками. Черенки заготавливают в феврале, связывают в пучки, перекладывают их влажным мхом. Хранят в упаковке из плотной ткани. Концы черенков, противоположные срезу, должны на 2–5 см выступать из упаковки. В таком виде их держат под слоем снега, а с наступлением тепла – в погребе. Почву для посадки черенков готовят

с осени. Убрыв предшествующий, рыхлают ее на глубину 4–6 см. После массового прорастания сорняков почву перекапывают на глубину 30–35 см, вносят минеральные удобрения: 20–25 г аммиачной селитры, 25–30 г суперфосфата и 15–20 г калийной соли на 1 м². Ранней весной боронуют участок и сажают черенки на расстоянии 30 см друг от друга. В каждом черенке должно быть 3–4 почки, причем 2–3 почки углубляют в землю с углом наклона черенка 45°. Землю вокруг

В листьях бузины содержатся смолы, обладающие послабляющим действием, аскорбиновая кислота и каротин.

Ягоды бузины черной вкусны и съедобны. Их употребляют в свежем виде, готовят варенье, мармелад. Кисель из бузины обладает легким послабляющим действием. Ягоды также используются в кулинарии для приготовления компотов, начинок для пирогов и других заготовок.

В соке плодов бузины содержится устойчивый водорастворимый краситель, который можно использовать для подкрашивания в розовый или красный цвет напитков и десертных блюд



черенка утаптывают и поливают. Когда черенки приживутся и начнут появляться сорняки, производят прополку и неглубокое рыхление, чтобы не повредить слабую еще корневую систему. В дальнейшем уход за черенками сводится к регулярному поливу и рыхлению. На втором или третьем году жизни хорошо сформировавшиеся кусты рассаживают на постоянное место.

Бузину нужно сажать на участках, защищенных от северных ветров. Растение это тепло- и светолюбивое. Массовое цветение бузины в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Цветки срезают в самом начале цветения, дают им слегка завянуть, затем обрывают их с каждой цветоножки и быстро высушивают под навесом, не допуская их потемнения. Хранят в плотно закрытой посуде.

Плоды можно собирать в сентябре и использовать в свежем виде. В связи с тем что они хорошо держатся на кистях, их можно снимать и позже, подвяливать на воздухе, а затем досушивать. Сухие плоды упаковывают в холщовые или бумажные мешки и хранят в хорошо вентилируемом помещении.

ВАНИЛЬ (*Vanilla planifolia*)

Единственная пряность, происходящая из семейства орхидеи. У растения вьющиеся стебли с воздушными корнями, которыми оно цепляется за стволы и ветви высоких деревьев, поднимаясь к верхней части их кроны. Цветки крупные, зеленовато-белые. Раскрываются только на один день и опыляются маленькими пчелками, которые живут только на родине ванили – в Мексике. Именно благодаря им 300 лет, вплоть до XIX в., продержалась монополия Мексики на экспорт этой пряности. Еще задолго до открытия Америки мексиканские индейцы-ацтеки знали ваниль и употребляли ее для ароматизации какао. В настоящее время ваниль разводят в основном на Мадагаскаре, а также культивируют во всех странах Карибского бассейна, в Южной Америке, в Шри-Ланке. Размножают ваниль черенками, которые высаживают на специальных плантациях с искусственными опорами или специально высаженными небольшими деревьями разных видов. Опыление растений производят искусственно. Плодоносит ваниль на третий год. Плоды – коробочки-стручки длиной в 15–25 см и шириной 4–8 см срывают еще недозревшими. Чтобы они не успели раскрыться, погружают на 20 минут в горячую (80–85°) воду, затем в течение недели ферментируют в шерстяных одеялах при 60°. В результате стручки приобретают аромат и

коричневый цвет. Затем их сушат в течение 1–5 месяцев на открытом воздухе до появления белого налета. Стручки ванили высокого качества должны быть мягкими, эластичными, слегка скрученными, маслянистыми на ощупь, темно-коричневого цвета с мелкими, еле заметными белыми кристалликами на поверхности. Чтобы аромат не улетучился, пряность хранят в специальной упаковке, не пропускающей воздух. Известны случаи, когда аромат ванили сохранился в течение 36 лет.

Ваниль обычно используют в виде порошка. Для этого ее растирают с сахаром (1 палочка на 0,5 кг сахара). Применяют ваниль в кондитерском производстве, кулинарии. Если нарезанную ваниль положить в сахарный песок – получится ванильный сахар.

В настоящее время натуральную ваниль в основном заменяют искусственным заменителем ее – ванилином. Однако аромат настоящей ванили значительно богаче в результате естественного равновесия между природным ванилином и малыми дозами других ароматических компонентов, содержащихся в плодах этого экзотического растения. Ванильный порошок или ванилин применяют исключительно для приготовления пудингов, кремов, пирогов, печенья. Особенно хорошо сочетается он с творожными и молочно-творожными блюдами и начинками, молочными и мо-

лочно-шоколадными напитками и коктейлями. Используют его в приготовлении различных видов сдобного теста, бисквита и всевозможных заготовок для тортов, а также для ароматизации компотов, в которых плоды не имеют своего ярко выраженного аромата.

Применяют ванилин также в кондитерской промышленности в качестве ароматической добавки при изготовлении шоколада и различных видов конфет, в которые добавляют порошок какао или глазируют шоколадом.

Натуральная ваниль содержится не только в стручках растения, она образуется также при выдержке коньяка в дубовых бочках в результате ферментативного окисления кониферилового спирта, содержащегося в дубовой клепке. Именно поэтому выдержанный коньяк содержит в 10–15 раз больше ванилина, нежели молодой.



ГВОЗДИЧНОЕ ДЕРЕВО, гвоздика (*Eugenia caryophyllata*)

Вечнозеленое дерево семейства миртовых, достигающее в высоту 20 м. Листья супротивные, средней величины, кожистые. Мелкие цветки с белыми или розоватыми лепестками и множеством тычинок собраны в кисти, завязь погружена в разросшееся цветоложе, чашечка пурпурная с четырьмя зубцами. Все части растения содержат железки с эфирными маслами.

Родиной гвоздичного дерева являются Молуккские острова.

На Дальнем Востоке и в Индии с этой пряностью были знакомы с глубокой древности, а китайцы привозили ее с Молуккских островов еще за IV столетия до н. э. Веками гвоздику использовали как средство от зубной боли и для улучшения дыхания. В Европу она попала из Александрии, куда только в V в. ее стали привозить купцы. Однако уже с IX столетия гвоздика становится модной пряностью в состоятельных семьях.

Первым европейцем, который увидел, как растет гвоздичное дерево, был естествоиспытатель купец Марко Поло (XIII в.). Когда Васко да Гама открыл Молуккские острова, арабы потеряли монополию на торговлю пряностями. Их сменили португальцы, а затем в XVII в. восторжествовали голландцы. До рубежа XVIII–XIX вв. все ми-

ровое потребление гвоздики покрывалось за счет ввоза с Молуккских островов. Только в 1770 г. французам удалось тайно, несмотря на опасность смертной казни, вывезти семена гвоздичного дерева и заложить первые его плантации на островах Маврикий и Реюньон.

В настоящее время гвоздика культивируется во многих тропических странах, а главным производителем ее стали острова Занзибар и Пемба. Концевые соцветия с нераспустившимися цветками собирают вручную и высушивают на воздухе без затенения. Бутоны при этом темнеют. Высушенные бутоны содержат большое количество очень ароматного масла, которое при длительном хранении улетучивается. Кроме аромата гвоздика имеет некоторую жгучесть, которая сконцентрирована в основном в черешках бутона, а наиболее тонкий аромат – в шляпке.

Качество специи можно определить путем погружения нескольких бутонычков в воду. Если они пойдут на дно или даже всплывут, но будут держаться в вертикальном положении, то это значит, что они хорошего качества. А если будут плавать на поверхности горизонтально, то это значит, что гвоздика частично или полностью утратила свой аромат.

В виде целых бутонычков гвоздику используют при консервировании и мариновании грибов, овощей, фруктов, ягод и рыбы. Причем маринуют как

свежую, так и соленую рыбу, предварительно отварив ее.

В молотом виде гвоздику применяют при приготовлении мучных кондитерских изделий, ароматизированных напитков, различных видов кровяных колбас, паштетов. Водный экстракт гвоздики, получаемый путем заваривания размолотых бутончиков кипятком с последующим настаиванием, используют при лечении глазных болезней. Выделенное из гвоздики эфирное масло обладает выраженным антисептическим действием и применяется в хирургии, особенно при гнойных абсцессах.



ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (*Geum urbanum*)

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с толстым ползучим корневищем. Распространено в Западной Европе, Малой Азии, Северной Америке, Австралии, в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Встречается в прореженных лесах, на опушках и обочинах дорог.

Стебель прямой, высотой до 40–70 см, опушенный, сильно ветвистый в верхней части. Листья волосатые, серо-зеленые, расположены поочередно. Прикорневые листья лировидноперистые, стеблевые – трехраздельные, на коротких черешках. Цветки светло-желтые, одиночные, на длинных цветоножках. Плод – орешек, корневище красно-бурое, длинное (до 22 см), коническое.

Отрастать многолетние экземпляры начинают рано, в марте и только в очень холодные периоды – с начала апреля. Цветет в мае–июне. Семена вызревают в конце июля – начале августа. Растение зимостойко, засухоустойчиво и неприхотливо к почвам, однако на заболо-

ченных и солончаковых местах не растет.

Высокий урожай корневища дает гравилат на окультуренных и достаточно увлажненных почвах.

Содержание эфирного масла в корнях гравилата городского наиболее высокое в период отрастания и составляет 0,81% на сухую массу. В последующем оно снижается и в фазе цветения почти вдвое ниже. Эфирное масло гравилата вязкое, пряное и горькое на вкус с запахом гвоздики. Основной составной частью его является эвгенол (до 80%). Содержание аскорбиновой кислоты и дубильных веществ в корнях также наиболее высокое в период отрастания их. В процессе вегетации содержание аскорбиновой кислоты снижается на 35%, а дубильных веществ – более чем в 7 раз. Кроме указанных веществ в корневищах содержится крахмал, смола. В зеленых частях растения содержатся дубильные вещества и до 123 мг% аскорбиновой кислоты. В семенах – до 19% жирного масла.

Свежие молодые листья гравилата городского могут употребляться в пищу в виде салата. Корневища, обладающие

Культивирование

Гравилат городской в почвенно-климатических условиях Белоруссии хорошо растет, цветет и плодоносит. Размножается семенами и делением куста. Лучшие почвы для гравилата те, что использовались для овощных культур. После уборки предшественника проводят неглубокое рыхление почвы, после прорастания сорняков – перекапывают ее на глубину 27–30 см. Почва должна быть хорошо измельченной, без крупных комьев. Чтобы удержать влагу, весной ее боронуют на глубину 10–12 см.

Используемой частью гравилата является корневая система, поэтому земля для его культивирования должна быть рыхлой и хорошо аэрируемой. Посев проводят в апреле–начале мая. Семена гравилата очень мелкие. Для лучшего распределения их смешивают с песком. Семена прорастают через 20–25 дней. После массового появления всходов междурядья рыхлят на глубину 6–8 см, не допуская засыпки растений почвой. Затем проводят тщательную прополку и прореживание растений, оставляя между ними 25–30 см. Междурядья

душистым запахом гвоздики, используются как пряность к овощным блюдам. Тонкие корни добавляют в яблочные торты, пироги и другие изделия вместо корицы и гвоздики. Как возможный заменитель импортной гвоздики гравилат может использоваться в консервной промышленности.

С глубокой древности гравилат известен также как лекарственное растение. Обладает желчегонным, отхаркивающим, противорвотным, кровоостанавливающим, обезболивающим, тонизирующим и антисептическим действием. Наружно употребляется при суставном и мышечном ревматизме, вывихах, для полоскания горла. Измельченные свежие корневища гравилата прикладывают к мозолям.



должны быть не менее 70 см. В первый год жизни гравилат образует розетку листьев диаметром около 20 см. Цветение и плодоношение наступает на второй год жизни. В первый период жизни гравилат особенно чувствителен к условиям обработки почвы и другим агроприемам. Дальнейший уход за растением сводится к содержанию почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Если предшественники были внесены органические удобрения, то в процессе вегетации гравилата достаточно внести минеральную подкормку: 20–30 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли и 10–15 г аммиачной селитры на 1 м². Размножение делением куста и посадку можно производить весной — в начале мая или осенью — в начале сентября. В обоих случаях растения хорошо приживаются. Уборку корневищ производят после созревания семян. Их выкапывают поздней осенью или ранней весной, задолго до цветения. Обмывают в воде и сушат на воздухе в тени. Хранят в закрытой таре.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (*Inula helenium*)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым, мясистым многоглавым корневищем, снаружи темно-бурым, внутри желтоватым, массой до 1,8 кг, от которого отходят многочисленные корни до 50 см в длину. От корневища отходит один или несколько стеблей и много крупных прикорневых листьев. Прямые бороздчатые стебли достигают 2 м в высоту. Листья очередные, крупные, яйцевидно-ланцетные, бархатисто-войлочные. Верхние листья сидячие, нижние – черешковые. Цветки обычно желтые, срединные – трубчатые, краевые – язычковые. Корзинки крупные одиночные или мелкие многочисленные, собраны на концах стеблей и ветвей в щитковидное соцветие. Семянки линейные, четырехгранные, гладкие с хохолком из одного ряда буровато-белых волосков, превышающих в два раза длину плода.

Девясил высокий распространен почти по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, в Западной Европе,

Малой Азии, в Иране, в Монголии. Культивируется в некоторых странах Европы и Северной Америки. Растет в лесах, на лугах, травянистых склонах, по берегам рек, в горах до субальпийского пояса.

В качестве сырья используется корневище с корнями. Запах сильный: свежее пахнет камфорой, высушенное – фиалкой, вкус пряный и горький. Применяется девясил для приготовления пудингов, конфет, как пряность при консервировании фруктов и ягод. Кроме того, он издавна известен в медицине. Его корни и корневище обладают мочегонным, желчегонным, отхаркивающим и противомикробным действием. Эфирное масло девясила обладает бактерицидными свойствами. Благодаря противовоспалительному действию его препараты успешно используются для лечения желудочно-кишечного тракта, ревматизма. Мази на основе девясила применяются при различных кожных заболеваниях. Корни и корневище девясила высокого содержат эфирное (алантовое) масло, аскорбиновую кислоту,

Культивирование

Девясил высокий необходимо культивировать на богатых питательными веществами рыхлых суглинистых и супесчаных почвах с достаточным увлажнением. Размножают девясил посевом семян непосредственно в грунт или рассадой. Можно размножать также отрезками корневищ и делением куста. Предшественником девясила могут быть любые овощные культуры. Убранные их, участок рыхлят на глубину 4–6 см, после прорастания сорняков

перекапывают на глубину 30–35 см. Сеять семена нужно в октябре или мае. При предзимнем посеве всходы появляются на 10–12 дней раньше, чем при весеннем. Землю перед посевом тщательно боронуют. Семена заделывают на глубину 1,5–2 см. Ширина междурядьев 50–60 см. Через 2–3 недели после появления всходов производят рыхление, прополку и прореживание растений. Расстояние между ними в рядах 20–30 см. При загущении посевов плохо развивается корневая система.

каротин, витамин Е, дубильные вещества, в том числе довольно устойчивый синий краситель. Основную часть корневища составляют углеводы инулин и сапонин. Семена девясила богаты жирным маслом, листья – витамином С.

Девясил высокий хорошо размножается семенами и вегетативно. Цветение и плодоношение наступает на второй год жизни. Отрастание начинается в апреле, бутонизация в конце июня – начале июля, массовое цветение – в августе. Семена созревают в августе–сентябре. Морозоустойчив, влаголюбив, требователен к почве.

Одновременно с прореживанием производят подкормку аммиачной селитрой ($10-15 \text{ г/м}^2$) и суперфосфатом ($20-30 \text{ г/м}^2$). В первый год жизни растения развивают розетку прикорневых листьев. В этот период уход за девясилом заключается в регулярной прополке, рыхлении, поливе (при необходимости) и периодической подкормке аммиачной селитрой и суперфосфатом. Калийную соль ($10-15 \text{ г/м}^2$) вносят несколько позже.

Заготовку материала для размножения девясила производят при выкопке корневищ осенью или ранней весной. Толстые корни используются как сырье, а тонкие, диаметром $0,8-1 \text{ см}$, идут на посадочный материал.

На предварительно подготовленном участке их укладывают в лунки глубиной $5-7 \text{ см}$, поливают и присыпают землей. Надземную часть и корни толщиной менее $0,8 \text{ см}$ обрезают и удаляют. Толстые корни и корневища тщательно очищают от земли, моют, разрезают вдоль и на небольшие куски поперек. Подготовленное сырье подвяливают на воздухе, а затем сушат в проветриваемом помещении или на отопительной батарее. Высушенные корневища перебирают, отбрасывая дряблые, побуревшие, складывают в холщовые или бумажные мешки и хранят в вентилируемом месте.



ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ **(Melilotus officinalis)**

Двулетнее травянистое растение семейства мотыльковых. Стебель донника прямостоячий, ветвистый, обычно гладкий, высотой до 2 м. Листья очередные, тройчатые, черешковые, по краям зубчатые. Желтые или белые мелкие цветки собраны в многоцветковую удлинненную пазушную кисть длиной до 15 см. Плод – поперечно-морщинистый, буроватый, одно-двухсемянный боб. Корневище мощное, проникает на глубину до 2 м.

Пряноароматические свойства донника лекарственного в отличие от других пряных растений обуславливаются не эфирными маслами, а содержанием комплекса других веществ. Запах этому растению придает кристаллическое вещество кумарин. В цветках обнаружено эфирное масло, в состав которого также входит кумарин, смолистые, дубильные вещества. В листьях помимо кумарина содержатся мелилотовая кислота и маслянистое вещество мелилотол, кото-

рый также придает растению своеобразный аромат. Содержание кумарина в растении зависит от стадии вегетации и наиболее высокое в период массового цветения. Так как кумарин обладает свойством понижать свертываемость крови, траву донника в лечебных целях употребляют с осторожностью и только под контролем врача. В семенах донника содержится жирное масло, крахмал, в листьях – аскорбиновая кислота, каротин и т. д.

Донник лекарственный распространен почти во всех районах СССР, за исключением Севера. Встречается на лугах, в горных местах, у дорог, среди посевов, на опушках леса, у канав и арыков. Донник нетребователен к почвенным и климатическим условиям. Хорошо растет везде, за исключением заболоченных или сильно оподзоленных кислых почв и сыпучих песков. Лучшие почвы для него – рыхлые суглинистые или богатые известью черноземы. Светолюбив, зимостоек, хорошо переносит засуху, так как обладает глубокой корневой системой.

Культивирование

Донник лекарственный размножается семенами, которые можно высевать в несколько сроков: ранней весной, летом и под зиму. Лучший срок посева – ранневесенний. Так как семена донника имеют твердую оболочку, для улучшения и ускорения прорастания их необходимо замочить на 3–4 часа.

Хорошими предшественниками для донника лекарственного могут быть горох и люпин. Убрыв их, участок

рыхлят на глубину 4–6 см, а после массового прорастания сорняков перекапывают на глубину 30–35 см. Перед высевом семян почву слегка прокатывают. Подготовленные семена заделывают в почву на глубину 1,5–2 см, расстояние между рядами – 60 см. При весеннем посеве всходы появляются через 14–26 дней. После появления 2–4 настоящих листочков проводят прополку, рыхление междурядий и прореживание растений, оставляя их на расстоянии 30 см друг

В первый год жизни растение зацветает, но семена не вызревают. Отрастание начинается в первой декаде апреля, бутонизация – в середине июня, цветение – в конце июля. Плоды начинают созревать во второй декаде августа. Vegetация продолжается до конца октября.

Высушенные растения очень ароматны, имеют слегка острый вкус с ощущением смолистости. Надземная часть донника применяется в качестве пряности как в быту, так и в промышленности. Листья и цветки его кладут в супы и салаты, компоты и т. п. Используется донник при переработке рыбы, он придает ей приятный запах и вкус, в молочной промышленности – для приготовления зеленого сыра. Молотые корни этого растения употребляются в пищу как один из видов овощей. В Молдавии и некоторых странах Западной Европы отваром травы донника запаривают бочки перед засолкой огурцов и помидоров.

Как лекарственное растение донник известен с глубокой древности. В народной медици-



от друга. В первый год растение зацветает, но плоды вызревать не успевают. На второй год вегетация начинается в первой декаде апреля. В период вегетации необходимо систематически производить рыхление и прополку растений.

Заготавливают растения в период цветения, в июле. Срезают их верхушки с листьями, ветками и цветками.

Сушат в тени, разложив тонким слоем на ткани или капроновой сетке. После сушки сырье растирают руками

не применяется в виде отвара как отхаркивающее средство при заболевании верхних дыхательных путей, при стенокардии, тромбозе коронарных сосудов, входит в состав смягчительных сборов и чаев, обладает мочегонным действием. Настой травы используется для примочек, ванн и компрессов при гнойниках, фурункулах, маститах и суставном ревматизме.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Origanum vulgare*)

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Многочисленные четырехгранные, прямые, ветвистые стебли покрыты мягкими волосками, достигают 50–75 см. Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные. Мелкие пурпурные цветки собраны в соцветия в виде метелок на концах веток. Плоды – орешки шаровидной или овальной формы, слегка приплюснутые, с матовой, мелкоточечной поверхностью, окрашены в коричнево-серый, коричневый и даже черный цвет.

В СССР в диком виде распространена в европейской части, на Кавказе, в Сибири, в Средней Азии. Растет она на полянках, опушках леса, холмах, среди кустарников, на различных почвах, но предпочитает мягкие, достаточно богатые органическими веществами. Светолюбива, зимостойка. Не выносит затемнения. Размножается семенами и вегетативно. Побеги ее при соприкосновении с

и просеивают через сито. Хорошо высушенное сырье должно иметь сильный аромат сухого сена (кумариновый тон), а также натуральный зеленый цвет. Упаковывают донник в картонные коробки или бумажные мешки и хранят в хорошо проветриваемом помещении.

Культивирование

Для душицы обыкновенной нужны легкие, хорошо удобренные почвы. Предшественниками ее могут быть овощные культуры, картофель, бобовые. Убрав их, участок рыхлят на глубину 4–5 см, а после прорастания сорняков перекапывают на глубину 25–30 см с одновременным внесением 2–2,5 кг навоза, 30 г суперфосфата и 15 г калийной соли на 1 м².

Размножать душицу можно семенами и делением куста. Семена высевают осенью или ранней весной в холодные

землей образуют придаточные корни.

Отрастание душицы начинается в апреле, бутонизация – в июне, массовое цветение – в июле–августе. Семена созревают в августе–сентябре.

По химическому составу душица обыкновенная отличается значительным содержанием эфирного масла, дубильных веществ. Эфирное масло подвижное, бесцветное или желтоватое, хорошо передает запах сырья и имеет острый вкус. Основным компонентом его является тимол. Цветки и листья душицы содержат аскорбиновую кислоту, кроме того, в листьях находится до 29% жирного масла.

Зеленые побеги и цветки душицы обладают сильным и приятным запахом, благодаря чему их используют при приготовлении кваса, засолке огурцов и томатов. Душицу кладут в различные овощные супы, соусы, используют при приготовлении жареного, тушеного и запеченного мяса. Молодые листья и стебли после измельчения их и обваривания кипятком можно употреблять для начинки

парники и прямо на участок. Перед посадкой растений почву культивируют. Семена у душицы мелкие, поэтому высевать их следует на глубину 1–1,5 см, расстояние между рядами – 50–60 см. Лунки перед посевом должны быть прокатаны и увлажнены. Оптимальная температура прорастания семян 18–20°. При посеве семян в мае дружные всходы появляются через 14–15 дней. Всходы рыхлят и пропалывают, а когда появится 2–3 листа – прореживают, оставляя расстояние между растениями в ряду до 30 см. Если душица была



пирогов, в качестве добавки к творогу и яйцам.

Широко известны и лекарственные свойства душицы обыкновенной. Ее настои стимулируют секрецию желудочного сока, применяются как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, коклюше, а также как успокаивающее и мочегонное.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Archangelica officinalis*)

Мощное, самое высокое (1,5–2,5 м) ароматическое, двух-четырёхлетнее травянистое, приятно пахнущее растение семейства зонтичных с толстым редьковидным корнем, шириной 5–8 см, внутри губчатым с многочисленными придаточными корнями, с беловатым или желтоватым млечным соком. Стебель прямой, вверху слегка фиолетовый, внизу красноватый. Листья крупные, очередные, голые, светло-зеленые, дважды- и триждыперистые. Доли последнего порядка яйцевидные, неравномерно надрезанные зубчатые, с зубцами, переходящими в беловатое острие. Верхние листья сидячие, прикорневые на длинных черешках, переходящих в расширенное основание. Мелкие, зеленовато-белые цветки собраны в полушаровидные зонтики на верхушке главного стебля. Плоды – выпукло-плоские, длиной до 9 и шириной 6 мм, серовато-желтые двусемянки.

Родина дягиля – север Европы и Азии. В Центральную

высеяна в парники, то на постоянное место саженцы высаживают широкорядным способом. Расстояние между растениями и между рядами – 50 см.

При размножении душицы делением корневища выкопку куста производят весной (апрель–май) или в сентябре. Надземные укоренившиеся побеги разделяют на отрезки с таким расчетом, чтобы в каждом было по 3–4 ростовых почки. Укладывают их в лунки (50х50 см) и закрывают землей. Уход за растениями заключается в рыхлении междурядий, прополке, периодической подкормке минеральными удобрениями. После срезки зеленой массы кроме подкормки необходим полив.

Уборку урожая душицы проводят в период массового цветения. Стебли срезают на высоте 15–20 см от поверхности земли с таким расчетом, чтобы в собранной зеленой массе было минимальное количество их. Можно заготавливать сразу только смесь цветков и листьев, очищенных от стеблей. Зеленую массу сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки траву слегка протирают, отделяя жесткие стебли. Хранят в плотно закрытых ящиках или коробках.

Культивирование

В связи с неприхотливостью дягиля к почве его можно выращивать повсеместно при условии обеспечения нормальной влажности ее. В начале августа участок тщательно перекапывают, рыхлят и высевают семена на глубину 2–3 см. Землю в лунках предварительно увлажняют. Семена укрывают слоем земли. Расстояние между рядами – 60–80 см. При размножении делением куста, отводками или отрезками корней их высаживают ранней весной или

Европу его привезли из Скандинавии в XIV в. В диком виде дягиль распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет обычно на берегах рек, ручьев, окраинах болот, в заболоченных лесах, в зарослях кустарников. Культивируют дягиль в средней полосе СССР.

Размножать дягиль можно семенами, делением куста, отрезками кустов и отводками. Отрастание начинается в марте—апреле, массовое цветение — в июне, семена вызревают в июле—августе. Дягиль не требователен к условиям культивирования. Хорошо растет на среднеплодородных, хорошо увлажненных почвах. Растение устойчиво к осенним и весенним заморозкам.

Все части растения ароматны. Эфирное (ангеликовое) масло накапливается в многочисленных канальцах, расположенных почти сплошным кольцом в тонком внутреннем, срощенном с семенами слое околоплодника, от которого легко отделяется его более широкий наружный слой, а также в корнях и корневищах. Масло имеет

в сентябре—октябре. В этом случае расстояние между растениями в ряду должно быть не менее 30—40 см. При размножении семенами растения впервые зацветают на втором году жизни — в июле, а семена вызревают через месяц. После появления всходов проводят рыхление междурядий, прополку, а через 3—4 недели — прореживание, оставляя между растениями расстояние в ряду 30—40 см. В первый год жизни уход за растениями состоит в рыхлении междурядий и прополке. На второй год весной



острый приятный запах. Кроме того, корни и корневища дягиля лекарственного содержат дубильные вещества, воск, смолы. В плодах содержится жирное масло.

Дягиль лекарственный является хорошим медоносом. Для пищевых целей используются все части растения. Молодые зеленые побеги, листья, черешки в вареном и жареном виде употребляются как овощной гарнир. Корни, корневища и побеги в свежем виде мелко шинкуют в салаты для ароматизации, а также кладут в овощные блюда, супы за 3–5 минут до их готовности. Из проваренных в сахарном сиропе свежих корней и нарезанных кружочками молодых стеблей получается оригинальное варенье и цукаты. Высушенные и измельченные в виде порошка корни используют как ароматную добавку при выпечке хлебобулочных изделий, а также добавляют в мясные и овощные обеденные блюда и соусы.

В народной медицине корни и корневища дягиля применяются при желудочно-кишечных заболеваниях, а также как мо-

чегонное, тонизирующее и укрепляющее средство при нервном истощении, бессоннице. Водно-спиртовая настойка используется для натирания при ревматизме, подагре, мышечных болях.

следует убрать прошлогодние листья, прорыхлить междурядья и внести минеральные удобрения. Корни и корневища дягиля лекарственного выкапывают в период созревания плодов. Начавший увядать стебель срезают у основания, а корневище с корнями очищают от земли и тщательно промывают в воде. Затем их нарезают вдоль на куски и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше 35–40°. Корни обладают высокой гигроскопичностью,

поэтому их хранят в герметичной упаковке. Созревшие плоды обмолачивают, подсушивают и используют в качестве специй. Перерабатывая корень, надо помнить, что у некоторых людей с чувствительной кожей в результате соприкосновения с растительной тканью могут на руках появиться волдыри, особенно в летнее время при солнечном свете.

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (*Hypericum perforatum*)

Довольно высокое (30–60 см) многолетнее травянистое растение семейства звербойных. Стебель один и чаще в числе нескольких, прямостоячий, плотный, с двумя продольными выступающими ребрами, зеленый или красновато-бурый, наверху ветвистый. Листья супротивные, сидячие, эллиптические, туповатые, с частыми точечными светлыми просвечивающими вместилищами и черными железками. Цветки золотисто-желтые, многочисленные, собраны в почти щитовидное соцветие: лепестки продолговато-эллиптические, на поверхности с многими светлыми точечными и в виде тонких полосок железками, а по краям и на верхушке – черными, в виде точек и тонких черточек. Тычинки многочисленные, сросшиеся в три пучка. Плод – многосемянная коробочка с желтыми продольными полосками и черточками. Цветет в июне–августе.

Растет во многих районах нашей страны в светлых лиственных лесах, кустарниках, на суходольных лугах, открытых солнечных местах, окраинах полей, около дорог. Культивируется как лекарственное растение. Используются облиственные верхушки травы с цветками, собранные в начале цветения. Запах слабый, вкус слегка вяжущий, горьковатый.

Трава звербоя содержит гиперин, флавоноиды гиперозид, рутин и кверцитрин, эфирное масло, смолистые вещества, дубильные вещества,



каротин. Красящее вещество гиперин и продукты его биологического синтеза обладают бактериальной активностью.

Из высушенных надземных частей зверобоя готовят отвар и настойку, которые принимают внутрь как вяжущее и противовоспалительное средство при колитах, а также используют для смазывания десен и полоскания рта при гингивитах, стоматитах. Применяют зверобой также при ожогах, для быстрого заживления ран, при кожных заболеваниях.

Широко используют траву зверобоя в кулинарии и пищевой промышленности: для приготовления горьких настоек, как пряно-вкусовую приправу к рыбным блюдам. В сочетании с другими пряными растениями зверобой можно использовать в производстве оригинальных по вкусу и слегка тонизирующих напитков.

Заготавливают зверобой в период цветения, срезая верхушки стеблей с цветками и листьями. Длина срезанной верхушки должна быть не более 15–20 см. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, разложив траву тонким слоем. Высушенную траву обмолачивают и отделяют от грубых частей, а сухие листья и цветки хранят в бумажных мешках или картонных коробках в прохладном и вентилируемом месте. Хорошо высушенные листья должны иметь светло-зеленую, а цветки – желтую окраску.

ЗУБРОВКА ДУШИСТАЯ (Hierochloa odorata)

Многолетнее травянистое растение семейства злаков с длинным ползучим корневищем и прямостоячими, восходящими у основания стеблями, достигающими 50–70 см в высоту. Прикорневые листья линейные, заостренные, стеблевые – линейно-ланцетные, более короткие. Колоски золотистые или буровато-желтые, округло-яйцевидные, собраны во время цветения в раскидистую метелку. Плод – продолговатая зерновка темно-коричневого цвета.

В диком виде зубровка встречается в северном умеренном поясе Европы, Азии, Америки. В СССР распространена в европейской части, в Западной Сибири, Средней Азии, на Кавказе, Дальнем Востоке. Растет на лугах, по опушкам лесов, высоко в горах.

Зубровка душистая может произрастать практически на любых землях. Отрастание начинается в конце марта–начале апреля, бутонизация – в конце апреля–начале мая, массовое цветение – в мае–июне. Созревание плодов происходит в конце июня.

Культивирование

Зубровку душистую можно культивировать практически после любых предшественников. Почву для ее посева или посадки тщательно очищают от корней пырея, так как в процессе последующего ухода за растениями сделать это будет трудно из-за очень схожего характера распространения корневой системы. Если под предшественник не вносили органических удобрений, то в подготовленную почву вносят минеральные удобрения: 15–20 г аммиачной селитры, 20–25 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли

Трава зубровки душистой употребляется в качестве пряности для ароматизации пищи, напитков. Используется надземная часть растений, имеющая сильный запах кумарина (свежего сена) и слегка вяжущий вкус.

В народной медицине применяется для возбуждения аппетита и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

на 1 м². Посев семян производят сразу после их сбора или под зиму. Заделывают их в лунки на глубину 1,5–2 см. Расстояние между рядами – 30–40 см. Всходы появляются в мае-июне.

Размножение производят путем деления корневищ или корневыми отводками. Ранней весной, незадолго до посадки, отводки нарезают с расчетом, чтобы на каждом было по 3–4 ростовых точки или без них, если есть укоренившиеся почки.

Укладывают их в подготовленную лунку на расстоянии 20–30 см друг от друга, поливают и закрывают землей.

После появления всходов и прорастания корневищ и корневых отростков производят тщательное рыхление участка и прополку растений. В последующем рыхление проводят осторожно, чтобы не повредить быстро появляющиеся горизонтальные корневые побеги, которые обычно располагаются близко к поверхности земли.

Траву зубровки заготавливают во время цветения растений, когда в ней наиболее высокое содержание кумарина. Кроме периода цветения траву можно срезать повторно, после ее отрастания. Однако в этом случае она уже несколько меньше содержит кумарина. В скошенной траве удаляют пожелтевшие прикорневые листья и цветочные метелки. Листья сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенную зубровку хранят в виде связанных в пучки листьев либо в мешках или коробках. В отличие от других пряноароматических растений трава зубровки душистой может храниться до 2 лет без изменения качества.



ИМБИРЬ (*Zingiber officinale*)

Многолетнее тропическое травянистое растение семейства имбирных. Корневища мясистые, надземные стебли высотой до 1 м, листья длинные, ланцетовидные, напоминающие камыш. Цветки фиолетово-желтые, зигоморфные имеют лишь одну тычинку, две другие превратились в вытянутую губу, собраны в короткие колосовидные соцветия. Корневище состоит из кругловатых, как бы плоско сдавленных кусков, имеет приятный аромат, обусловленный эфирным маслом (1,2–3% в сухом корневище), и жгучий вкус, зависящий от наличия фенолоподобного вещества гингерола.

Родиной имбиря является Юго-Восточная Азия. С имбирем были уже знакомы древние китайцы и индийцы и название "sringavege" встречается в старых рукописях. Еще задолго до нашей эры имбирь стали привозить в южную часть Европы арабские купцы. В Англии имбирь был традиционной пряностью уже с IX в. Однако с самим растением европейцы познакомились значительно позже, лишь в конце XIII в. В XVI в. испанский дворянин Франсиско де Миндоза стал выращивать имбирь на Ямайке. В настоящее время главными поставщиками имбиря кроме Юго-Восточной Индии и Ямайки являются Западная Африка и Китай. Культивируют его также в Индонезии, в Шри-Ланке, в Австралии. В диком виде им-

бирь не встречается. Возделывается как огородное растение.

Имбирь размножают вегетативно, отрезками корневища, которые высаживают в легкую и достаточно влажную почву. Выкапывать первый урожай можно уже через 6–12 месяцев после посадки.

Имбирь как пряность бывает двух видов: черный – вымытые, неочищенные, прокипяченные или ошпаренные и высушенные на солнце корневища, и белый, или ямайский, – тщательно очищенные от кожицы высушенные на солнце корневища (могут быть даже отбеленные хлорной известью или путем втирания мела). Черный неочищенный имбирь имеет более сильный запах и жгучий вкус. Продают эту специю кусками, молотую, засахаренную или облитую шоколадом, как конфеты, а также в виде экстракта для имбирного пива, особенно популярного в Англии.

В кулинарии используется имбирь тонкого помола. Издавна его применяют для сбитней, настоек, наливок путем предварительного приготовления отваров с последующим настаиванием или спиртовых настоев – вытяжек, которые добавляют в напиток или коктейль. Тонко измельченный имбирь добавляют в пряничное тесто, в некоторые виды сладких каш, в паштеты, домашние колбасы – для ароматизации и придания пикантного вкуса при тушении мяса, рыбы, при приготовлении овощного рагу,

фаршированных перца, томатов, баклажанов, кабачков и т. п. Эта специя – один из основных компонентов смеси "кари", которая входит в состав кетчупов.

Самыми крупными потребителями имбиря являются арабские страны, а также Англия и США.



ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Hyssopus officinalis*)

Многолетний, хорошо разветвленный полукустарничек семейства губоцветных высотой до 80 см. Стебли четырехгранные, одревесневшие у основания. Листья почти сидячие, длиной 2–4 и шириной 0,4–0,1 см, опушенные, супротивные, цельнокрайние. Цветки с двугубым синим, фиолетовым, розовым или белым венчиком, по 5–7 штук собраны в пазухи листьев, образуют продолговатые колосовидные соцветия. Плод сухой, темно-бурый, длиной 2–3 мм, состоит из 4 мелких односемянных орешков. Корень стержневой, деревянистый, хорошо разветвленный.

Родиной иссопа является Средиземноморье, распространен в Малой и Центральной Азии, на территории СССР – в средней и южной полосе европейской части, на Кавказе, юге Западной Сибири, в Средней Азии. В диком виде растет в степях, на сухих холмах, каменистых склонах. Культивируют иссоп как лекарственное и декоративное растение на юге

Украины, на Кавказе, в Средней Азии.

Отрастание иссопа начинается после схода снега, когда устанавливается устойчивая положительная температура. Зацветает он обычно на второй год жизни, в зависимости от температурных условий и осадков – с середины июня до начала августа. Семена обычно вызревают в первой половине сентября. Средняя продолжительность вегетационного периода составляет 160–170 дней. Иссоп зимостоек, засухоустойчив, светолюбив. Благоприятны для него почвы, богатые известью с хорошей аэрацией, но не выносят кислые и засоленные. Отзывчив на минеральное питание. Размножается иссоп семенами, черенками и делением куста.

В траве иссопа найдено эфирное масло, имеющее сладковатый, напоминающий камфору запах. Наибольшее количество его содержится в начале цветения – до 0,2–2%, особенно у растений с синими цветками. Кроме того, в нем накапливаются аскорбиновая кислота, дубильные вещества. Иссоп явля-

Культивирование

Хорошо растет иссоп после пропашных и зернобобовых культур.

Предназначенный для посева участок осенью тщательно перекапывают на глубину 20–25 см, вносят 2–3 кг навоза, 20 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 м². Весной участок боронуют, а непосредственно перед посевом рыхлят на глубину 6–8 см. Иссоп можно размножать семенами, а также делением куста и зелеными черенками. В последнем случае культура развивается значительно

быстрее, чем при посеве семенами.

Разделенные кусты высаживают весной на расстоянии 20 см друг от друга и до 60–70 см между рядами.

Для лучшей приживаемости их сажают несколько глубже, чем материнское растение.

Размножается общепринятым методом зеленого черенкования. Однако наиболее эффективным способом размножения иссопа обыкновенного является рассадный. Посев семян производят ранней весной в парники или теплицы. Семена иссопа очень

ется хорошим медоносом. Мед иссопа относится к лучшим сортам.

Благодаря сладкому, напоминающему камфору аромату и горьковатому вкусу свежие и сухие листья и цветки иссопа используются в европейской кухне как приправа к мясным и овощным супам, соусам, рагу, жаркому, холодным закускам, салатам. Иссоп улучшает вкус блюд из бобов, фасоли, гороха. Применяется при засолке огурцов и томатов, но из-за резкого запаха его добавляют в небольших количествах.

Благодаря его свойству улучшать пищеварение и снижать потливость на Востоке иссоп используют для приготовления легкого прохладительного напитка – шербета, он входит в состав ликера шартрез.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям. В народной медицине применяется как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, желудочно-кишечных заболеваниях, стенокардии. Настой и отвар иссопа используется для про-

мелкие, поэтому для лучшего распределения их предварительно смешивают с песком. Заделывают их на глубину 1–1,5 см. Всходы появляются через 10–12 дней. При образовании 5–6 листьев рассаду пересаживают на постоянное место. Расстояние между растениями – 30–40 см, между рядами – 70 см. Сразу же поливают.

При непосредственном посеве в грунт после появления у растений 5–6 листьев необходимо проредить. Первое рыхление нужно провести после появления всходов или через



мывания глаз и полоскания рта и горла, для компрессов при ушибах, как ранозаживляющее средство.

КАРДАМОН (*Elettaria cardamomum*)

Многолетнее травянистое растение семейства имбирных с ползучим мощным корневищем. Листья ярко-зеленые, ланцетовидные, двуряднорасположенные на вегетативных побегах, высотой до 2–4 м. Идущие от корневищ цветоносные побеги высотой до 60 см заканчиваются метелками с бледно-зелеными цветками. Корневище кардамона мощное, состоит как бы из отдельных, плотно прилегающих друг к другу клубеньков неправильной формы с отходящими от них корешками различной толщины и длины. Плоды кардамона – трехкамерная коробочка – медленно созревают в течение большей части года. Собирают их еще до полного созревания, в цельном виде сушат на солнце или с помощью искусственного источника тепла, но так, чтобы коробочки не потрескались, а семена сохранили свой приятный аромат. В таком виде кардамон идет в продажу. Семена из него вылушивают перед употреблением. Вкус у них сладковатый и остропряный. Семена содержат 3,5–7% масла, применяемого в пищевой и табачной промышленности, а также в медицине.

Кардамон – одна из нежнейших и до сих пор наиболее дорогостоящих специй. Известно два сорта кардамона: малабарский с наибольшими плодами и семенами и мысорский, у которого плоды и семена значительно крупнее. Размножается кардамон семенами или отрезками корневища.

6–8 дней после посадки рассады. В течение всего периода вегетации междурядья следует рыхлить и очищать от сорняков. На второй год жизни растений междурядья обрабатывают сразу после их отрастания. При весеннем рыхлении двулетних растений и в последующие годы необходимо вносить подкормку аммиачной селитрой из расчета 10–12 г/м². В процессе вегетации поддерживать влажность почвы на оптимальном уровне путем систематического полива. Убирают зеленую массу в фазе полного цветения, начиная со второго года жизни растений. Срезанную траву высушивают под навесом или в сушилке, раскладывая ее тонким слоем. Хранят ее в бумажных или холщовых мешках в хорошо проветриваемом помещении.

Родина кардамона – влажные горные леса Южной Индии. Культивируют его главным образом в Индии, в Шри-Ланке, на полуострове Индокитай и в Южном Китае. В качестве специи используются семена этого растения. Больше всего кардамона употребляют в пищу те народы, которые его разводят, что является обычным явлением и в отношении других специй. Арабы кладут кардамон в так называемый бедуинский кофе – символ гостеприимства в Саудовской Аравии. Любят кардамон и в Скандинавии, где его добавляют в копчености. Используют эту специю для мясных блюд и в кондитерском производстве. Кроме того, кардамон вводят в рассолы, маринады, кисели, компоты, творожные пасты, супы, начинки, а также изделия из рыбы. Вносить его нужно мало – 1/3 капсулы на 1 л жидкости.



КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ (*Coriandrum sativum*)

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных с тонким веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий, круглый, вверху ветвистый, достигает до 120 см в высоту. Листья очередные, влагалищные, дважды-триждыперисторассеченные. Прикорневые листья на длинных черешках. Нижние стеблевые – короткочерешковые, верхние – сидячие. Белые или розовые мелкие цветки образуют зонтики на длинных цветоносах с 3–5 голыми лучами. Плод – двусемянка шаровидной формы, светло- или темно-коричневой окраски, созревает в июле–августе.

Кориандр очень ценная пряно-вкусовая культура. Был известен с древних времен и плоды его были найдены в X в. до н. э. в египетских гробницах.

Родиной кориандра посевного является Средиземноморье. Произрастает в Южной Европе, Северной Африке, Малой Азии. В СССР растет в Закавказье, в Крыму, Средней Азии. В нашей

стране его стали культивировать в 30-е годы прошлого столетия. В настоящее время его культивируют в указанных регионах, а также в Центрально-черноземных областях, Поволжье, на Украине, Северном Кавказе.

Кориандр хорошо растет на легких плодородных, хорошо увлажненных почвах. Требователен к освещению. На затененных участках семена созревают медленно, снижается их урожай, содержание эфирного масла в них уменьшается. Массовое цветение кориандра начинается в июне. Плоды созревают во второй половине августа.

Кориандр является ценной пряноароматической и лекарственной культурой. Зрелые плоды кориандра имеют сладковато-пряный вкус с сильным своеобразным запахом. Они содержат 0,2–1,4% эфирного масла, основным компонентом которого (до 75%) является линалоол, 16–28% жирного масла, азотистые вещества, крахмал, сахар. Отходы плодов после извлечения из них жира и эфирного масла могут быть исполь-

Культивирование

Кориандр размножается семенами. Для его посева можно использовать почву после зернобобовых культур и картофеля. Убрав их, землю рыхлят на глубину 4–6 см. После массового прорастания сорняков ее перекапывают на глубину 25–27 см, вносят 2–3 кг навоза и минеральные удобрения: 40–50 г суперфосфата, 15–20 г калийной соли и 10–15 г аммиачной селитры на 1 м². Весной проводят тщательное боронование с одновременным внесением 10–15 г аммиачной селитры

и производят посев семян. Их заделывают на глубину 3–4 см, расстояние между рядами 45 см. Прорастают семена медленно, до 25 дней. После появления двух листочков кориандр тщательно рыхлят, пропалывают и при необходимости прореживают. В период вегетации проводят систематическую прополку, рыхление, не менее двух раз подкормку аммиачной селитрой из расчета 7–10 г/м² и поддерживают почву во влажном состоянии.

зованы как прекрасный корм для животных. В траве кориандра содержится эфирное масло, состоящее в основном из альдегидов, аскорбиновая кислота, каротин, рутин, витамины В₁ и В₂.

В качестве пряностей используется свежая и сушеная зелень, собранная в период цветения, а также и семена. Свежая зелень (кинза) применяется для ароматизации мясных и овощных супов, жареного мяса, рыбы, салатов. Кинза придает пище специфический вкус и запах и обогащает витаминами. Плоды кориандра широко применяются для ароматизации хлебобулочных изделий, в рыбоконсервной промышленности, для приготовления колбас, тушеного мяса и дичи, маринования рыбы, при засолке капусты, изготовлении соусов, сыров. Плоды кориандра входят в состав различных сложных пряных смесей. Свежее мясо в летнее время хорошо сохраняется при смачивании его смесью из слегка раздробленных семян кориандра и уксуса.

Кориандр имеет и лекарственное значение: препараты из



Уборку кориандра начинают примерно во второй декаде августа, когда 40% плодов его уже побурели. При уборке на семена побуревших плодов должно быть не менее 60%. Цветоносы с зонтиками срезают, связывают в пучки и сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Через 4–7 дней их обмолачивают и семена досушивают. Полное дозревание семян с момента среза зонтиков продолжается до 4 месяцев (как посевного материала). Семена кориандра хранят в бумажных

него применяются как средство, улучшающее пищеварение, болеутоляющее, при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, желчегонное, антисептическое, повышающее аппетит, отхаркивающее, а также применяется при лечении ран, входит в различные сборы.

КОРИЧНИК (*Cinnamomum zeylanicum*)

Дерево или кустарник семейства лавровых, из коры которого приготавливают корицу. Вечнозеленое растение с кожистыми листьями и мелкими цветками, собранными в метельчатые соцветия. Наиболее известен коричник цейлонский, культивируемый в тропиках Азии, Африки и Америки. Менее распространен коричник китайский и известен только в культуре (Южный Китай, Вьетнам, Лаос, Индонезия, Шри-Ланка, Латинская Америка). Впервые плантации коричника были заложены на острове Шри-Ланка (Цейлон), откуда происходит и само материнское растение, во второй половине XVIII в. одним из голландских поселенцев. В то время как в лесах острова коричник вырастает высотой до 10 м, на плантации он бывает низкорослым, поскольку вынужден постоянно восстанавливать срезанные у его основания ветки и воспроизводить все новые и новые побеги, которые в течение двух лет достигают длины примерно 2 м. Со срезанных побегов снимают кору, старательно очищают с нее поверхностную часть (первичную кору), а остаток высушивают. При этом очищенный слой коры скручивают в трубочку. Затем отдельные "перья" сухой коры засовывают друг в друга до 10 штук и нарезают все вместе на отрезки одинаковой длины.

или холщовых мешках в сухом, прохладном, вентилируемом месте. Листья кориандра лучше заготавливать до фазы бутонизации. Сушат их обычным способом, хранят в стеклянных банках или коробках.

Пряности с тонким нежным ароматом можно получать не только из цейлонского коричника. Хотя Шри-Ланка по-преж-

нему является главным поставщиком корицы, ее производят также на Сейшельских островах, Мадагаскаре, Мартинике, Ямайке, в Гвиане и Бразилии, где в настоящее время разводят плантации цейлонского коричника.

Намного дешевле цейлонской корицы корица китайская. Ее употребляют в Китае уже более пяти тысячелетий. С семилетних веток китайского коричника (*Cinnamomum cassia*) снимают кору, затем с нее счищают большую часть внешнего слоя, а остающиеся слои высушивают. Такую корицу продают кусочками – 1–3 мм толщиной, 2–3 см шириной и до 40 см в длину. На изломе эти кусочки зернистые и в результате сушки слегка прогнутые.

Корица используется в виде кусочков, но чаще всего молотой. Добавляют ее в сладкие блюда, пудинги, джемы, компоты и в тесто. Она входит в состав кетчупа и других приправ и маринадов.



КОТОВНИК ЛИМОННЫЙ (*Nepeta cataria* var. *citriodora* Beck.)

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебли прямостоячие, сильно ветвистые, высотой до 100 см, Листья треугольно-яйцевидные, опушенные, крупнозубчатые с сердцевидным основанием. Цветки белые или светло-желтые, пятичленные, двугубные, собраны в многоцветковые густые ложные мутовки, расположенные на концах стеблей в виде кистей. Плод в виде орешка округло-яйцевидной формы. Цветет в июне-июле, начиная со второго года жизни. Семена созревают в августе. После зимы растение отрастает в марте.

Культивируется котовник лимонный в странах Европы, Востока, США. В СССР его разводят в центральной и южной полосе.

Котовник зимостоек, хорошо растет на открытых местах. Предпочитает рыхлые, но не заболоченные почвы. Отзывчив на органические и минеральные удобрения. Размножается семенами.

Вся надземная часть этого растения обладает приятным лимонным ароматом и жгучим вкусом. Содержание эфирного масла в период цветения котовника колеблется от 0,47 до 0,75% от массы свежего сырья. Масло подвижное, бесцветное, запах травянисто-цитрусовый с цитралевыми и гераниольными тонами, гармоничный. Основными компонентами его являются гераниол, цитраль и др. Больше эфирного масла содержится в соцветиях и листьях. Меньше — в стеблях.

Трава и эфирное масло котовника лимонного представляют значительный интерес как пряность для пищевой промышленности и кулинарии: в производстве вермута, для ароматизации чая, тонизирующих напитков, различных соусов и сладких блюд.

Культивирование

Котовник лимонный размножается семенами, высеваемыми непосредственно в грунт или с предварительным выращиванием рассады. Обработку почвы начинают осенью. После уборки предшественника землю рыхлят, а затем глубоко перекапывают. Перед посевом семян почву боронуют и при надобности слегка прикатывают. Весеннюю предпосевную обработку начинают при первой возможности начала посевных работ.

Семена котовника очень мелкие. Прорастают обычно от 6–7 до 25 дней. Всхожесть семян на первом году после 6 месяцев хранения 35–40%. При стратификации она повышается. Поэтому весенний посев лучше производить стратифицированными семенами. При посеве семена заделывают на глубину 2–3 см, расстояние между рядами — 60 см. В начале вегетации всходы развиваются очень медленно, и только при образовании 2–3 пар листьев растение быстро идет в рост. Поэтому

предпочтительнее размножать котовник рассадным путем. В этом случае семена заделывают на глубину 0,5–1 см. Если всходы густые, проводят прорывку и пикировку. Когда растения достигнут высоты 10–12 см и появятся на них 2–3 пары настоящих листьев, рассаду высаживают в грунт по схеме 60х30 см. Высаженные растения сразу же поливают. Междурядья в период роста, особенно в начале развития, должны рыхлиться и очищаться от сорняков. Впоследствии окрепшие растения уже сами хорошо заглушают сорняки. Подкормку минеральными удобрениями в первый год жизни проводят при образовании 2–3 пар листьев, а при рассадной культуре — через 2–3 недели после посадки, когда высаженные растения начнут расти, и в начале бутонизации и после укоса. За период вегетации необходимо провести 3–5 обильных поливов, сочетая их с внесением минеральных удобрений. Уборку урожая производят на второй год вегетации в стадии бутонизации и до конца цветения, т. е. когда в растении содержится наибольшее количество эфирного масла и оно бывает лучшим по качеству. Используют хорошо облиственную массу, срезая ее на высоте 15–20 см от земли. Срезанную траву сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, разложив ее тонким слоем. Сухую траву хранят в холщовых или бумажных мешках в прохладном и вентилируемом месте.



ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ, настоящий (*Laurus nobilis*)

Вечнозеленое дерево или кустарник семейства лавровых. Кора гладкая, бурая, дерево достигает высоты 18–20 м, кустарник 2–5 м. Листья очередные, кожистые, блестящие, с верхней стороны гладкие, ланцетные или эллиптически-ланцетные, темно-зеленые. Цветки желтоватые или зеленоватые, расположены в пазухах листьев в виде соцветий. Плоды – односемянные, костянковидные, сине-черные. В естественных условиях лавр благородный произрастает в Малой Азии, Сирии, Закавказье, Средиземноморье. В Средиземноморье можно встретить даже лавровые леса с особым пряным запахом, который наиболее сильный в начале апреля, во время цветения лавра. Этот запах является результатом выделения эфирного масла из особых железок в листьях, цветках, плодах и других частях растения.

Лавр издавна пользовался популярностью у древних греков и римлян, его разводили около храмов и посвящали богу Аполлону. Лавровым венком отмечали победителей спортивных состязаний. Слово "лауреат" происходит от "лауреатус", что значит – "увенчанный лаврами".

Размножается лавр семенами и отводками. Семена обладают всхожестью длительное время.

Промышленная культура лавра благородного развита у нас в Западном Закавказье,

субтропических районах Краснодарского края, в Крыму. Листья лавра употребляются в пищевой промышленности при приготовлении овощных, рыбных и мясных консервов и в кулинарии. Лавровый лист добавляют в кислые на вкус блюда, сметанные соусы, кладут в маринады, соленья, заготавливая на зиму капусту и грибы. Очень хорошо он сочетается с блюдами из рыбы, а также из мяса. Масло из его плодов применяется в медицине для приготовления мазей, в парфюмерии для получения твердого мыла высокого качества.

Благодаря декоративности и относительной неприхотливости лавр широко используется в озеленении. Он хорошо переносит стрижку. Благодаря этому ему придают различную форму, что весьма ценится в декоративном садоводстве. Разводят его и в горшках. Составляют смесь из двух частей дерновой и одной части листовой земли, добавляют немного песка. Лавр лучше растет на хорошо освещенном участке, но переносит и полутень, а также низкие (до -18°) температуры. В парках, садах Черноморского побережья Кавказа и Крыма его сажают одиночными растениями, группами и целыми аллеями. В северной и средней полосе европейской части СССР лавр выращивают в кадках и горшках для украшения жилых и общественных помещений. Его можно рекомендовать для малоосвещенных и прохладных помещений. Уже в конце апреля лавровые деревья в кадках можно выно-

сить на воздух и ставить (после предварительной закали) на солнце в теплое, защищенное от сквозняков место.

Заготовку лаврового листа производят на двухлетних побегах растения, когда листья достигают длины до 10 см, а ширины – до 3 см. Их собирают осенью и сушат, разложив тонким слоем в тени.

Аромат и вкус лаврового листа зависят от содержащегося в нем эфирного масла (до 3%). У лаврового листа хорошего качества нет черешков, его окраска светло-зеленая, а не бурая, а тем более не темно-коричневая.

Если лавр благородный выращивается в домашних условиях, то его листья можно использовать в свежем и сушеном виде.



ЛУК-ПОРЕЙ (*Allium porrum*)

Двулетнее растение семейства лилейных с округлой луковичей или совсем лишенное луковичек, иногда с небольшим их количеством. Стебель округлый, высотой 45–80 см, выходит из середины луковичи. Листья плоские, линейные. Мелкие беловатые цветки собраны в большие шаровидные зонтики. Семена небольшие, морщинистые, неправильно-треугольные, черного цвета.

Родина лука-порей – Средиземноморье. Разводится он также в странах Западной Европы, Азии, Америки и Северной Африки. В СССР – главным образом на юге европейской части и в Закавказье.

Лук-порей издавна используется как пряно-вкусовое растение. Его выращивали еще древние египтяне, греки, римляне, причем последние его очень любили и дали садам, где его разводили, название "porrum". В настоящее время в Англии и в Америке порей считают обычной овощной культурой, а на европейском континенте, особенно во Франции, его относят к числу специй. Его исполь-

зуют в пищу в виде салата, к мясу или как самостоятельное блюдо. Выведены сорта летнего и зимнего порея, в том числе: болгарский – незимостойкий, среднеспелый и карантанский – более зимостойкий, с короткой и толстой ножкой, морозостойчивый.

Размножается лук-порей семенами. В первый год растение образует ложноутолщенную вытянутую луковичу, несущую листья. Зацветает на второй год. Начало бутонизации – в июне. Если соцветие удалить, то ложные луковичи сильно утолщаются. Массовое цветение растения в июле–августе. В наших условиях семена вызревают очень редко. Характерной особенностью порея является то, что у него отсутствует период покоя. Растение образует новые листья до глубокой осени, не приостанавливая роста. Они остаются до осени мясистыми и сочными. Лук-порей хорошо зимует под снегом в открытом грунте. Для улучшения перезимовки растение окучивают, после чего укрывают ветками или другим материалом. Уборку лука-порей производят

Культивирование

Лук-порей необходимо культивировать на богатых, достаточно увлажненных и рыхлых землях. Хорошо растет он на пойменных почвах по долинам рек. Очень требователен к удобрениям, особенно к органическим. Выращивать его можно после зернобобовых и овощных культур. Убранные их, землю рыхлят, а после массовых всходов сорных трав перекапывают на глубину 20–25 см, вносят навоз из расчета 2–3 кг на 1 м². Весной участок тщательно боронуют.

Семена высевают в грунт в начале мая. Всходы появляются через три недели. Если порей размножают рассадой, семена высевают в парник в марте–начале апреля, предварительно прорастив их. Всходы появляются через 6–8 дней. После появления всходов почву тщательно рыхлят с внесением минеральной подкормки из расчета на 1 ведро воды по 20 г аммиачной селитры и хлористого калия и 40 г суперфосфата. Рассадку в возрасте 50–60 дней высаживают на постоянное место в бороздки глубиной 10–15 см.

поздно осенью, хранят прикопанным в песке при температуре 0–1°.

Лук-порей содержит аскорбиновую кислоту, каротин, витамины E, B₁, B₂, PP.

В настоящее время лук-порей широко распространен в европейских странах. Используются в основном отбеленные части стеблей, а также молодые листья. По сравнению с луком репчатым лук-порей обладает более нежным ароматом и более приятным сладким вкусом, причем эти свойства могут быть усилены культивированием. Помещая саженцы лука-порея глубоко в землю и высоко его окучивая, можно добиться того, что большая часть растения будет отбеленной, а именно она намного нежнее, чем его зелень, которую обычно в пищу не употребляют. По вкусовым качествам все сорта лука-порея можно разделить на две группы: очень толстый и мощный порей, дающий высокие урожаи и являющийся скорее овощем, и порей более мелкий, применяемый в качестве пряности. Первый вид лука-порея используют для при-

Расстояние между бороздками 40–45 см, а между растениями 10–15 см.

При посадке корни рассады укорачивают на 1/3, заглубляя на 4/5 см до основания листьев. Посадка рассады в глубокие бороздки обеспечивает в дальнейшем получение удлиненных отбеленных ножек. После посадки растения обильно поливают.

Чтобы снять урожай осенью, семена высевают ранней весной на расстоянии 20–30 см между рядами и 8–10 см в ряду между растениями. Сеянцы прорывают, оставляя между ними 15–20 см.



готовления салатов, муссов, в отваренном виде – для ароматизации мясных и особенно овощных супов, как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Порей употребляют в свежем виде, нарезанным и заправленным растительным маслом. Стебли порея тушат в небольшом количестве воды с добавлением уксуса, лимонного сока и сливочного масла. Тушеный порей можно заправлять майонезом, добавляя зелень петрушки, укропа, сельдерея, запекать с белым соусом и подавать с тертым сыром. Мелко нарезанными молодыми листьями порея обсыпают рыбу перед тушением, обжариванием или запеканием.

Лук-порей обладает также и целебными свойствами, оказывает благоприятное влияние на органы пищеварения, улучшает деятельность печени и желчного пузыря, повышает аппетит. Рекомендуется при атеросклерозе, физическом и нервном переутомлении, нарушениях обмена веществ, ожирении, подагре, почечнокаменной болезни.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (*Allium sepa*)

Двулетнее травянистое растение семейства лилейных, достигающее в высоту до 60–100 см. К наиболее распространенным сортам репчатого лука относятся: Тереховский – скороспелый многогнездный, луковицы плоскоокруглой формы, плотные, лежкость хорошая, вкус острый с горечью; Стригуновский – скороспелый многогнездный сорт, луковицы округлой формы, плотные, лежкость хорошая, вкус острый; Бессоновский – скороспелый среднегнездный сорт, луковицы округлоплоской формы, наиболее лежкий сорт; Янтарный – сорт, районированный в БССР с 1980 г., скороспелый многогнездный, луковицы долго хранятся.

Отрастает лук ранней весной, цветет в июле–августе. Плодоносит в августе–сентябре. Предъявляет высокие требования к плодородию почвы, так как при сильно развитой листовой части у него слабая корневая система. Лучшими для лука являются легкие супесчаные и суглинистые почвы, не переносят кислые. Холодосто-

а молодой порей используют в пищу. Уход за растениями заключается в рыхлении междурядий, двух-трехразовой подкормке в течение всего вегетационного периода. Подкармливают навозной жижей или минеральными удобрениями: 20 г аммиачной селитры, 15 г калийной соли и 5 г суперфосфата на 1 м². Уборку лука-порея производят в начале октября. Лук сушат на воздухе, корни и листья наполовину обрезают, затем прикапывают в погребе или подвале, присыпав землей или влажным песком.

Культивирование

Лучшими предшественниками для лука являются культуры, высеваемые с применением органических удобрений. При перекопке почвы перед посевом вносят минеральные удобрения: 30–40 г аммиачной селитры, 40–50 г суперфосфата и 30–40 г хлористого калия на 1 м². Если почва кислая, то ее известкуют: 200–700 г/м² в зависимости от кислотности. Семена чернушки на сутки замачивают в воде. Высевают в период с 15 по 25 апреля в бороздки глубиной 1–2 см и присыпают их землей

ек, влаголюбив. Размножается семенами (чернушкой) и вегетативно (луковицей).

Родиной лука является Юго-Западная Азия. Культивируется по всему Советскому Союзу.

Все растение имеет специфический запах и вкус. Луковица содержит эфирное масло, до 11% сахаров, азотистые вещества, витамин С, В₁, каротин, флавоноиды. Листья лука содержат эфирное масло, сахара, аскорбиновую кислоту, витамин В₂, провитамин А, лимонную, яблочную и другие кислоты. Растение в целом обладает фитонцидными свойствами. Широко используется в пищевой и консервной промышленности, в кулинарии.

Препараты лука, особенно пера, обладают С-витаминной активностью, бактерицидным действием, повышают тонус и секрецию желудочно-кишечного тракта. Сок лука применяют при ринитах, для смазывания полости носа.

Издавна в народе лук считается средством, предохраняющим от инфекционных заболеваний.

или торфом. Расстояние между рядами — 10 см. Замоченные семена прорастают на 6–7-й день, а сухие — на 15–18-й. После появления всходов проводят рыхление и прополку. В сухую погоду посевы поливают и затем обязательно рыхлят. Первые полтора месяца лук растет медленно. Созревает в конце августа, когда кончики листьев подсыхают.

Убирают лук-севок с ботвой и укладывают под навес для просушивания на 10–15 дней. Зеленые листья подсыхают и питательные вещества из них

переходят в луковицу, которая также сверху подсыхает. Когда листья высохнут, их обрезают, оставляя пенки 2–3 см. Хранят севок в сухом помещении при температуре 0+3° или при 18–20°.

При таком хранении высеванный в следующем году лук не стрелкуется. Весной севок сортируют по размерам на 2–3 фракции и каждую высаживают отдельно, причем в ранние сроки. Перед посадкой его нужно прогреть при температуре 40° в течение 10–14 дней для уничтожения возбудителей ложной мучнистой росы, обрезать лук не следует. На грядах делают бороздки на расстоянии 20 см одна от другой и раскладывают севок через 8–10 см строго донцем вниз на глубину 0,5 см от поверхности почвы до верхушки. При загущенных посадках всходы необходимо проредить. Уход за луком заключается в содержании участка в чистом от сорняков состоянии и рыхлении почвы. При недостатке влаги посевы обильно поливают (до 15 л/м²), подкармливая их при этом минеральными удобрениями: 1–2 г аммиачной селитры, 2–6 г суперфосфата и 1 г калийной соли на 1 м².

Для лучшего вызревания луковиц в июне от них отгребают почву и оголяют луковицу, прекращая полив и подкормку.

Убирают лук во второй половине августа. К этому времени верхушки листьев подсыхают и полегают. Приминая их не следует, так как при созревании питательные вещества не переходят из листьев в луковицу через поврежденную шейку.

Лук убирают вместе с пером и раскладывают под навесом для просушки и дозревания. Затем его очищают и отделяют от сухих листьев или с листьями вяжут в плетенки. Хранят лук репчатый при температуре 20–25° в сухом помещении.

При хранении в более прохладных условиях лук, высаженный на следующий год, стрелкуется. После 3–4 месяцев хранения лука его можно использовать для выгонки пера. Лук можно выращивать и рассадой. Для этого семена высевают во второй половине марта в теплицах, парниках или ящиках в комнате. Рассадку выращивают так же, как и рассадку томатов, но без пикировки. В открытый грунт ее высаживают в конце апреля — начале мая. Уход за луком репчатым такой же, как и за луком-севком.

**ЛУК-СКОРОДА, лук-резанец,
лук-шнитт
(Allium schoenoprasum)**

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных родом из Южной Азии. Листья мелкие, шиловидные, полые. Бледно-розовые или светло-фиолетовые цветки собраны в густой пучковато-шаровидный зонтик. Цветоносный стебель в отличие от листьев не бывает полым. Семенная коробочка трехгнездная, скрытая в глубине околоцветника. Семена угловатые, черные. Растение имеет продолговато-яйцевидные очень мелкие луковички, покрытые бурыми перепончатыми оболочками. В гнезде может быть до 15–20 лукович.

В диком виде лук-скорода встречается на всей территории СССР, в Западной Европе, Азии, Северной Америке, особенно у канадских озер. Дикорастущий лук-резанец известен в нескольких видах, с листьями круглыми и сплюснутыми, с цветами темно-розовыми и даже белыми. Растет на лугах, в долинах рек, иногда на каменистых склонах и осыпях. В

Европе возделывается с XVI в. Наиболее распространены являются Московский (скороспелый), Сибирский и Азиатский. Последние два сорта отличаются мощными кустами, крупными темно-зелеными листьями и поздним стрелкованием.

Лук-скорода – растение холодостойкое. К почвам нетребователен. Однако лучше растет на хорошо дренированных суглинистых и супесчаных почвах, удобренных и богатых извешью с достаточной увлажненностью.

Отрастает лук весной, в первой половине апреля, бутонизация его – в первой половине мая, массовое цветение – в июне, плоды созревают в июле – начале августа. Vegetация заканчивается в октябре. На одном месте может расти до пяти лет.

В зеленых листьях содержится аскорбиновая кислота, каротин, сахар.

Молодые листья слабоострые, имеют приятный вкус. Их употребляют в пищу только в свежем виде и даже срезать перья полагается непосредст-

Культивирование

Лук-шнитт размножают семенами и вегетативно. Осенью после уборки предшественника землю рыхлят на глубину 4–6 см. После массового появления сорняков участок перекапывают на глубину 20–25 см, вносят 4–6 кг навоза на 1 м². Весной землю тщательно боронуют. В начале мая высевают семена, которые предварительно замачивают в теплой воде на двое суток. Высевают рядами с междурядьем 45 см. Всходы появляются через 2–3 недели. Участок тщательно

рыхлят, пропалывают и прореживают растения, оставляя их в ряду на расстоянии 10–15 см друг от друга. Вегетативно размножают путем посадки лукович весной или в конце лета. Участок подготавливают, как и для посева. Луковички высаживают на расстоянии 12–20 см друг от друга и между рядами – 25–30 см. На небольшом участке можно высаживать и гнездами (по 2 растения в гнездо) через каждые 25 см. После посадки луковички поливают и мульчируют перегноем или торфом.

венно перед употреблением. Лук этот очень нежный, не вызывает жжения. Благодаря своему ярко-зеленому цвету может быть не только приправой, но и украшением многих холодных и горячих блюд. Однако не следует варить этот лук. Если лук-резанец добавляют к горячему блюду, то лучше посыпать им еду, уже лежащую на тарелках. В пищу можно также использовать и его луковицы. Употребляется лук-резанец для салатов, заправки супов, соусов, омлетов, мясных блюд, овощных паст и смесей для начинки пирожков, к присолненным творожным массам, можно посыпать им хлеб с маслом, яичницу-болтушку, вареный картофель, класть в майонез, украшать блюда с холодной закуской.



Последующий уход заключается в регулярном рыхлении междурядий, прополке и подкормке минеральными удобрениями из расчета 10–15 г аммиачной селитры, 10–15 г суперфосфата и 8–10 г калийной соли на 1 м². Через 10–15 дней растения подкармливают второй раз раствором коровяка (1:8) с добавлением 30 г суперфосфата и 20 г хлористого калия на 10 л воды.

Этот вид лука можно легко разводить не только на огороде, но и за окном в ящике и даже в цветочном горшке

ЛУК-ТАТАРКА, лук-батун (*Allium fistulosum*)

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных с продолговатой, иногда почти неразвитой луковицей, дудчатыми листьями и стеблями высотой до 1 м. Цветочная стрелка его имеет толщину до 2 см и кажется раздувшейся, высотой она бывает не более 60 см. На срезе луковицы батунa видно, что она состоит из мясистых утолщенных оснований листьев, плотно, юбочкой, прилегающих друг к другу. Самые верхние из них определяют ее окраску: в зависимости от разновидности растения она может быть от серебристо-белой или темно-коричневой до красной и даже фиолетовой. Луковицы растут гнездами, являясь составными частями первоначальной, которая, разрастаясь, разрывается, делясь на несколько меньших.

Желтоватые колокольчатые цветки на длинных цветоносах собраны в многоцветковое зонтиковидное соцветие, заключенное в чехол из двух листьев. Плод – небольшая трехгранная коробочка, раскры-

вающаяся тремя створками. Семена черные, угловатые.

В средневековой Европе батун не знали, хотя в Китае его выращивали два тысячелетия тому назад. В XVI в. через Россию он проник в западную часть нашего континента. Теперь он широко распространен в различных странах Европы, в Сибири, Дальнем Востоке, Китае, Японии, Корее и в Северной Америке.

Лук-батун хорошо растет на легких или среднеплодородных почвах с достаточным запасом гумуса, но не свежудобренных. Не выносит переувлажнения. Отрастание его начинается в конце марта – первой декаде апреля, бутонизация – в мае–июне, массовое цветение наступает в июне, созревание плодов – в июле–августе. Батун морозостоек, легко переносит весенние заморозки до -8° . Поэтому его можно оставлять на зиму на грядке. Размножается семенами и вегетативно – луковицами.

Вкус лука-батунa более нежный, чем обыкновенного репчатого. Раздражающее действие его, как и других видов лука,

между розами. Он не боится морозов, не повредит ему и то, что в течение всего года мы срезаем его зеленые перья. Надо только чаще его подкармливать и не срезать зелень слишком низко, чтобы не повредить центры роста. Выгонка шнитт-лука возможна и зимой. Для этого осенью растения пересаживают с небольшим комом земли, поливают и подкармливают, переносят в подвал. Зимой по мере надобности горшки ставят в теплое место для выгонки. Зеленое перо отрастает через 25–30 дней

после посадки. Единственное, что нужно растению, – достаточное количество света. Молодые листья лука срезают до цветения, несколько раз за сезон. Зелень сушат и хранят в стеклянных, плотно укуренных банках. Шнитт-лук можно засаливать на зиму, сушить заплетенным в косы. Хранят его в сухом помещении.

связано с эфирными маслами, содержащими в себе серу. По питательной ценности лук-батун превосходит лук репчатый. В листьях его содержится 2,3% сахара, 105 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, витамины В₁, В₂, D, РР и другие, важные для организма человека вещества.

В пищу используются молодые листья лука и луковички. Листья служат приправой для салатов и гарниров, их можно засаливать на зиму.

В народной медицине применяют при атеросклерозе, гипертонии, как потогонное, противоглистное, мочегонное и кровоостанавливающее средство.

в таком же количестве, как при осенней перекопке. Большие дозы их не рекомендуются, так как они подкисляют почву. Если исходная почва кислая, то при ее подготовке необходимо вносить известь — 2,5–3,5 кг/м².

Размножить растение можно семенами и вегетативно — луковичками. Семена высевают в три срока: рано весной, летом и под зиму. В подготовленную землю семена заделывают на глубину 2–3 см, расстояние между рядами — 20–30 см. Для ускорения прорастания их перед посевом замачивают. Всходы появляются через 1,5–2 недели. В первый год растение образует большое количество листьев длиной 25–30 см и слаборазвитую луковичку. Зацветает оно на второй год жизни. Одновременно происходит и деление луковички. На третьем году развивается большое гнездо из 12–20 луковичек. После трех лет размер листьев и их количество уменьшаются.

При вегетативном размножении посадку луковичек производят в начале мая, в середине лета или осенью (в первой половине сентября). Для зимней выгонки посадочный материал заготавливают с осени, выкапывая двух-трехлетние растения и обрезая у них листья на половину длины. Высаживают луковички в парник или теплицу и через 3–4 недели лук дает крупное перо, которое убирают вместе с луковичкой.

Лук-батун можно выращивать как многолетнюю, так и однолетнюю культуру. При весеннем посеве урожай снимают в конце лета. В этом случае получают урожай зелени, семена и небольшую луковичку. Луковички выкапывают, сушат на воздухе вместе с оставшейся ботвой. При этом нужно следить, чтобы шелуха луковички оставалась неповрежденной.

При многолетней культуре листья первый раз срезают, не допуская цветения, когда они достигнут 25–30 см в длину. Последний срез листьев проводят в конце лета, чтобы до наступления холодов образовались новые листья и в луковичке накопилось достаточное количество питательных веществ. За период вегетации можно сделать 4 срезки. После каждой из них необходимо производить минеральную подкормку.

Культивирование

Для выращивания лука-батуна пригодны различные почвы, но предпочтительнее хорошо удобренные, структурные, среднеувлажненные супесчаные и суглинистые. Уборку предшествующей, землю рыхлят на глубину 4–5 см. После массового проявления сорняков ее перекапывают на глубину 20–25 см, вносят 5–6 кг навоза, 20–25 г суперфосфата, 5–10 г калийной соли и 5–10 г аммиачной селитры на 1 м². Весной землю тщательно боронуют, вносят снова минеральные удобрения

ЛУК-ШАЛОТ (*Allium ascalonicum*)

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных с мелкими белыми, желтыми или красными луковичками, собранными по 20–30 шт. в гнезде. Листья тонкие, сплюснуто-трубчатые с восковым налетом. Цветоносные стебли цилиндрические, высотой 50–70 см. Цветки беловатые. Плодов обычно не образует, но на его соцветии чаще всего развиваются плотно прижатые друг к другу крошечные луковички, очень похожие на дольки чеснока, которыми шалот размножается. Лук-шалот распространен только в культуре. Считают, что шалот – это культурная раса лука репчатого. Разводится с древности в странах Средиземноморья, на Ближнем и Среднем Востоке. Откуда пошло и его латинское название *A. ascalonicum*, данное растению по имени палестинского города Аскалон, в окрестностях которого в ту пору его больше всего разводили. Из этих мест в свое время и привезли его возвращавшиеся с походов домой крестоносцы. Затем лук-шалот распространил-

ся в Центральную Европу. В Западной Европе выращивается повсеместно, в СССР – главным образом на юге. Существует несколько сортов лука-шалота: Русский фиолетовый, Запорожский (острый), Кубанский желтый (полуострый), Ванский, Баргалинский (сладкие) и др.

В листьях лука содержится до 5,5% сахара, а в луковичках – до 13%. Шалот – ценный источник витамина С и В, провитамина А, а также веществ, называемых фитонцидами.

Хорошо растет на легких, богатых гумусом плодородных землях. Не переносит тяжелой, переувлажненной почвы, а также свежего навоза. Холодостоек. Размножается в основном вегетативно – луковичками, так как некоторые сорта не всегда образуют цветоносы. Вегетативно размножаются такие сорта, как Русский фиолетовый, Запорожский, семенами – Кубанский желтый, Кущевка харьковская, Ванский местный. При размножении семенами в первый год образуется гнездо из 4–5 лукович. Зацветает растение на следующий год.

Культивирование

Предшественником лука-шалота может быть любая овощная культура. Убранные, участок рыхлят на глубину 4–5 см. После массового прорастания сорняков почву тщательно перекапывают на глубину 20–25 см, вносят навоз (2–3 кг/м²). Ранней весной землю тщательно боронуют и высаживают луковички на глубину 5 см, на расстоянии 10–15 см друг от друга. Расстояние между рядами 25 см. Перед посадкой луковички замачивают на сутки в воде, предварительно срезав шейку.

Чтобы получить зеленое перо ранней весной, лук-шалот можно высаживать осенью – в сентябре или начале октября. После прорастания луковички необходимо провести тщательное рыхление и прополку. В течение всего периода вегетации нужно сделать 1–2 подкормки минеральными веществами (15–20 г аммиачной селитры, 20–25 г суперфосфата и 10–15 г хлористого калия на 1 м²) и при необходимости, особенно в первые два месяца, полив растений. При ранней посадке весной зеленое

Выращивают шалот для получения раннего зеленого пера и рано созревающих луковиц. Листья его отличаются специфическим нежным вкусом, душистым запахом и более высоким содержанием сахара по сравнению с луком репчатым, а луковицы имеют менее острый вкус. В западноевропейских странах лук-шалот широко используется для ароматизации маринадов, баранины по-французски, блюд из болотной птицы.

В народной медицине и ветеринарии применяется для лечения глазных и желудочных заболеваний.



перо можно получить через 15–20 дней. К концу лета формируются и хорошо вызревшие луковицы. Их выкапывают, когда большинство листьев засохнет. Луковицы сушат в течение нескольких дней, листья обрезают. Они отличаются хорошей лежкостью и могут сохраняться до двух лет.

ЛЮБИСТОК АПТЕЧНЫЙ (*Levisticum officinalis*)

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных с толстым (4 см) и длинным (до 40 см) корневищем коричнево-желтого цвета и большим количеством длинных ветвистых корней. Стебель прямостоячий, коленчатый, голый, вверху ветвистый, внутри полый, достигает в высоту 100–160 см. Листья темно-зеленые, блестящие, с нижней стороны более светлые, дважды-триждыперисторассеченные. Нижние крупные, на длинных черешках. Стеблевые листья более мелкие, менее рассеченные, на коротких черешках, верхние – сидячие на расширенном влагалище. Мелкие светло-желтые цветки собраны в сложный 9–15-лучевой зонтик диаметром 6–12 см. Плоды – неопушенная ребристая светло-коричневая двусемянка.

Изначальной формой любистка был близкородственный вид, распространенный в горах южной части Ирана. Это растение знали еще древние греки и римляне, его родовое ботани-

ческое название – латинского происхождения (от слова *ligusticum*), так как любисток раньше обильно рос в итальянской Лигурии. В средние века его использовали как лекарство.

В настоящее время любисток распространен почти по всей Европе и Северной Америке. В СССР встречается в южных районах европейской части, главным образом на Украине и Кавказе. Иногда разводится в садах и огородах в качестве пряноароматического растения.

Цветет любисток на второй год жизни. Весеннее отрастание начинается в последних числах марта – начале апреля, бутонизация – через 60–80 дней в зависимости от условий года. Период бутонизации – цветения длится 15–20 дней. Семена формируются 35–45 дней. Уборку семян производят в июле–августе.

Любисток аптечный отличается от других пряноароматических растений тем, что содержание эфирного масла, аскорбиновой кислоты и дубильных веществ как в листьях, так и в корнях у него более высокое в период отрастания.

Культивирование

Любисток аптечный размножается семенами, делением корневища и корневыми черенками. Семена следует высевать весной в хорошо прогретую почву. Их заделывают на глубину 2–3 см, расстояние между рядами – 70 см. При весеннем посеве всходы появляются через 33–35 дней, при подзимнем – в апреле следующего года. В первый год жизни растение образует розетку прикорневых листьев. В течение вегетационного периода

участок необходимо рыллить и очищать от сорняков. Выкапывают корни на второй год вегетации в первой декаде октября после созревания семян и увядания листьев. Корни тщательно очищают от земли, обмывают водой и нарезают на куски длиной 10–15 см. Особенно толстые нарезают еще вдоль и подвяливают в хорошо проветриваемом помещении, затем подсушивают на отопительных батареях. Зелень сушат по мере срезания в тени под навесом или в хорошо

Эфирное масло его представляет густую подвижную массу коричневого цвета.

Любисток известен как лекарственное и пряное растение. Свежие листья, стебель и корни используются как пряность в кулинарии. Молодые корни и стебли – для отдушки кондитерских изделий, чайных смесей, напитков и маринадов, а также при изготовлении ликеров. Корни любистка применяются в медицине в виде отвара при заболеваниях почек, сердца, желудочно-кишечного тракта, водянке, нервных заболеваниях.

*проветриваемом помещении.
Высушенные корневища и зелень
хранят в холщовых или бумажных
мешках в прохладном вентилируемом
месте.*



МАЙОРАН САДОВЫЙ (*Majorana hortensis*)

Многолетнее растение семейства губоцветных. Многочисленные стебли (20–50) образуют куст высотой 40–60 см и в диаметре 35–40 см. Стебли ветвистые, у основания одревесневшие. Листья супротивные, мелкие, длиной 1,5–2,5 мм. Цветки мелкие, собраны в головчатую метелку на концах ветвей, неправильные, с опадающим двугубым белым или красноватым венчиком.

Разводят в основном два вида майорана – листовой и цветочный. Листовой представляет собой мощное растение с сильно разветвленным и густо облиственным стеблем. Соцветие короткое и малоцветковое. У цветочного майорана стебель, наоборот, малоразветвленный и малооблиственный, но с большим пушистым соцветием. Плоды состоят из 4 очень мелких односемянных коричневых яйцевидных орешков с сильным специфическим запахом, длиной до 1 мм и шириной 0,5 мм.

Культивирование

Для культивирования майорана необходимо выбирать участок хорошо освещенный и защищенный от ветра. Лучшими предшественниками для него являются зерновые и зернобобовые культуры. При подготовке участка вносят навоз, а также 20–40 г суперфосфата, 10–20 г калийной соли на 1 м². Осенью почву перекапывают на глубину 22–25 см. Весной ее обрабатывают острыми граблями, внося при этом 10–15 г аммиачной селитры на 1 м². На грядке намечают палкой

Родина майорана – Средиземноморье. В диком виде встречается в Северной Америке, Малой Азии и на юге Европы. Культивируется как пряное растение по всей Европе, а также в Северной Америке, Алжире, Тунисе, Египте. В СССР выращивается на Кавказе, в Средней Азии и некоторых других районах.

Майоран засухоустойчивое и теплолюбивое растение. Вегетационный период при посеве семенами составляет 150–160 дней, а при использовании рассады – 130–150 дней. Продолжительность вегетации в значительной степени зависит от погодных условий. Цветение – в конце июля – середине августа. Семена убирают в сентябре–октябре. Майоран требователен к почвам. Лучше развивается на богатых органическими удобрениями черноземах, черноземносупесчаных или песчано-суглинистых почвах. Отзывчив на удобрение, светолюбив.

Надземная часть растений содержит эфирное масло и имеет приятный пряный, слабокамфорный аромат с хвойно-плодо-

рядки, слегка уплотняя землю. Расстояние между рядами 50–60 см. Семена заделывают на глубину 1–1,5 см. Оптимальная температура почвы при посеве около 20°. Всходы появляются на 15–20-й день. Чтобы всходы были равномерными, верхний слой земли необходимо периодически увлажнять. Уход за посевами заключается в тщательной прополке междурядий, прореживании растений, расстояние между которыми должно быть 16–20 см, в подкормке. Подкормку проводят на 35-й день после

вой нотой и нотой ромашки. Содержание эфирного масла наиболее высокое в период цветения. Масло подвижное, бесцветное или слегка желтоватое с приятным, очень сильным и стойким пряно-цветочным запахом, напоминающим кардамон, и острым пряным вкусом. Молодые побеги майорана богаты аскорбиновой кислотой, в них также содержится рутин, каротин и более 35% дубильных веществ, в том числе фенолы.

Погодные условия в период вегетации существенно влияют на накопление эфирного масла. Особенно резко снижается интенсивность накопления его в период массового цветения — июль—август.

Как растение средиземноморского бассейна майоран был известен древним египтянам, грекам и римлянам, которые употребляли его не только для приправы пищи, но и высоко ценили как чудесное средство, помогающее чуть ли не от всех болезней и особенно эффективно при простуде. В средние века майоран выращивали ради его аромата и красоты. Но за-

посева, т. е. на 15–20-й день после появления всходов. При этом рекомендуется на 1 м² вносить: 8–10 г аммиачной селитры, 15–20 г суперфосфата, 10–20 г калийной соли. Посев семян необходимо производить в хорошо прогретую почву, что в условиях Белоруссии сопряжено с запаздыванием срока его и соответственно массового цветения и накопления эфирного масла в растении. Поэтому целесообразно выращивать майоран садовый рассадным способом. Для этого семена



тем стали его использовать в пивоварении (хмель в то время еще не был известен), добавляли в воду для омовения рук во время торжественных трапез. Сегодня майоран употребляют как пряность при приготовлении супов, соусов, тушеного мяса (главным образом, баранины), кладут в фарш и паштеты. Но больше всего его применяют при приготовлении колбас. Трава майорана используется также при засолке огурцов и томатов, для ароматизации уксуса и чая, а также в медицине как тонизирующее и противокатаральное средство. Порошок из сухих листьев входит в состав перечной смеси. Майоран является хорошим медоносом.

Растение очень прихотливо и теплолюбиво, однако хоть пару кустиков его необходимо иметь на грядке. Ведь не сравнить свеженарезанные благоухающие листики майорана,

добавленные в картофельный суп и к картофельным оладьям, с сушеными, которые менее ароматны. Но и сушеный майоран в зимнее время незаменимая пряность.

майорана смешивают с прокаленным песком в соотношении 1:4, затем поливают теплой водой и ставят на проращивание при температуре 30–35°. Когда появятся ростки, семена высевают в парник (или теплицу). Земля в парнике должна быть постоянно влажной и чистой от сорняков, температура – 20–25°. После прорезживания всходов рассаду подкармливают 0,2%-ным раствором аммиачной селитры и 4%-ным раствором суперфосфата. Через 10 дней проводят вторую подкормку раствором куриного помета (1:10), а третий раз – 3%-ным раствором аммиачной селитры. Закаливание рассады начинают с постепенной вентиляции, а затем полностью снимают рамы или открывают окно в теплице.

Оптимальные сроки высадки рассады – с 15 по 25 мая. Приживается рассада лучше при температуре не ниже 14–16°. Урожай зеленой массы майорана можно собирать дважды: в конце июля – августе – первый укос, а в сентябре – начале октября – второй. Майоран убирают в сухую погоду в период от бутонизации до конца цветения, срезая его в нижней части стебля над первыми черешковыми листьями. Зелень сортируют, удаляя поврежденные и пожелтевшие листья, перезревшие соцветия, одревесневшие стебли. Если траву используют в свежем виде, то ее тщательно моют и нарезают кусочками 4–6 см длиной. Если хотят заготовить впрок, то после сортировки раскладывают тонким слоем на бумаге и сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

МЕЛИССА ЛИМОННАЯ ИЛИ ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Melissa officinalis*)

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Корневище сильное, ветвистое с подземными побегами, расположенными на глубине 10–15 см. Стебель достигает высоты 50–80 см, четырехгранный, прямостоячий, ветвистый, слегка опушенный и обильно облиственный. Боковые нижние побеги – ползучие. Листья супротивные, продолговато-овальные, редко-зубчатые. Лист темно-зеленый, слегка опушенный сверху и светло-зеленый, блестящий снизу, усеянный железками. Цветки мелкие, белые, розовые или желтоватые, собраны по 3–10 штук в ложные мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев. Плоды темно-бурые, яйцевидно-гладкие орешки.

Мелисса лекарственная родом из восточной части Средиземноморья. Ее выращивали еще древние римляне две тысячи лет назад. Вместе с ними это растение попало на остальную территорию Европы. В на-



Культивирование

Мелисса хорошо растет и развивается на питательных легких, умеренно влажных почвах. Не переносит кислых и бесструктурных почв. Весьма отзывчива на органические и минеральные удобрения.

Предшественником мелиссы лимонной могут быть овощные растения, картофель, бобовые культуры. Осенью, убрав их, участок культивируют на глубину 4–6 см. Затем после появления всходов сорняков его перекапывают на глубину 25–30 см,

стоящее время оно распространено на Балканах, в Иране, в Северной Америке. У нас встречается в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Растет в лесах, кустарниках, иногда на сорных местах. Культивируется главным образом на Украине как пряное и медоносное растение. Часто дичает.

В первый год вегетации меллисса лимонная не цветет. Весной из спящих почек корневища и подземных стеблей появляется множество отпрысков. Отрастание их начинается в конце марта—начале апреля, бутонизация через 90–100 дней после отрастания, т. е. в июне—июле, массовое цветение — в августе, семена созревают в середине сентября—октябре.

Меллисса лимонная слабозимостойкая, требовательная к свету, теплу, влаге. Затенение резко снижает накопление эфирного масла. Оптимальная температура для ее роста и развития — 20–25°. Очень чувствительна к влаге, особенно в период бутонизации. Недостаток влаги приводит к усыханию растения, а избыток ее — к заболеваниям его. Меллисса хорошо

растет на легких, увлажненных питательных почвах.

В период цветения листья и верхушки побегов накапливают эфирное масло, аскорбиновую кислоту и дубильные вещества. В семенах содержится до 20% жирного масла. Эфирное масло представляет собою подвижную жидкость с нежным запахом лимона, включающее цитраль (60%), мирцен, гераниол.

Листья и молодые побеги мелиссы лекарственной имеют приятный лимонный запах и горьковатый вкус и с давних времен используются как пряность в свежем или сухом виде. Ее кладут как в комбинации с другими травами, так и без примесей в омлеты, салаты, рыбные блюда, применяют при мариновании овощей. В Бельгии и Нидерландах мелиссой смягчают вкус соленой рыбы — сельди и угря. Добавляют ее к чаю, ароматизируют ею супы и соусы, кладут в молоко. Однако нежный аромат мелиссы легко улетучивается, поэтому ее кладут в готовое блюдо.

Меллисса лимонная — прекрасное лекарственное растение.

вносят 2–3 кг навоза на 1 м². Весной участок боронуют и перед посевом семян вносят 15 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата и 15 г калийной соли на 1 м². На второй и последующие годы вегетации меллиссу подкармливают 2 раза в год минеральным удобрением: по 15 г каждого вида на 1 м². Первую подкормку вносят весной, в начале вегетации, вторую — после срезки зеленой массы. В период вегетации при необходимости производят полив. Наиболее распространенным способом размножения мелиссы лимонной

считается рассадный. Размножают ее также делением куста, корневыми отводками и черенками. Семена высевают в предварительно подготовленную теплицу или парник на глубину 0,5–1 см. Всходы появляются через 2–3 недели. При появлении первой пары настоящих листьев растения прореживают, оставляя расстояние между ними 5 см. Рассаду дважды подкармливают минеральными удобрениями (50 г суперфосфата, 20 г аммиачной селитры и 18 г калийной соли на 10 л воды), 45–50-дневную

Приготовленный из нее чай снимает усталость, улучшает пищеварение (особенно эффективна она при вздутии кишечника). Препараты Melissa у больных сердечными заболеваниями способствуют исчезновению одышки, снимают приступы тахикардии, боли в области сердца, снижают кровяное давление, рекомендуются также при нервной слабости, мигрени, бессоннице, повышенной половой возбудимости, болезненной менструации, кожной сыпи. Наружно применяют настои Melissa для припарок и компрессов, при фурункулезе, для полоскания полости рта при воспалении десен. Готовят настои из нее в виде чая: 20–25 г травы на 1 л кипятка и пьют по 200 мл 3–4 раза в день.

Лимонную делением куста можно и в летне-осеннее время, в августе, после срезки зеленой массы. Во время посадки кусты необходимо обильно полить. В последующем умеренная влажность почвы помогает им хорошо укорениться до заморозков. Корневища сажают в конце августа — первой половине сентября в борозды на глубину 8–10 см. Уход за растениями в период вегетации сводится к содержанию почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии, подкормкам минеральными удобрениями и поливам. Участок, заложенный разделенными кустами, убирают в первый год, а другими способами — во второй год жизни.

Траву срезают по мере выхода в бутон и до конца цветения, когда в растении накапливается наиболее высокое содержание эфирного масла. Раскладывают ее тонким слоем на сетках или других приспособлениях и сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенную Melissa хранят в бумажных или холщовых мешках в прохладном вентилируемом месте.

рассаду высаживают рядами на постоянное место, расстояние между ними — 70 см. Аналогично рассаде семена Melissa можно высевать непосредственно в грунт.

При вегетативном размножении посадочный материал заготавливают из старых, 3–5-летних растений. Кусты выкапывают ранней весной, затем разделяют на части с расчетом, чтобы каждая имела свою корневую систему и 4–6 точек роста. Подготовленный материал высаживают так же, как и рассаду. Размножить Melissa

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Juniperus communis*)

Сильно разветвленное, вечнозеленое, хвойное кустарниковое растение семейства кипарисовых, достигающее в высоту 4–12 м. Его хвоя, собранная мутовками по 3 иглы в каждой, бывает длиной 1–2 см и шириной 1–2 мм. Можжевельник – двудомное растение. Мужские растения цветут удлиненными сережками, а на женских образуются круглые шишечки, превращающиеся затем в шишки-ягоды, или можжевеловые ягодки. Цветет можжевельник в мае. Плоды созревают на второй год осенью (октябрь–ноябрь). В год образования они бывают зеленые, а на следующую приобретают черно-бурую окраску. Каждый плодик содержит 3 твердых семечка.

Можжевельник обыкновенный в диком виде распространен практически во всем северном полушарии. Он растет в сосновых борах, по берегам рек, на сухих холмах и горных склонах. Его размножают только семенами, которые прорастают после промораживания.

Можжевельник весьма декоративен и зимостоек, растет крайне медленно, плохо переносит пересадку. Выносит затенение.

Шишки-ягоды можжевельника содержат до 2% эфирного масла, которое представляет собою подвижную жидкость с желтоватым или зеленоватым оттенком, обладающую скипидарным запахом. В листьях найдено 0,26% эфирного масла.

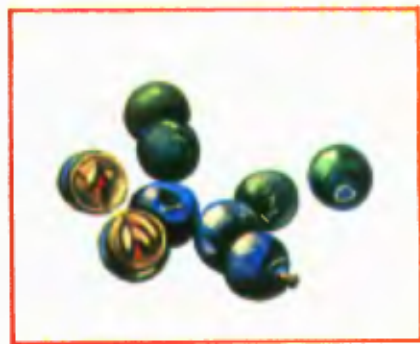
В шишках-ягодах содержится до 40% глюкозы и фруктозы, небольшое количество органических кислот, а также горькие смолы, дубильные вещества. В плодах найдено еще желтое красящее вещество юниперин, в семенах – жирное масло. В пищу употребляют зрелые черные плоды. Вкус их сладковатый, запах своеобразный, ароматный. Именно из-за своеобразного терпкого вкуса ягоды стали любимой пряностью всех охотников и бывают неизменной приправой к блюдам из дичи. Однако их можно использовать и для приготовления рыбных маринадов, улучшать ими вкус и запах капусты и свеклы. В сухом молотом виде их вводят в состав определенных пряных смесей.

Можжевеловые ягоды издавна применяются в медицине. Их эфирное масло, раздражая слизистые оболочки кишечника, вызывает усиление перистальтики его, оно усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, что способствует ее лучшему отделению. Эфирное масло выделяется преимущественно через почки, умеренно раздражая их, что увеличивает диурез. Кроме того, оно действует противомикробно. Применяются ягоды можжевельника как мочегонное, дезинфицирующее мочевые пути, при болезнях почек, при заболеваниях печени, а также как отхаркивающее и улучшающее пищеварение средство. Для этого готовят чай: 100 г высушенных ягод варят в 400 мл воды до мягкости, процеживают, доводят кипяченой

водой до первоначального объема и в виде сиропа с сахаром принимают ежедневно по одной чайной ложке 3 раза в день до еды. Наружно эфирное масло можжевельной ягоды используется при ревматических болях, болях в суставах и мышцах для втирания.

При сборе шишек-ягод можжевельника необходимо помнить, что их можно спутать с казацким можжевельником, который ядовит. У плодов можжевельника обыкновенного имеются три косточки, у казацкого – две; у обыкновенного – цвет плодов черно-бурый, у казацкого – черно-синий с восковидным налетом. Листья у можжевельника обыкновенного игольчатые, у казацкого – плоские, прижатые.

Заготовку соплодий шишек-ягод производят с сентября и до тех пор, пока кустарник не занесет снегом. При сборе кустарник отряхивают на предварительно разостланную под ветками подстилку. Зрелые ягоды при этом опадают. Их собирают, рассыпают тонким слоем на ткань или бумагу и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Температура не должна превышать 35°, иначе ягоды утратят свой аромат. Высушенные соплодия должны быть черно-бурого цвета. Хранят их в бумажных мешках или коробках.



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ И МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ

Пряность из плодов мускатника душистого (*Mystica fragans*) – вечнозеленого дерева семейства мускатниковых, высотой 9–12 м, с кожистыми листьями и светло-желтыми ароматными цветками. Плод длиной 6–9 см, желтый, напоминающий по цвету персик, с мясистым околоплодником, содержит крупное семя, снабженное ветвистым, красноватым мясистым присемянником (ариллузом). При сушке окраска присемянника становится оранжевой. Таким образом, из плода мускатника получают сразу два вида пряностей: мускатный орех (семя) и мускатный цвет (высушенный присемянник).

Родиной мускатника душистого являются Молуккские острова. Культивируют его в настоящее время в тропиках обоих полушарий.

Мускатник душистый – двудомное растение. На 20 плодоносящих женских деревьев высаживают одно мужское. Цветет и плодоносит мускатник в течение всего года, за это время с одного дерева можно получить до 2000 плодов. Обычно их собирают в маленькие корзиночки, прикрепленные к длинной бамбуковой жерди.

История мускатного ореха очень похожа на историю гвоздики. Однако мускатник попал в Европу только в VI в. благодаря арабским мореплавателям, которые умели не только благополучно пересекать Аравийское море, но и имели торговые связи в Индии и на Дальнем Востоке. В те времена цена

мускатного ореха достигала головокругительных размеров и на этом уровне она оставалась вплоть до XIX в., когда трудами английского ботаника Кристофера Смита, работавшего в Вест-Индской компании, мускатник душистый стали разводить не только на "островах пряностей" но и в других местах тропического пояса.

В средневековье мускат ценился как пряность, которую добавляли не только в еду и в пиво, но и использовали для приготовления лекарств, укрепляющих желудок. В наше время орех применяют для придания пикантного вкуса овощам, салатам, супам, кладут в тесто и сладости; а мускатный цвет – в мясные супы, копчености, овощи, вводят его в состав некоторых пряных смесей.

Заготовку мускатного ореха и мускатного цвета производят следующим образом: мускатный цвет стараются снять неповрежденным, выдавливая из него орех. Снятый цвет сушат на бамбуковых или кокосовых циновках прямо на солнечном свете. Первый признак высыхания – потеря цветком сочности, упругости и окраски. В этом состоянии ему придают плоский вид деревянными "утюгами", чтобы в дальнейшем, когда он полностью высохнет и станет хрупким, его было бы удобнее упаковывать. Готовый доброкачественный матис (сухой мускатный цвет) – твердая, очень хрупкая, слегка просвечивающаяся, как бы роговая пластинка размером 3–4хх2–3 см и толщиной в 1 мм, от светло-оранжевого до темно-желтого цвета.

Вынутое семя мускатника – мускатный орех – сушат в специальных сушилках, представляющих собой легкие бамбуковые постройки с чуть прикрытой пальмовыми ветками крышей, где под высокими бамбуковыми козлами разводят небольшой бездымный огонь. На козлы в бамбуковых решетках помещают семена мускатника. Огонь поддерживают круглосуточно в течение полутора месяцев, а то и 2–3 месяцев с периодическим ворошением семян. Когда орехи высыхают и их оболочка начинает отставать от ядра, ее разбивают деревянными молотками. Очищают ядра орехов. Освобожденные от скорлупы ядра помещают на несколько минут в известковое молоко (смесь морской воды и извести известковых кораллов) и тщательно в нем перемешивают. После этого их вновь сушат до 3 недель.

Главным поставщиком обоих видов специй являются Индонезия, Шри-Ланка, Индия. В продаже бывает два основных сорта мускатных орехов: рассортированные по размерам восточноиндийские и несортированные – западноиндийские. Причем мускатный цвет ценится дороже, чем мускатный орех.



МЯТА ДЛИННОЛИСТНАЯ (*Mentha longifolia*)

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, высотой 80–95 см. Стебли прямостоячие, ветвистые, хорошо облиственные. Короткочерешковые или сидячие листья яйцевидно-ланцетной формы с крупнопильчатыми краями, опушенные. Бледно-фиолетовые цветки собраны в мутовчатые колосовидные соцветия. Цветет в июле–августе. Плодоносит в августе–сентябре. Плод – яйцевидный бурый орешек. В диком виде мята длиннолистная распространена в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, а Западной Сибири, в странах Европы. Иногда культивируется как пряное и декоративное растение в средней части РСФСР и на Украине. Мята длиннолистная предпочитает легкие, достаточно плодородные и хорошо увлажненные почвы вдоль рек, в ольшаниках, на болотах. При недостатке света нижние листья рано осыпаются, снижается содержание эфирного масла в них.

Культивирование

Мята длиннолистная размножается как семенами, так и корневыми черенками и укоренившимися отрезками. Почву для нее готовят осенью. Сначала рыхлят ее после предшественника на глубину 4–5 см. Когда прорастут сорняки, перекапывают на глубину 20–25 см. Ранней весной тщательно боронуют, вносят минеральные удобрения: 10–15 г аммиачной селитры, 15–20 г суперфосфата и 5–10 г калийной соли на 1 м². Отрезки корневищ

Отрастание мяты начинается в апреле, цветение – в июле–августе, семена созревают в августе–сентябре. Мята длиннолистная устойчива к болезням, хорошо зимует, отзывчива к органическим и минеральным удобрениям, особенно к фосфорным и азотным.

По химическому составу мята длиннолистная отличается высоким содержанием эфирного масла, особенно в листьях, и витамина С. Эфирное масло подвижное, бесцветное или светло-желтое, с приятным травянисто-пряным запахом, содержит ментол, ментон, пулегон, карвакрол и линалоол.

Надземная часть растения до фазы бутонизации и эфирное масло его применяются как пряная приправа в консервном, кондитерском, ликеро-водочном и сыродельном производствах. В кулинарии свежие или сухие измельченные листья мяты длиннолистной используют при приготовлении блюд из овощей, мяса (в измельченном виде), изделий из творога, сладких блюд (компоты, кисели, пудинги) и т. п.

заготавливают непосредственно перед посадкой. Их укладывают на глубину 8–10 см. Расстояние между лунками – 50–60 см. Лунки при необходимости поливают и закрывают землей. Если размножение проводят семенами, то их высевают на подготовленный за месяц до посева участок в начале октября. Семена заделывают на глубину 2–3 см. Расстояние между рядами 50–60 см. После массового появления всходов их тщательно пропалывают, землю рыхлят и растения прореживают, оставляя их на расстоянии 10–15 см

В народной медицине настой мяты длиннолистной используется как успокаивающее, антисептическое, болеутоляющее, потогонное, отхаркивающее и улучшающее пищеварение средство.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ **(Mentha piperita)**

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Стебли однолетние, прямостоячие, ветвистые, достигают высоты 40–80 см. Маловетвистые ползучие побеги, хорошо укореняющиеся, зеленой или красновато-бурой окраски. Продолговатые заостренные листья с короткими черешками располагаются на стебле попарно супротивно. Цветки мелкие, в основном стерильные, красновато-фиолетовые, собраны на концах веток и стеблей в виде колоса, состоящего из супротивных мутовок. Из ветвистого горизонтально расположенного четырехгранного корневища с утолщенными узлами выходят придаточные корни, проникающие вглубь до 1 м и более. От



друг от друга. В период вегетации молодые растения, полученные от посева семян, а также высаженные корневыми черенками и отрезками, дважды подкармливают минеральными удобрениями, а в засушливое лето — обязателен регулярный полив. Сбор листьев производят до появления бутонов, так как во время цветения количество эфирного масла в растении резко снижается. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытых коробках в сухом месте.

этих узлов ежегодно отрастает несколько стеблей, благодаря чему растение можно размножать вегетативно, путем деления корневищ. Плод при созревании распадается на 4 гладких односемянных красно-бурых орешка, однако бывают они очень редко.

Мята перечная известна только в культуре. Она – гибрид мяты водяной и колосковой. Родиной этого гибрида считают Англию, где мята перечная была впервые введена в культуру.

Вегетация мяты перечной начинается в апреле, цветение – в последней декаде августа, в связи с чем семена созревают очень редко. Поэтому лучшим способом ее размножения является вегетативный. Мята перечная светолюбива, влаголюбива и довольно зимостойка. Хорошо растет на пойменных плодородных черноземах. Отзывчива на удобрения.

Мята перечная обладает приятным специфическим запахом и вкусом. В ее листьях и соцветиях содержится эфирное масло, в стеблях – почти нет. Самое высокое содержание

эфирного масла в фазе массового цветения. Основной составной частью (65%) эфирного масла являются ментол, лимонен и другие компоненты. Свежие листья мяты содержат каротин, аскорбиновую кислоту, витамин Р, дубильные вещества.

Мята перечная очень древняя культура. Ее употребляли в качестве пряности и лекарственного растения древние египтяне, греки и римляне. Свежие или сушеные листья и цветки мяты используют как пряность к салатам, сырам, винегретам, супам, овощным и рыбным блюдам. Листья и эфирное масло ее применяется для ароматизации фруктовых подлив, напитков, соусов, желе, для отдушки уксуса, чайных смесей. Мята ароматизируют хлебный квас, кондитерские изделия. Листья мяты добавляют в молоко, чтобы оно не закисало. Она широко используется как ароматизатор в табачной и рыбной промышленности и как специя при засолке огурцов.

Ментол, содержащийся в листьях мяты, обладает местнообезболивающим, спазмолитическим и антисептическим

Культивирование

Мята перечная требует повышенной влажности почвы, поэтому для ее культивирования можно использовать более низинную часть участка. Лучшие предшественники для мяты перечной – бобовые и овощные культуры. Высокие ее урожаи можно получать при внесении органических и минеральных удобрений: 3–4 кг навоза, 6–7 г азота, 4,5–5 г фосфора, 4,5 г калия на 1 м². Осенняя обработка почвы после предшественника заключается в первоначальном неглубоком (4–6 см)

рыхлении и последующей перекопке на глубину 22–25 см. Весной участок тщательно боронуют. Размножается мята корневищами. Посадку их начинают со второй половины октября. Корневища и надземные стелющиеся побеги разделяют на черенки длиной 15–20 см так, чтобы на одном отрезке было от 2 до 8 узлов с почками. Их укладывают на дно предварительно нарезанных бороздок, глубиной 8–10 см, расстояние между рядами – 60 см. Укладывают отрезки так, чтобы концы их соприкасались, образуя сплошную

свойствами, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Внутрь применяется при стенокардии, болях в области желудка и кишечника, наружно — при невралгических болях, зубной боли, как антисептическое и болеутоляющее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхите и бронхоэктазах. Раствор ментола в валерианово-ментоловом эфире (валидол) применяется при стенокардии; в смеси с парафином — при мигрени в виде карандашей; входит в состав капель Зеленина, валокардина, капель и мази от насморка. Мятное масло используют для ингаляций, оно входит в состав мятных капель, таблеток. Мятная вода используется в микстурах для улучшения вкуса и для полоскания рта. Настойки и настои из листьев мяты применяются как средство для улучшения пищеварения, повышения аппетита, против тошноты и рвоты. В Болгарии листья мяты применяют при спазмах желудка и кишечника, как желчегонное средство при камнях в желчном пузы-

ленту. Хорошо прижатые к земле корневища засыпают землей. Корневища сажают и весной. Посадочный материал можно заготовить с осени. Для этого старые кусты выкапывают, срезая всю надземную часть растения, а корневища и надземные побеги хранят в подвальной помещении в песке при температуре 2–3°. После весенней посадки уход за мятой перечной заключается в рыхлении почвы, подкормке растений. За весь вегетационный период необходимо

ре, как обезболивающее при печеночной колике, а также как стимулирующее сердечную деятельность. Во Франции листья мяты находят широкое применение как антиспазмолитическое, ранозаживляющее средство, а также для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. В русской медицине листья мяты используют как освежающее, желчегонное и потогонное средство. Сок свежих листьев применяется как мочегонное средство при почечнокаменной болезни (по столовой ложке в смеси с любым напитком).

Мята входит в состав чаев — желчегонного, потогонного, успокаивающего, желудочного — и в сборы, предназначенные для ванн.

провести 3–4 рыхления и 1–2 подкормки. Рыхлить почву нужно на глубину 8–12 см. Подкормки желательно сочетать с поливом растений. Минеральная подкормка должна состоять из 5–10 г аммиачной селитры, 10–15 г суперфосфата и 5–10 г калийной соли на 1 м². Уборку урожая зеленой массы мяты перечной производят в начале бутонизации и до конца цветения. Растение срезают на высоте 10–12 см от уровня почвы. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки удаляют стебли и цветки, а сухие листья упаковывают в бумажные или холщовые мешки и хранят в вентилируемом месте. Осенью участок обрабатывают с внесением органических и минеральных удобрений.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ (*Postinaca sativa*)

Двух или однолетнее травянистое растение семейства зонтичных, высотой до 1,5 м. Корнеплод мясистый, желтовато-белый, гладкий, округло-удлиненный или удлиненно-конический. Стебель прямой, голый, ребристо-бороздчатый, вверху разветвленный.

Листья сильно рассеченные, раздельноперистые, ярко-зеленые, сверху блестящие, стеблевые – сидячие, прикорневые – длинночерешковые. Цветки мелкие, обоеполые с 5 желтыми, загнутыми внутрь лепестками, собраны в сложные зонтики. Плоды – плоскоовальные двусемянки, светло-бурые или коричневые.

Культурный пастернак был выведен из дикорастущего лесного, который встречается на юге Европы и Азии. Возделывается во многих странах Европы, в Америке, Австралии, Новой Зеландии. В СССР выращивается главным образом в средней и южной полосе. Кultiвируются три сорта: Ранний круглый, Лучший из всех и Студент.

Ранний круглый – самый скороспелый сорт. Корнеплод его – круглый, резко сужающийся к основанию, длиной до 12 см и толщиной до 10 см. Ранний круглый пригоден для выращивания на тяжелых почвах. Лучший из всех – среднеранний сорт. Отличается урожайностью и лежкостью. Корнеплод – конический полудлинный, резко сужающийся к основанию. Студент – среднепоздний сорт. Отличается высокой урожайностью и лежкостью. Имеет длинный корнеплод (до 25 см), одинаковый по всей длине.

Пастернак хорошо растет на плодородных почвах с хорошей аэрацией, а также на торфяниках. Не переносит длительного переувлажнения. Среди других корнеплодов считается самым морозостойчивым.

В корнях пастернака содержится эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, минеральные соли и т. д. Корнеплоды отличаются повышенным содержанием никотиновой и пантотеновой кислот. Молодые листья пастернака богаты каротином.

Культивирование

Пастернак размножается семенами, высеваемыми весной или под зиму. Землю на участке рыхлят, а после появления сорняков перекапывают на глубину 20–25 см, вносят минеральные удобрения: 20–25 г суперфосфата, 15–20 г калийной соли и 20–25 г сульфата аммония на 1 м². Сеют пастернак в апреле–начале мая. Землю предварительно боронуют. Семена заделывают в лунки на глубину 1,5–2 см (на легких почвах – 2,5–3 см). Расстояние между рядами – 20–25 см. Семена прорастают при температуре +1°.

Всходы появляются через 10–20 дней. При неблагоприятных погодных условиях они появляются спустя 25–30 дней. В первое время всходы развиваются медленно. Через 2–3 недели растения рыхлят, пропалывают междурядья и при наличии 2–3 настоящих листьев прореживают, оставляя расстояние между ними 5–7 см. Одновременно вносят минеральную подкормку: 6–8 г аммиачной селитры, 8–10 г суперфосфата и 8–10 г калийной соли. В первый год жизни растение образует розетку прикорневых листьев. На второй

Как пищевое и лекарственное растение пастернак был известен еще древним грекам и римлянам. Использовали его и на корм скоту. В качестве овоща пастернак возделывали в Европе еще в средние века.

В пищу используются корнеплоды, очень ароматные и сладковатые на вкус. Их тушат, кладут в супы, употребляют в качестве гарнира к мясу. Молодые листья пастернака используют для приготовления салатов, при консервировании овощей, добавляют в маринады. Следует иметь в виду, что чистить пастернак нужно ножом из нержавеющей стали, затем вымыть холодной водой, нарезать и до обработки держать в воде, подкисленной лимонной кислотой.

Пастернак рекомендуется употреблять для возбуждения аппетита, как спазмолитическое средство при нарушениях пищеварения. Используется он также при бронхитах и ларингитах, почечнокаменной болезни.

год весеннее отрастание начинается во второй декаде апреля, бутонизация — в первой декаде июня, массовое цветение — в июне—июле. Семена начинают созревать в конце июля. В жаркие дни листья пастернака выделяют эфирное масло, которое, попадая на кожу, вызывает ожоги. Пораженные места покрываются волдырями. Поэтому работу по уходу за пастернаком следует проводить в пасмурную погоду в начале или в конце дня. Корнеплоды пастернака убирают поздней осенью. Листья срезают на уровне головки. Корнеплоды хранят в погребе при температуре 0+2°. Хорошо зимует пастернак и в открытом грунте.



ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ, лекарственный (*Pimenta dioica officinalis*)

Плоды вечнозеленого дерева семейства перечных. У дерева длинные ароматичные листья и кора, которая ежегодно отслаивается. Мелкие белесые цветки собраны в верхушечные соцветия. У ягоды две камеры и в каждой содержится по одному семени. В зрелом виде ягоды становятся красными и утрачивают аромат. Поэтому их срывают зелеными и сушат на солнце, в результате чего их поверхность сморщивается. Одно взрослое дерево за год дает до 40 кг сухого перца.

С душистым перцем, или, как его еще называют в обиходе, душистым горошком, одной из самых известных ныне специй тропического происхождения, Европа познакомилась поздно. О перце, издавна употреблявшемся мексиканскими ацтеками, европейцы узнали благодаря Христофору Колумбу, а приправлять им еду начали позже, только на рубеже XVII–XVIII вв. Самые давние на нашем континенте знатоки душистого перца – англичане, которые считают его специей из специй, так как по вкусу душистый перец напоминает смесь черного перца, гвоздики, мускатного ореха и корицы.

Лучший душистый перец поставляет Ямайка, но его также производят в Гватемале, Гондурасе и Бразилии. У мексиканских сортов душистого перца плоды более крупные, однако они бывают менее ароматными.

Целые горошины душистого перца придают аромат жареному мясу, особенно дичи. Их кладут также во всевозможные маринады. В молотом виде душистый перец добавляют к рису, супам, паштетам, соусам. В большом количестве он идет на приготовление копченостей и ликеров. Извлекают из него и эссенцию, которую используют в парфюмерии и косметике.

Душистый перец в виде горошин хранят обычно в плотно закрывающейся металлической или стеклянной таре. Используют его как в целом виде, так и в молотом. Целесообразно размалывать горошины незадолго перед употреблением, так как хранение размолотого перца сопровождается значительным снижением аромата. Поэтому для его хранения необходима герметичная тара.

Душистый перец является в настоящее время довольно дефицитным видом специй. Поэтому немаловажное значение имеет возможность замены его отечественными пряными растениями. Это растения, которые обладают умеренно горьким вкусом и сильным, пряногорьким ароматом. К ним относятся: базилик эвгенольный, базилик камфорный, гравилат городской, колюрия гравилатовидная и другие. Для приготовления заменителя душистого перца указанные пряные растения можно взять в следующих соотношениях. В основе (20%) используется сухой молотый красный стручковый перец и высушенные молотые листья (25%) базилика эв-

генольного. Почти вдвое меньше (10%) берут высушенных молотых листьев и соцветий витекса священного, около 15% сухих молотых соцветий майорана садового, 9,5% сухих листьев мелиссы лимонной или змееголовника молдавского. Из семян используют (20%) кориандр. Для усиления аромата добавляют 0,5% эвгенольного масла.



ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ (*Capsicum frutescens*)

Полукустарничек семейства пасленовых высотой до 60 см с ветвистыми стеблями и эллиптическими листьями. Цветки крупные, белые или сероватые с фиолетовыми пятнами, одиночные, расположены в извилинах ветвей и в пазухах листьев. Плод – ягода с малосочным околоплодником. Форма плодов в зависимости от сорта разная – от шаровидной до хоботовидной. По цвету плоды бывают от желтых и красных до черно-оливковых.

Обычно перец сушат на солнце, при этом он сморщивается и темнеет. Высушенные стручки освобождают от чашечек и размалывают.

Родина растения – тропическая Америка. Как свидетельствуют находки в перуанских погребениях, его культивировали здесь еще задолго до открытия Америки. Испанцы и португальцы, которые во время своих мореплаваний открыли эти специи для европейцев, называли его "индийским". В настоящее время красный острый перец выращивают в большинстве стран, расположенных в тропиках, но больше всего в Индии и Таиланде. Хотя он является многолетним полукустарником, в Европе, в оранжереях, этот перец выращивают как однолетнее растение. В СССР перец красный острый культивируется как однолетнее растение, главным образом на Украине, Кавказе и Средней Азии. В настоящее время выведено много новых сортов этого

перца с различными вкусовыми качествами.

Острый пряный вкус перца обусловлен содержанием в нем капсаицина, причем его в 20 раз больше, чем в сладком перце. Некоторые из сортов очень жгучи. Поэтому употреблять этот перец надо очень осторожно и в малых дозах, хотя привыкшие к нему жители тропиков едят его много.

В плодах перца имеется эфирное масло, которое придает им особый аромат. Кроме того, они содержат жирное масло, а также красящие вещества, витамин С, витамины Р, В₁, В₂ и каротин.

Зрелые плоды красного острого перца используются в кулинарии, в медицине при изготовлении перцовых пластырей. В виде порошка он входит в состав перечных смесей – заменителя черного душистого перца. В южных районах его используют в свежем виде для приготовления пюре, а также салатов. Свежие плоды в целом виде добавляют в консервированные овощи. В молотом виде он используется для приготовления острых соусов. Его консервируют: измельчают и заливают раствором соли и уксуса. Красный острый перец – типичная специя южноамериканской кухни (супы, соусы, мясные, рыбные, яичные и овощные блюда). В суп перец кладут во время варки, а не в готовое блюдо. Хорошо его добавлять в картофельное пюре в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом, чабером, порошком лаврового листа.

Красный острый перец можно выращивать и в домашних условиях – в цветочных горшках. Семена его замачивают на 2–3 часа в воде. Затем высевают в небольшую емкость или цветочный горшок. Семена заделывают на глубину 1–1,5 см, хорошо поливают и укрывают пленкой. Когда появятся всходы, пленку слегка приоткрывают для доступа воздуха. При появлении 2–3 настоящих листьев рассаду перца высаживают в цветочные горшки емкостью 1–2 л, ставят на хорошо освещенное место подоконника и обильно поливают. Необходимое условие нормального роста и плодоношения перца красного – его регулярный полив с периодической подкормкой цветочной смесью. В таких условиях перец прекрасно вегетирует до февраля–марта следующего года. Плоды снимают по мере созревания.



ПЕРЕЦ ОДНОЛЕТНИЙ СЛАДКИЙ (*Capsicum annuum*)

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой от 25 до 125 см с несколькими стеблями, в местах разветвления которых образуются белые цветки (15–25). Листья супротивные, темно-зеленые, гладкие, яйцевидно-удлиненные, длинночерешковые, остроконечные. Плоды перцев бывают разной формы: цилиндрической, пирамидальной, удлиненно-конусовидной, призмовидной, яйцевидной, кубовидной, округлой и др. Поверхность плодов ребристая и гладкая. Вес их – от 10 до 180 г в зависимости от сорта и условий выращивания. Зрелые плоды бывают оранжево-красного, темно-красного и желтого цветов. Семена перцев – плоские или чуть изогнутые, бледно-желтые.

Дикорастущий красный перец открыл Христофор Колумб, привез его с острова Гаити в Испанию. В аборигенном виде перец до сих пор распространен в Южной и Центральной Аме-

рике. От выведенных культурных сортов дикорастущий отличается плодами – маленькими и опадающими.

Перец относится к теплолюбивым растениям. Семена его начинают прорастать при 8° тепла, однако при такой температуре прорастание идет недружно, всходы появляются через 16–20 дней, а часть семян загнивает и погибает. Для хорошего прорастания температуру нужно поддерживать на уровне 20–25°. При этой температуре предварительно замоченные семена прорастают через 5–6 дней.

Перец нуждается в повышенной влажности почвы. При недостатке влаги задерживается рост и развитие растения и соответственно урожай плодов.

Перец очень чувствителен к избытку в почве растворимого азота и к повышенной кислотности. Вносить под перец свежий навоз не рекомендуется: избыток азота приводит к разрастанию вегетативных органов растений в ущерб плодоношению. Много цветков опадает, а сохранившиеся плоды очень медленно развиваются.

Культивирование

Сладкий перец размножается только семенами. Однако в условиях Белоруссии нужно сначала выращивать рассаду. Семена на рассаду для открытого грунта высевают с 20–25 марта, а для высадки в парники или теплицы – в первых числах марта. При соблюдении этих условий рассада перца бывает готова для высадки в грунт к концу мая, началу июня. Для более полного и активного прорастания семян рекомендуется проводить их яровизацию. Семена предварительно

замачивают при комнатной температуре на 12 часов для равномерного набухания. Перед замачиванием их желательно в течение 10 минут протравить в 1%-ном растворе марганцовокислого калия. После этого проводят их яровизацию: в течение 10–12 дней выдерживают при равнопеременной суточной температуре от 3 до 25° тепла, т. е. с 8 часов вечера до 8 часов утра – в холодильнике. Как только появятся короткие ростки, семена высевают в ящики или парники.

Размножается перец только семенами. Однако в условиях Белоруссии необходимо предварительно выращивать рассаду, затем высаживать ее в теплицу или открытый грунт.

Зрелые плоды перца содержат сахара, белки, каротин, аскорбиновую кислоту, небольшое количество витаминов В₁ и В₂. Перец также богат флавоноидами, обладающими капилляроукрепляющим действием. Аромат плодов обусловлен наличием эфирного масла. Специфический острый вкус перца, как горького, так и сладкого, связан с фенольным соединением капсаицином. Капсаицин возбуждает аппетит, усиливает отделение желудочного сока, стимулирует работу поджелудочной железы. Он применяется также наружно как раздражающее и отвлекающее средство, входит в состав перцового пластыря, линимента капсин, мази от отмораживания. В семенах и оболочке стручкового перца найден антибиотик, получивший название "капсаицидин", который подавляет рост дрожжевых грибков. Экстракты листьев перца губитель-



Яровизированные семена дают всходы через 3–4 дня. При появлении полных всходов с целью укрепления сеянцев желательно температуру поддерживать на уровне 10–16° в течение 2–3 суток, а затем до начала прохождения световой стадии – днем от 16 до 25°, ночью – от 10 до 13° тепла.

Через 8–12 дней после появления всходов и 1–2 настоящих листочков сеянцы распикировывают в перегнойные или торфо-перегнойные горшочки, обильно поливают и устанавливают в теплые парники. В горшочек



но действуют на многие вирусы растений.

Сладкий перец используется как витаминное растение. Благодаря способности возбуждать аппетит и улучшать пищеварение его применяют при упадке сил, анемии. Не следует употреблять перец при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах, холецистите.

В качестве пряности используют высушенные и размолотые зрелые стручки красного цвета, длинные и остроконечные. Стручки с тупым концом и помидорообразные, с толстой сочной стенкой, наоборот, собирают еще не полностью созревшими. На стол их подают свежими, делают из них салаты. Стручки тушат, запекают. Сладкий перец солят подобно огурцам, фаршируют, маринуют, делают из него пюре, консервируют в томатном соке.

горшочков, так как это замедляет рост перцев, ведет к преждевременному одревеснению стеблей и резкому снижению урожая. Поливать следует утром, с 10 до 12 часов, а подкормку — с 9 до 10 часов.

Чтобы вырастить доброкачественную рассаду с толстыми стеблями, нужно ее закаливать. Для этого, когда температура воздуха в тени достигнет 13° тепла, с парников снимают рамы, постепенно приучают растения к наружному воздуху и к полному освещению. Сначала это делают в утренние и вечерние часы, а через 4–5 дней, если нет заморозков, открывают рамы на целые сутки. Кроме того, в условиях Белоруссии при выращивании полноценной рассады перцев нужно создавать растениям и свойственные для природы организмов световые условия.

Прохождение у них световой стадии начинается с 25–30-дневного возраста и продолжается примерно в течение 30–40 дней. Перцам свойствен более короткий, чем естественный (16–18-часовой) световой день. При 10–12-часовом световом дне растение раньше зацветает и более обильно плодоносит.

Хорошими предшественниками для перца считаются тыквенные культуры, а также земляника, горох, люпин, ранняя капуста, спаржа. Нельзя высаживать перец после помидоров, картофеля, табака, физалеса, баклажанов и самого перца, так как у этих культур имеются общие болезни. После этих растений перец можно сеять через 3–4 года. Осенью на минеральных почвах под перец следует вносить торфо-навозную смесь с известью: 2 кг навоза, 2 кг торфа, 200–300 г извести на 1 м². Очень хороший урожай дает перец после перекопки люпина. Весной землю тщательно боронуют на глубину 12–13 см, вносят минеральные удобрения: 15–20 г хлористого калия, 20–30 г суперфосфата и 150–200 г перегноя на 1 м². В случае появления сорняков производят дополнительное рыхление и прополку. Высаживают рассаду в открытый грунт сразу, как установится теплая погода и минует опасность заморозков, т. е. примерно в третьей декаде мая. Рассаду

диаметром 5–6 см пикируют по одному растению, а с диаметром 8–10 см — по два растения. Спустя 10–11 дней после пикировки рассаду сеянцев необходимо подкормить: на 10 л воды 80 г суперфосфата, 30 г хлористого калия, 20 г аммиачной селитры. Если рассада слабая, с тонкими стебельками, то ее следует подкормить раствором птичьего помета (1 часть помета на 10–15 частей воды) из расчета: одно ведро на одну парниковую раму. После подкормки рассаду нужно обильно полить и не допускать подсыхания

лучше садить в борозды. Их делают глубиной 12–13 см на расстоянии 50–60 см друг от друга. Расстояние между рядами — 70 см. Почва должна быть сырой. Рассадку опускают в нее на глубину чуть ниже корневой шейки. Предварительно рассадку хорошо поливают в горшочке и после посадки землю вокруг нее обжимают. Если часть рассады выращивалась без горшочков, то ее следует с особой аккуратностью перевезти на участок и бережно посадить, не допуская привядания. На торфяно-болотных почвах рассадку нужно сажать на 4–5 см глубже, чем на минеральных, так как при недостатке влаги перец прекращает рост, растение становится карликовым и дает очень мелкие плоды.

На следующий день после посадки для улучшения состояния растений необходимо подкормить их раствором птичьего помета: 1 часть помета на 10–15 частей воды. Можно подкормить и раствором минеральных удобрений: 10 г аммиачной селитры, 15 г хлористого калия и 15 г суперфосфата на 10 л воды. Расходуется 1 л на 2–3 перца. Подкормку проводят во второй половине дня.

Вторую подкормку следует провести в период образования первых завязей. В этом случае на 10 л воды берут 15 г аммиачной селитры, 15 г хлористого калия, 25 г суперфосфата и на каждое растение расходуют по 0,5 л раствора. Перец хорошо развивается на рыхлой, без сорняков почве. Рыхление нужно проводить на глубину не более 7–8 см, чтобы не повредить корни растения, которые располагаются в основном в верхнем слое почвы. Кроме того, указанная глубина рыхления обуславливает в дальнейшем улубление корневой системы на 4–6 см.

Это положительно сказывается на развитии растений: они равномерно обеспечиваются влагой, среднесуточная температура почвы на глубине 10 см в период июля–августа повышается.

Уборку плодов лучше производить в несколько приемов по мере наступления технической зрелости. Это значительно повышает урожайность, потому что оставшиеся завязи лучше и быстрее развиваются. На растениях,

где оставлены плоды на семена, для ускорения созревания их и повышения продуктивности нужно за 20–30 дней до уборки сорвать имеющуюся завязь и слаборазвитые плоды.

Плоды используют в свежем виде, консервируют и сушат впрок. Для этого их моют, удаляют семенники с семенами и нарезают полосками. Затем полоски бланшируют в кипящей воде в течение 2–3 минут, сушат, нанизав на нитку, на солнце или в духовке при температуре до 60°.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ (*Piper nigrum*)

Многолетнее вьющееся растение семейства перечных с полудревесневшим гибким тонким стеблем длиной 10–12 м и воздушными адвентивными корнями, образующимися на узлах. Листья простые, яйцевидные, кожистые, очередные. Цветки мелкие, серо-желтые или белые, собраны в рыхлые соцветия длиной 7–10 см. Плод – округлая, односемянная костянка (3–5 мм в диаметре), зеленая, при созревании красная, высушенная – черная. Растение это однодомное, в диком виде – двудомное.

Родиной черного перца является сегодняшняя Малабар, сравнительно узкая прибрежная полоса на Юго-Западном побережье Индии, которое раньше называлось Малихабар, что в переводе обозначает "земля перца". Первоначально он рос в лесах, потом местные жители стали выращивать перец на опушках, используя в качестве опоры окраинные деревья. Ныне это уже сельскохозяйственная культура, распространенная во всех тропических районах Юго-Восточной Азии, Восточной Африки, Америки. В СССР культивируется в теплицах. Лучшими почвами для него являются плодородные, влажные, но не дренированные. Оптимальная температура воздуха в период вегетации – 24–26°.

Черный перец размножается семенами и вегетативно. При размножении семенами зацветает на 3–4-й год. Плод созревает через 5–10 месяцев. Вместе с тем черный перец хорошо че-

ренкуется и при обрезке сильно ветвится. Поэтому его размножают преимущественно черенками. Высаживают их по 3 штуки в лунку и до 7500 на 1 га.

При вегетативном размножении растение зацветает через 5–6 месяцев. Перец выращивают из корневых отростков на специальных плантациях, оснащенных длинными четырехметровыми шестами, по которым растение поднимается вверх. После посадки кусты начинают плодоносить на третий год, а максимальный урожай (до 3 кг с одного растения) дают в возрасте 7–9 лет.

Ягоды собирают недозрелыми, зелеными или желтыми, но до того, как они начнут краснеть. Уборка длится несколько месяцев, так как плоды созревают постепенно. Собранные недозрелые плоды оставляют сохнуть на солнце. При этом они чернеют и сморщиваются. Затем перец сортируют по размерам, и он готов к употреблению. Высушенный перец представляет собою черные или черно-бурые морщинистые зерна диаметром 3,5–5 мм. Чем черный перец темнее, тверже и тяжелее, тем качество его выше. Хорошо высушенный перец не должен сереть при хранении. Посерение свидетельствует о его порче, сопровождающейся потерей ароматических и целебных свойств.

Если снимают полностью созревшие плоды, то после сбора их замачивают в воде на 2–3 дня, при этом околоплодники сквашиваются, становятся мягкими и их легко удалить меха-

ническим путем. Высушенные и очищенные зрелые семена, лишенные околоплодников, тоже употребляются в пищу и продаются под названием белого перца. Белый перец более ароматный и менее жгучий по сравнению с черным. Острота и пряность черного перца зависят от содержания алкалоида пиперина и эфирных масел. Очень нежный запах у недозрелого зеленого перца, законсервированного в уксусе и соли.

Из всех специй, употребляемых в мире, больше всего расходуется черного перца. Везде, как правило, на обеденный стол принято ставить не только солонку, но и перечницу. Черный перец используют и целым горошком, и молотым, как единственную пряность, а также в различных смесях к мясным, рыбным, овощным, грибным блюдам, как холодным, так и горячим. Он входит в состав маринадов и сухих смесей пряностей. Иногда его даже используют для изготовления кондитерских изделий (печенья, пряников).



**ПЕТРУШКА ПОСЕВНАЯ,
огородная
(*Petroselinum crispum*)**

Двулетнее перекрестноопыляющееся растение семейства зонтичных. В первый год образует розетку листьев и корнеплод, во второй – цветочный стебель от середины ветвистый с супротивными мутовчатыми ветками. Листья триждыперисторассеченные, гладкие или кудрявые, темно-зеленые, сверху блестящие, прикорневые и нижние стеблевые – на длинных черешках. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны в лучевые зонтики. Плод – двусемянка, семена мелкие с характерным запахом.

Известны две формы петрушки: корневая и листовая. У корневой петрушки корень утолщенный, конусообразный, цилиндрический, либо равномерно суживающийся книзу. У листовой петрушки корень тонкий, веретеновидный. Каждая из форм имеет свои сорта. Наиболее распространенные сорта корневой формы: Бордовинская (позднеспелая), Сахарная и Урожайная (раннеспелые),

листовой: Кудрявая и Обыкновенная с ароматными листьями.

Садово-огородная петрушка происходит из Средиземноморья. В Древней Греции ее считали священным растением, символизирующим славу и радость.

Как пряность ее стали употреблять еще в средневековье благодаря Карлу Великому, который приказал выращивать ее в своих садах. Вскоре петрушка стала незаменимым дополнением всех овощных блюд. В Англию она попала в XVI в., а в Америку ее привезли переселенцы. В России она уже с XI в. выращивалась в садах и огородах.

Петрушка – широко распространенная культура. В диком виде встречается в Восточном Средиземноморье. Возделывается по всей Европе. В СССР культивируется повсеместно, особенно сахарная и обыкновенная. Петрушка хорошо растет на рыхлых супесчаных и суглинистых почвах, богатых перегноем. Она нетребовательна к теплу. Ее всходы переносят заморозки до $-7-8^{\circ}$, а корни в

Культивирование

Петрушка размножается семенами. Предшественниками ее могут быть практически все виды огородных культур. Убрав их, землю рыхлят, а после массового прорастания сорняков перекапывают на глубину 20–25 см, вносят 40–50 г суперфосфата и 20–25 г калийной соли на 1 м². Под листовую петрушку можно вносить органические и минеральные удобрения. Корневую петрушку лучше размножать второй культурой после внесения навоза, так как при выращивании по свежему

навозу корнеплоды сильно ветвятся. Сеять семена можно ранней весной или поздней осенью. В последнем случае необходимо, чтобы земля была подготовлена не менее как за два месяца до посева. Землю тщательно боронуют. Семена заделывают в лунки на глубину 2–3 см. Ширина между рядами – 30–40 см. Семена начинают прорастать при температуре $+2^{\circ}$. При весеннем посеве всходы появляются через 13–15 дней. После массового их появления проводят рыхление почвы, прополку

земле хорошо сохраняются зимой. Для петрушки непригодны тяжелые глинистые почвы, она отзывчива на удобрения. При высокой температуре и недостатке влаги развитие растения замедляется. Избыток влаги повышает восприимчивость к заболеваниям.

Весной отрастание петрушки начинается в апреле, бутонизация – в июне, массовое цветение – в июле. Семена созревают в августе–сентябре.

Растение обладает приятным запахом и пряным вкусом, который обусловлен эфирным маслом. Оно содержится во всех его органах, но больше всего его в плодах и соцветиях. Эфирное масло представляет собою легкоподвижную, слегка желтоватую жидкость с типичным петрушечным запахом. В корнях петрушки содержатся белки, углеводы, аскорбиновая кислота, никотиновая кислота, витамин В₂. В листьях кроме белков и углеводов также содержится каротин, витамины С, Е, фолиевая кислота, имеющая важное значение как кроветворный фактор.

и прореживание посевов, оставляя между растениями расстояние 4–6 см, дважды подкармливают: первый раз при появлении 3–4 листьев, а второй – через 15–20 дней. При первой подкормке вносят 10–15 г аммиачной селитры, при второй – 5–7 г аммиачной селитры, 7–10 г суперфосфата и 5–7 г калийной соли на 1 м². При подзимнем посеве петрушки зеленую массу получают на 2–2,5 недели раньше. В первый год жизни растение образует прикорневую розетку листьев, на второй – весеннее отрастание начинается в начале апреля.



Благодаря нежному аромату и ненавязчивому вкусу петрушка является универсальной пряностью, используемой практически во всех несладких блюдах. Свежие или сушеные мелко нарезанные листья используются для салатов, а также в качестве приправы к супам, овощным, рыбным и мясным блюдам. Петрушка незаменимый компонент гарниров, она входит в состав различных пряных соусов, выпускаемых пищевой промышленностью. Широко используют ее для засолки и маринования огурцов, грибов и консервирования овощей. Зелень петрушки в виде сухого порошка входит в состав пряных смесей. Семена и корни как в свежем, так и в сушеном виде также используются в качестве ароматных добавок. Свежие листья петрушки ценны не только как ароматическая добавка к различным блюдам, но и как витаминная, благодаря наличию в них аскорбиновой кислоты и каротина.

С давних пор петрушка ценится как лекарственное растение за ее свойства восстанавливать силы, залечивать раны, успокаивать кровотоечение из десен, способствовать кровообращению. С лечебной целью употребляются плоды, корни, листья, как свежие, так и сушеные, в виде отваров и настоев.

Уход за растениями заключается в регулярной прополке, рыхлении их. В засушливое время года петрушку необходимо поливать. Зеленую массу срезают в течение июня—августа. Ее сушат или консервируют с солью в стеклянных банках, плотно утрамбовывая. В таком виде зелень петрушки хорошо сохраняется при температуре до +10°. Корни петрушки после уборки тщательно отмывают от земли, разрезают вдоль и сушат. Высушенное сырье хранят в плотно закрытой таре в сухом, проветриваемом помещении. Корни петрушки можно хранить и в свежем виде в течение 1,5—2 месяцев. Для этого их очищают от земли, отбирают поврежденные, обсушивают

поверхность корней на воздухе и укладывают в ящик с песком. Хранят в погребе или в подвале при температуре 2—10°. Мелкие корни в этом случае лучше использовать для сушки, предварительно нарезав их на небольшие кусочки. Мелкие корни можно также использовать для зимней выгонки зелени в комнатных условиях. Плоды петрушки собирают в июле—сентябре и сушат на воздухе. На семена петрушку собирают в конце восковой или начале полной спелости семян. Ее срезают, связывают в пучки и подвешивают для дозревания семян. Через несколько дней высушенные растения обмолачивают. После обмолота семена дополнительно подсушивают.

ПИЖМА БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ (*Tanacetum balsamita*)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым деревянистым, несколько разветвленным ползучим корневищем. Стебли высотой 70–120 см, в верхней части разветвленные и сильно облиственные. Листья очередные, овальные или эллиптические, мелкозубчатые, опушенные, с многочисленными точечными железками. Нижние чашевидные листья 6–10 см длины и 3,5 см ширины, верхние – более мелкие, сидячие, цветочные корзинки собраны в общем щитковидном соцветии, реже одиночные, с пестичными, желтыми, трубчатыми (или язычковыми с сильно укороченными язычками) краевыми цветками и обоопольными многочисленными трубчатыми цветками диска. Плод – голая семянка желтоватого цвета, длиной до 2 мм с 5–8 продольными ребрами и короткой зубчатой или лопастной коронкой.

Пижма бальзамическая нетребовательна к почвам. Отзывчива на удобрение. Зимом-



Культивирование

Предшественниками пижмы бальзамической могут быть овощные культуры, картофель. После уборки предшественника почву рыхлят, а через 2–3 недели перекапывают на глубину 26–30 см, вносят органические и минеральные удобрения: 1–2 кг навоза, 15 г суперфосфата и 15 г сульфата аммония на 1 м².

Семена высевают весной, в конце апреля или осенью, в середине октября. При вегетативном размножении посадку производят в августе или в конце апреля–мае. Для этой цели можно

стойка. Отрастание начинается в конце марта – начале апреля, цветение – в июне–июле. Семена созревают в августе. Размножается семенами и вегетативно, черенками корневищ и надземных стеблей.

Пижма бальзамическая разводится в садах и огородах и нередко дичает в южных и западных районах СССР, на Кавказе, в Средней Азии, Западной Европе.

В листьях и соцветиях пижмы бальзамической содержится эфирное масло, благодаря которому растение обладает сильным запахом.

В пищу употребляют надземную часть: цветки, бутоны, листья. Используют как приправу к сладким блюдам и кондитерским изделиям, добавляют в домашние квасы. В качестве пряности пижму бальзамическую можно использовать к блюдам из рыбы, а также при изготовлении сыров и творожных изделий.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (*Artemisia absinthium*)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с сильным ароматным запахом, высотой 50–125 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья шелковистые, серо-войлочные, очередные, на длинных черешках, дваждыперисторассеченные. Цветки мелкие, желтые. Шаровидные цветочные корзинки собраны в метельчатые соцветия. Цветет в июне–августе.

Родиной горькой полыни является умеренный пояс Европы и Азии. Она обычно растет на пустырях, вдоль дорог, на холмах.

Полынь горькая распространена по всей территории СССР, кроме Крайнего Севера. Как лекарственное растение культивируется в ГДР и ФРГ.

В траве полыни найдены горькие гликозиды и эфирное масло, представляющие собой густую жидкость синего или темно-зеленого цвета, содержит ряд терпеновых соединений, витамины В₆, К, С, каротин, дубильные, смолистые и

использовать растения двух-, трехлетнего возраста. Корневища выкапывают, делят на части и высаживают на глубину 8–10 см. Способ посадки рядовой. Расстояние между черенками должно быть 30–40 см, между рядами – 60 см. При такой посадке уже в первый год можно получить хороший урожай зеленой массы. После прорастания отрезков корневищ производят рыхление почвы и прополку от сорняков. При размножении семенами после появления всходов и 2–3 нормальных листьев проводят тщательное рыхление, прополку и прореживание

растений, оставляя их друг от друга на расстоянии 25–30 см. В течение всего периода вегетации почву рыхлят, очищают от сорняков. Проводят не менее двух минеральных подкормок: 8–10 г аммиачной селитры или сульфата аммония, 10–12 г суперфосфата и 5–8 г калийной соли на 1 м². Первую подкормку необходимо сделать ранней весной, вторую – после основного среза зеленой массы. Убирают зеленую массу в период бутонизации, сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенное сырье хранят в бумажных мешках или картонных коробках в сухом прохладном месте.

белковые вещества, органические кислоты. Трава обладает резко выраженными фитонцидными свойствами.

В качестве пряности используют свежие и высушенные молодые листочки. Можно употреблять и зеленые побеги до начала цветения. Однако добавлять рекомендуется не более 2–3 листочков полны и только к жирным вареным и жареным мясным блюдам, в результате чего улучшается их вкус, и они лучше усваиваются организмом. В связи с этим свойством горькой полыни ее используют в фармакологии при изготовлении лекарств, стимулирующих пищеварение. Эфирное масло горькой полыни используется в ликеро-водочной промышленности, а также при изготовлении некоторых безалкогольных тонизирующих напитков.

В лечебных целях применяются облиственные цветочные верхушки стеблей не длиннее 25 см, которые собирают в начале цветения (без толстых стеблей) с нижними листьями. Все растение имеет очень горький вкус, пряный сильный аромат, сохраняющийся после сушки.

В народной медицине отвар травы полыни употребляется при заболеваниях печени, желудка, селезенки. В Средней Азии настой из цветков используется при язвенном колите, воспалительных процессах в области слепой кишки.



ПОЛЫНЬ ЛЕЧЕБНАЯ, "божье древо" (*Artemisia abrotanum*)

Многолетний полукустарник семейства сложноцветных высотой 70–150 см с довольно толстым деревянистым корнем. Стебли прямые, нижние несколько восходящие. Листья голые, дважды- или триждыперисторассеченные на нитевидно-линейные дольки, прицветные листья менее сложные, до простоперистых, а самые верхние – цельные. Желтые цветки собраны в соцветия-корзинки яйцевидно-шаровидной формы 2–2,5 мм ширины, сближенные в кистях на боковых веточках длинного узко-метельчатого соцветия. Плод – яйцевидно-продолговатые, плосковатые, бородавчатые семечки.

Полынь лечебная – требовательное к теплу растение. Светолюбива и хорошо растет на плодородной, богатой питательными веществами, хорошо дренированной почве. Отростать начинает в конце апреля – начале мая и вегетирует до наступления постоянных заморозков. В годы с наиболее теп-

лым летом на отдельных побегах появляются бутоны, которые зачастую не успевают раскрыться до наступления заморозков. В естественных условиях полынь лечебная растет по берегам рек лесостепной и степной зон, на пастбищах европейской части СССР, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии, Юго-Восточной Европе, Малой Азии и Иране.

По химическому составу полынь лечебная небогата эфирными маслами, но в ней содержатся флавоновые соединения, а также алкалоид абротанин, вследствие чего это растение надо использовать с осторожностью.

В качестве сырья используют надземные органы полыни как пряно-вкусовое и лекарственное растение. Молодые побеги применяют для ароматизации мучных кондитерских изделий. В сочетании с небольшим количеством можжевельных ягод ее используют, особенно на севере России, а также в некоторых западных странах, при выпечке хлеба. Полынь лечебную применяют для ароматизации уксуса и в виде порошка добав-

Культивирование

Полынь лечебная размножается только вегетативно – черенками надземных побегов. Их заготавливают во второй половине июня, т. е. к началу их одревеснения. Нарезают черенки длиной 10–15 см так, чтобы на побеге было 3–4 почки. Подготовленные черенки перед посадкой выдерживают в 0,05%-ном растворе гетероауксина в течение 18–20 часов, погружив их на глубину 1,5–2 см. Затем их обмывают и сажают в ящики с подготовленной заранее смесью: одна часть перегноя

и две части отмытого речного песка. Каждый черенок углубляют в почву наклонно под углом 45° на глубину 2–3 см (две почки). Ящики помещают в теплицу, 2–3 раза в неделю поливают. Во второй половине августа черенки можно высаживать в открытый грунт. Приживаются они полностью. До наступления морозов развивают надземные побеги высотой до 40–45 см. При более поздних сроках черенкования (конец лета) в открытый грунт черенки не высаживают. Они должны зимовать в ящиках в оранжерее или в домашних

ляют в небольшом количестве к жирной свинине или баранине, жареному гусю или утке, а также для придания особого вкуса пирогам, творогу, майонезам, салату. Используют полынь лечебную в сочетании с другими ароматными травами для приготовления напитков.

условиях. В зимний период их поливают один раз в неделю. Vegetация растений при этом прекращается. В зеленом состоянии находятся только 2–3 верхних листа. Боковые листья на побегах отмирают, а у места их прикрепления формируются почки, которые при посадке черенков в конце весны в открытый грунт дают начало боковым побегам.

Обычно все высаженные в открытый грунт растения очень быстро трогаются в рост и интенсивно наращивают надземную массу. В кусте формируется до 15–20 побегов высотой в среднем 75 см. На некоторых появляются бутоны, но растение не зацветает.

С наступлением морозов бутоны отмирают.

Полынь лечебную можно размножать и отводками. В конце мая нижние побеги наклоняют к почве, закрепляют их и присыпают землей. К концу лета эти побеги укореняются. Растения весной пересаживают на постоянное место на расстоянии 1 м друг от друга.

В период вегетации необходимо очищать междурядья от сорняков и рыхлить. В засушливое лето производят полив растений. После очередной срезки зеленой массы подкармливают минеральными удобрениями. Зеленую массу срезают на высоте 30 см от земли и сушат в тени. Высушенное сырье хранят в плотно закрытых коробках или пакетах.

К периоду зимнего покоя у растения следует отрезать старые ветки, тогда весной оно даст новые побеги и будет покрыто богатой листвой.



СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (*Apium graveolens*)

Двулетнее (редко однолетнее) овощное пряное растение. В первый год жизни образует корни или корнеплоды и розетку темно-зеленых, глянцевитых листьев, во второй год — стебли и соцветия (сложные зонтики) с мелкими белыми цветками. Семена сельдерея похожи на семена аниса. Имеются три разновидности сельдерея пахучего: листовый (срывной), черешковый (салатный) и корнеплодный.

Корневой сельдерей образует хорошо развитый мясистый корнеплод округлой или неправильной шаровидной формы, имеющий в нижней части множество боковых разветвлений корня. Лист относительно мягкий, черешки полые.

Черешковый сельдерей формирует крупные листья с мясистыми черешками. Употребляют в пищу черешки, отбеленные путем окучивания почвой. Корнеплод развит слабо.

Листовой сельдерей образует большое количество нежных листьев с мелкими черешками,

используемых для приправы. Корнеплод развит слабо.

Все существующие в настоящее время сорта сельдерея являются результатом длительной селекции. Они были выведены на основе первоначальной дикой формы, отличающейся твердым и тонким, не пригодным для употребления в пищу корнем.

Сельдерей широко распространен как в культуре, так и в диком виде. Растет он повсеместно в Европе, Азии, Индии, Африке, Америке, преимущественно по берегам морей и рек на увлажненных почвах. В СССР распространен на Украине, в Средней Азии, на Кавказе.

Из всех видов сельдерея наибольшее распространение имеет корнеплодный, который выращивают для получения листьев и корнеплодов. Лучшими сортами корнеплодного сельдерея являются Яблочный (скороспелый) и Парижский (позднеспелый). Сельдерей холодоустоек. Его всходы легко переносят весенние заморозки. Осенью взрослые растения выдерживают заморозки до -7° . Влаголюбив, но не переносит

Культивирование

Предшественником сельдерея может быть любая овощная культура. После ее уборки землю рыхлят на глубину 3–5 см. Через 2–3 недели перекапывают на глубину 25–30 см, вносят перегной. Ранней весной почву тщательно рыхлят, одновременно замачивают семена для лучшего их прорастания на 2–3 суток, ежедневно меняя воду. Семена высевают в лунки на глубину 0,5–1 см. Всходы появляются через 15–22 дня. Затем землю тщательно рыхлят, пропалывают и прореживают всходы,

оставляя расстояние между растениями 8–10 см.

При рассадном способе размножения семена поздних сортов высевают в конце февраля — начале марта в домашних условиях. В грунт растения высаживают в возрасте 60 дней на расстоянии 60 см друг от друга, не засыпая верхушечные почки. Дальнейший уход за растениями заключается в своевременном рыхлении междурядий и подкормке минеральными удобрениями: 15–20 г аммиачной селитры, 10–15 г калийной

переувлажнения. Хорошо растет на нейтральных торфяниках, слегка суглинистых и супесчаных почвах с большим содержанием гумуса.

В первый год жизни растение развивает только прикорневую розетку, во второй год она отрастает сразу после оттаивания почвы. Цветет сельдерей в июле. Семена созревают в августе, и после этого он погибает.

Все части растения содержат эфирное масло, но наиболее богаты им плоды (семена). Причем эфирное масло корнеплодов и листьев отличается по составу, а значит, и по запаху, от эфирного масла плодов. Специфический запах эфирного масла обусловлен седанолидом и седаноновой кислотой. Эфирное масло и найденные в сельдерее хлорогеновая и кофейная кислоты обладают антимикробным действием. Свежие листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, очень ценную для организма человека фолиевую кислоту. В корнеплоде сельдерея кроме сахаров содержится многоатомный спирт маннит, обладающий

соли и 7–10 г суперфосфата на 1 м².

Подкормку проводят дважды, в мае–июне и в июле.

Чтобы получить хорошие корнеплоды, в середине лета, когда растения разовьют вертикальные листья, корневую систему очищают от земли и обрывают все боковые корешки верхней половины главного корня.

В результате получается крупный и округлый корень. Пока листья поднимаются вверх, корень увеличивается незначительно.

Усиленный его рост начинается лишь



сладким вкусом и являющийся заменителем сахара для больных сахарным диабетом. В корнях содержатся минеральные вещества, а в плодах – жирное масло.

Сельдерей – ценное пряно-вкусовое растение. Его используют как приправу в бульоны, супы и как продукт для салатов. Из корнеплодов готовят супы, котлеты, суфле, жарят и тушат в сметане, делают пюре, компоты и т. п. Обжаренные в масле корнеплоды сельдерея, петрушки и пастернака употребляют при изготовлении фаршированного перца, овощных голубцов и т. п. Зелень сельдерея используют для салатов, при солении овощей, для супов (опускают их вместе с черешками в процессе варки и вынимают из кастрюли при подаче на стол), семена добавляют в супы, борщи, салаты, томатные и другие соусы и приправы. Из сельдерея приготавливают так называемую сельдерейную

соль – смесь измельченных семян сельдерея с солью, которую используют при приготовлении колбас и других мясных продуктов, подают к блюдам из рыбы, овощей, кладут в супы. В сельдерейную соль можно добавлять сушеные и измельченные корнеплоды сельдерея и листья. Ботва его часто используется при промышленном производстве супов (в пакетах), а также при изготовлении различных пряных смесей.

Еще в древней медицине сельдерей использовали как лекарственное растение. Корни, стебли и листья его возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. В то же время они обладают и легким слабительным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, а также поднимают общий тонус организма.

тогда, когда листья растения начинают расстилаться по земле. Этот же эффект хорошего развития корнеплода можно получить путем искусственного прижатия листьев к земле руками или легким катком. Черешки листьев при этом трескаются, что, однако, не отражается на росте корнеплода. Листовой сельдерей можно использовать для выгонки в зимнее время в теплице или на подоконнике. Для этого растения осенью, до наступления заморозков, высаживают в горшки или прикапывают в теплице.

Убирают сельдерей поздней осенью, семенники с неповрежденной верхушкой хранят в погребе или в подвале, пересыпают песком.

Свежие корнеплоды можно заготавливать на зиму путем вяления. Их тщательно отмывают от земли, дают обсохнуть и потом нарезают соломкой. Сушат на сетках из марли или другой редкой ткани вблизи отопительной батареи. Зеленые листья сельдерея сушат на воздухе в тени. И корнеплоды, и зелень в сушеном виде хорошо сохраняют присущий им аромат. Молодые листья можно солить на зиму. Свежую зелень слегка измельчают, пересыпают солью и плотно укладывают в стеклянные банки. На 1 кг зелени используют 200 г соли. Хранят полученный продукт при температуре 0–5°.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ, чебрец (*Thymus vulgaris*)

Многолетний ползучий полукустарничек семейства губоцветных высотой до 35 см. Стебель чебреца стелющийся, у основания деревянистый и хорошо укореняющийся. От стебля вверх отходят восходящие цветущие ветки. Листья у чебреца мелкие, продолговатояйцевидные, завернутые книзу, короткочерешковые, супротивные, с обеих сторон покрыты тонкими железками. Пластика листа сверху темно-зеленая, снизу – серовато-зеленая. Цветки с колокольчатой чашечкой и с розовым, белым или фиолетово-красным венчиком собраны в соцветия. Плоды состоят из очень мелких чернобурых орешков. Корень стержневой с хорошо развитыми придаточными.

Встречается в Европе, Западной Азии, Северной Америке и почти повсеместно по всей территории СССР.

Обильное и дружное цветение чебреца наступает на второй год жизни в конце мая – начале июня. Семена созрева-



Культивирование

Тимьян обыкновенный может размножаться как семенами, так и делением куста. Осенью участок, предназначенный для посадки или посева чебреца, подвергают глубокой вспашке. Весной тщательно рыхлят и боронуют. Если под предшествующую культуру были внесены органические удобрения, то весной во время рыхления целесообразно внести минеральные: 20 г сульфата аммония, 40 г суперфосфата и 10–15 г калийной соли на 1 м². Перед посевом семян почву

ют в июле, а в жаркое лето — почти на месяц раньше. Чебрец зимостоек, однако в годы с сильными морозами частично побеги могут вымерзнуть. Хотя чебрец засухоустойчив и светолюбив, культивировать его лучше на легких почвах и участках, защищенных от ветров. В начальный период вегетации чебрецу необходима повышенная влажность почвы. В дальнейшем требуется менее влажный режим, так как излишняя влага задерживает рост и соответственно накопление эфирного масла в растении. Чебрец отзывчив на органические и минеральные подкормки в период посадки и в процессе вегетации.

По химическому составу тимьян обыкновенный отличается значительным содержанием эфирного масла. Оно легкоподвижное, бесцветное или светло-желтое с приятным за-

пахом и жгучим пряным вкусом. Основной составной частью его является тимол, который входит в препараты, рекомендуемые при заболеваниях дыхательных путей. Кроме эфирного масла тимьян обыкновенный содержит флавоноиды, кислоты и т. д.

Тимьян обыкновенный по праву принадлежит к числу пряностей и его популярность у любителей вкусной еды возрастает. Зелень его можно добавлять в еду как самостоятельную приправу. Он незаменим в смеси с петрушкой и лавровым листом. Добавляют его к овощам, в супы, блюда из рыбы, мяса, птицы, салаты, соленья (огурцы), в копчености, бутербродное масло (часто вместе с эстрагоном), используют для ароматизации меда. С этой целью применяется он и в ликеро-водочной и молочной промышленности.

слегка прокатывают или уплотняют рядки деревянной палкой. Посев семян, присыпают их слоем земли в 1—1,5 см. В связи с тем что семена чебреца очень мелкие и посев неглубокий, необходимо поддерживать нормальную влажность почвы путем периодического полива. При оптимальной влажности ее появляются дружные всходы. Через 3—5 дней проводят осторожное рыхление междурядий. Спустя 2—3 дня после этого растения пропалывают от сорняков, оставляя между ними 20—25 см, а между рядами — 60—70 см. Во время первого рыхления всходов вносят минеральную подкормку: 20 г сульфата аммония, 30 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 м². Очень важный момент в культивировании чебреца обыкновенного — регулярная и тщательная прополка, так как само растение низкорослое и даже небольшое количество сорной травы резко

тормозит рост и развитие его. Кроме прополки чебрец, особенно в первый период развития и роста, нуждается в систематическом поливе. В последующем его поливают только в засушливые периоды, так как корневая система взрослого растения уже более мощная и вполне обеспечивает нормальный рост его. При размножении семенами в первый год жизни растение формирует вегетативные органы. На второй год растение цветет и плодоносит. Надземную часть чебреца убирают в стадии цветения и используют по мере необходимости. Скошенную траву высушивают под навесом или в хорошо вентилируемом помещении. Сухое сырье можно хранить как при 18—20°, так и при 2—5°. В первом случае его упаковывают в полиэтиленовые мешки, во втором — в пергаментную бумагу.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (*Thymus serpyllum*)

Многолетнее стелющееся травянистое растение семейства губоцветных. Отличается безлистным деревянистым стеблем, от которого отходят прямостоячие или приподнимающиеся цветоносные побеги высотой до 15 см. Листья супротивные, черешковые, чаще эллиптической формы. Фиолетово-красные цветки собраны в рыхлые головчатые соцветия. Плоды – гладкие, черно-бурые, шаровидной формы орешки.

Размножается тимьян ползучий семенами и вегетативным способом. Отрастание его начинается в начале апреля, бутонизация – в июне, массовое цветение – в июне-июле. Плоды созревают через 2,5 месяца после начала цветения. Тимьян зимостоек, нетребователен к почвам (но не переносит кислые), отзывчив на удобрение.

Тимьян – прекрасный медонос, отличается приятным ароматом и имеет слегка сладковатый привкус. Надземные органы растения содержат эфирное масло (наибольшее количество его в период массового



Культивирование

Тимьян ползучий размножается семенами и вегетативно.

Предшественниками его могут быть бобовые или овощные культуры. Сразу после уборки урожая предшественника землю рыхлят на глубину 4–6 см, а после массового прорастания сорняков перекапывают участок на глубину 20–25 см, одновременно вносят навоз или листовой перегной. Сеять можно под зиму или ранней весной. В первом случае почву необходимо подготовить за 15–20 дней

цветения), аскорбиновую кислоту, дубильные и минеральные вещества.

Тимьян ползучий распространен по всей Европе, в Скандинавии, Азии, Северной Америке, Северной Африке, в европейской части СССР, в Сибири, на Кавказе. Растет на песчаных местах, склонах, холмах, на полях, в сухих сосновых лесах, в степях.

Тимьян ползучий принадлежит к числу ценных эфиромасличных растений, применяемых в пищевой и парфюмерной промышленности. Используют главным образом траву — верхушки с цветками. В виде порошка в небольшом количестве их кладут в овощные и мясные супы. В больших дозах добавляют к различным рыбным блюдам, что придает им приятный запах и вкус. Перед жареньем рыбу панируют в муке,

смешанной с порошком тимьяна в соотношении 2:1. Тимьян используют при приготовлении домашних сыров, маринадов, соусов, солений, мочений. Его добавляют для отдушки при изготовлении домашних колбас, чая.

В медицинской практике отвар и жидкий экстракт травы применяют внутрь как отхаркивающее средство при бронхитах, как болеутоляющее при радикулитах и невралгии, используют для ванн и компрессов. Жидкий экстракт тимьяна ползучего входит в состав препарата "Пертуссин", который является хорошим отхаркивающим средством для детей младшего возраста.

до посева. Весной участок тщательно боронуют, вносят минеральные удобрения: по 10 г на 1 м² аммиачной селитры, суперфосфата и калийной соли.

При посеве весной всходы появляются через 3—4 недели. После массового появления всходов участок тщательно рыхлят, пропалывают, а растения прореживают, оставляя их на расстоянии 15—20 см друг от друга. Прополку и рыхление растений следует производить регулярно, а в засушливое лето — поливать. Во второй и третий год жизни растения, когда урожайность его наиболее высокая, необходимо регулярно производить минеральные подкормки. Затем культуру нужно обновить.

Размножать тимьян ползучий можно и вегетативно — путем деления куста весной. Используют для этого обычно старые насаждения. В этом случае

ширина междурядий должна быть 50—60 см, расстояние между растениями 40—50 см.

Урожай собирают в июне—июле, в начале цветения. Облиственные недревесневшие цветущие ветки срезают, но не срывают, так как корневая система тимьяна расположена близко к поверхности земли и растение может быть легко выдернуто с корнем. Это очень важно иметь в виду, потому что тимьян очень плохо возобновляется и медленно растет. Срезанную траву высушивают в тени под навесом или на чердаке. После сушки листья и цветки измельчают и просеивают через сито. Деревянистые части стеблей и веточки выбрасывают. Сушеную траву упаковывают в сухие плотные коробки и хранят в сухом, по возможности обособленном месте, так как трава издает очень сильный аромат.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Carum carvi*)

Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных с мясистым стержневым корнем и прямостоячим высоким ветвистым стеблем высотой до 1 м. Листья дважды- и триждыперистые, нижние – длинночерешковые, верхние – на коротких черешках. Белые мелкие цветки собраны в сложные зонтики с 8–16 лучами. Цветки имеют приятный запах, богаты нектаром. Тмин – хороший медонос. Плод – двусемянка серо-коричневого цвета, распадающаяся на два продолговатых полуплодика.

Тмин нетребователен к теплу, переносит весенние заморозки. Хорошо растет на влажных, богатых питательными веществами супесчаных и суглинистых почвах. Непригодны для его культивирования тяжелые глинистые и кислые почвы. Отзывчив на минеральные подкормки.

Отрастание тмина начинается в середине апреля, массовое цветение – в июне. Плоды созревают в июле.

В диком виде тмин обыкновенный встречается в Западной Европе, Малой Азии, Се-



Культивирование

Тмин обыкновенный размножают семенами. Предшественником его могут быть овощные культуры и картофель. Убрыв предшественник, землю рыхлят, а после массового прорастания сорняков перекапывают на глубину 20–25 см, одновременно вносят 2–3 кг навоза, 20–30 г суперфосфата и 12–15 г калийной соли на 1 м². Ранней весной проводят тщательное боронование с одновременным повторным внесением минеральных удобрений: 10–15 г аммиачной селитры, 20–25 г суперфосфата и 6–8 г калийной соли



верной Америке и в Центральной Азии. В СССР растет в степной и лесостепной зонах европейской части, в южной части лесостепной зоны Сибири, на Кавказе, в горах Средней Азии и Крыма и т. д. В культуру введен задолго до нашей эры в Малой Азии. Плоды тмина были найдены при археологических раскопках в свайных постройках, относящихся к третьему тысячелетию до н. э. В Европе тмин начали возделывать в IX в. В СССР основные посевы сосредоточены на Украине, в Курской и Воронежской областях. В основном культивируют сорт Хмельницкий.

Плоды тмина обладают сильным приятным ароматом и жгучим горько-пряным вкусом. В них содержится эфирное масло, основным компонентом которого является карвон, лимонен и линалоол, жирное масло и белковые вещества.

В качестве пряности используются свежие и высушенные плоды тмина. Их используют для ароматизации хлебобулочных и кондитерских изделий, добавляют в овощные салаты,

мясные и рыбные блюда. Используются в колбасы, при засолке сала, в супы, борщи. Тмин также кладут в блюда из молочнокислых продуктов, в простоквашу, творожные изделия, крестьянские сыры. Он является главным ароматизирующим компонентом при засолке капусты, огурцов, томатов. С тмином хорошо отваривать картофель в мундире. Тмин в смеси с анисом, кориандром и фенхелем хорошо добавлять в варенье, особенно в малоароматное, размолотые плоды – в горячие блюда. Кроме плодов в пищу употребляют и молодые стебли, листья и корни в качестве салата или приправы к супам. Корни можно мариновать и уваривать с медом и сахаром. В горячие блюда тмин рекомендуется вводить за 10–15 минут до готовности.

Тмин имеет и лекарственные свойства. Его плоды действуют раздражающе на вкусовые рецепторы, рефлекторно повышают функцию пищеварительного аппарата, снижают процессы гниения и брожения в кишечнике.

на 1 м². Посев можно производить ранней весной, осенью или под зиму – в зависимости от района выращивания. Семена высевают в лунки на глубину 2–2,5 см. Расстояние между рядами – 20 см. Всходы появляются через 8–10 дней. После массового появления всходов участок тщательно рыхлят, пропалывают и прореживают, оставляя между растениями в ряду расстояние в 10–15 см. В первый год жизни растение образует прикорневую розетку. В это время тмин дважды подкармливают минеральными удобрениями – через 20–25 дней после появления всходов и во время последнего осеннего рыхления. Первая подкормка – 10–14 г суперфосфата, 10 г калийной соли и 12–15 г аммиачной селитры на 1 м²; вторая – 20–30 г суперфосфата и 12–15 г калийной соли.

На второй год тмин отрастает в апреле. Уход за растениями в этот период вегетации заключается в регулярном рыхлении почвы и подкормке минеральными удобрениями: 10–15 г суперфосфата, 10–15 г аммиачной селитры и 10 г калийной соли на 1 м². При весенней подкормке хорошо также вносить органические удобрения в виде птичьего помета в количестве 0,5 кг, 0,7–1 кг навоза-сырца, 0,7–1 кг навозной жижи на 1 м², а также 0,4–0,5 кг золы. Убирают тмин с наступлением восковой спелости семян, когда 75–80% их имеют бурую окраску. Зрелые плоды тмина очень легко осыпаются, поэтому скашивание всей травы начинают тогда, когда плоды созрели на центральном стебле. Уборку производят в течение 1–2 дней. Сушат в сенажах, на подстилках, где семена дозревают.

**ТЫСЯЧЕЛИСТНИК
АГЕРАТОВЫЙ
(*Achillea ageratum*)**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Многочисленные (20–35) стебли прямостоячие, слегка ребристые, ветвящиеся в верхней половине. Листья простые, сидячие, эллиптической формы, 2,5–6 см длиной и 1–1,5 см шириной с зазубренными краями, бледно-зеленой окраски, покрыты точечными железками. Мелкие желтые цветки в небольших корзинках собраны на концах разветвлений в щитковидные соцветия диаметром 3–5 см. Цветет в июне–июле. Плодоносит в августе. Плод – продолговато-яйцевидная сжатая семянка.

Тысячелистник агератовый нетребователен к теплу, хорошо зимует и не повреждается заморозками при весеннем отрастании, которое начинается в марте. Засухоустойчив и устойчив к избыточной влаге. Лучше растет на легких суглинистых и супесчаных почвах, предпочитая открытые, хорошо освещенные участки.

Культивирование

Почву для культивирования готовят с осени. После уборки предшественника землю рыхлят на глубину 4–6 см, через 2 недели перекапывают на глубину 20–25 см, одновременно вносят 30–40 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли и 10–15 г аммиачной селитры на 1 м². Размножается тысячелистник агератовый семенами и вегетативно – делением куста. Лучше применять рассадный способ культивирования, так как семена у тысячелистника очень мелкие. Рассаду выращивают на грядках



Тысячелистник агератовый имеет приятный травянисто-хвойный запах с сильными пряными и фруктовыми тонами. Аромат его обусловлен наличием в нем эфирного масла, обладающего высокими антисептическими свойствами. Оно содержится во всех надземных частях растения, однако больше всего его в соцветиях и значительно меньше в листьях и стеблях. Эфирное масло его используется в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Achillea millefolium*)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с ползучим корневищем и с подземными побегами, развивающими крупные прикорневые листья. Стебель 20–70 см высотой, прямостоячий или приподнимающийся, простой или сверху немного разветвленный, густо облиственный, опушенный оттопыренными волосками. Листья ланцетовидные, мелкоперисторассеченные. Корзинки в густых щитковидных верхушечных соцветиях, мелкие, овальной формы, с пятью краевыми пестичными белыми цветками. Семянки 1,5–2 мм длиной. Цветет с июня до октября.

Растет тысячелистник обыкновенный преимущественно в умеренном поясе Северного полушария. Распространен на всей территории европейской части СССР, Кавказа, Крыма, Западной и средней Сибири. Встречается на сухих лугах, опушках лесов, между кустарниками, по межам и краям дорог.

при осеннем посеве. Семена прикапывают легким катком или присыпают перегноем слоем в 0,5 см. После появления 3–4 пар листьев рассаду можно пересаживать на постоянное место культивирования. Рассаду или части кустов высаживают осенью или весной на расстоянии 25–30 см друг от друга, а между рядами – 60–70 см. Через 10–12 дней после этого междурядья рыхлят. В дальнейшем почву рыхлят и очищают от сорняков. По мере необходимости нужно производить полив растений.

На второй и последующие годы жизни растений ранней весной в начале отрастания производят рыхление междурядий с одновременным внесением 15–20 г аммиачной селитры. Дальнейший уход за тысячелистником такой же, как и в первый год культивирования.

Осенью ежегодно междурядья рыхлят на глубину 12–15 см, вносят 20–30 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли на 1 м².

Уборку зеленой массы производят в период массового цветения.

В листьях тысячелистника обыкновенного найден алкалоид ахиллеин, повышающий свертываемость крови, в листьях и соцветиях – эфирное масло, дубильные вещества, смолы, азотистые вещества, органические кислоты, витамины С и К и ряд других веществ. Свежие листья и цветки обладают фитонцидными свойствами. Листья более богаты горькими веществами, а цветки – эфирным маслом. Используются обычно верхушки облиственной части цветущего растения с остатками стебля не длиннее 15 см. Тысячелистник собирают в период цветения. Запах своеобразный, ароматный, вкус горький, вяжущий.

В сочетании с другими пряными растениями тысячелистник можно использовать для приготовления оригинальных по вкусу и аромату напитков с целебными свойствами.

Надземная часть тысячелистника, собранная в период цветения, используется в медицине как обезболивающее, кровоостанавливающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, женских болезнях.

При семенном размножении урожай убирают начиная со второго года жизни, а при вегетативном – в год посадки. Срезают верхнюю часть цветущих растений. Для получения эфирного масла сырье перерабатывают в свежем виде; при заготовке впрок его сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят высушенное сырье в холщовых или бумажных мешках в сухом прохладном месте.



УКРОП ПАХУЧИЙ (*Anethum graveolens*)

Однолетнее перекрестноопыляющееся растение семейства зонтичных 40–160 см высоты. Стебель прямостоячий круглый, гладкий. Листья перисторассеченные с шиловидными дольками. Стебель и листья зеленые, сильнопахнущие. Корень стержневой, сильноветвящийся, проникает в почву на 25–35 см. Обоопольные мелкие желтые цветки собраны в соцветие – сложный зонтик. Плод – двусемянка широкоэллиптической формы, состоит из двух полуплодиков-семян. Семена плоскооальной формы, темно-серой или коричневой окраски, снабжены светлой окаймляющей крылаткой.

Родина укропа – Персия и Восточная Индия. В диком виде укроп пахучий растет в Северной Африке, Малой Азии, Иране, Индии. Возделывается и дичает в Средней и Атлантической Европе, на Балканах, почти по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, Северной Америке и т. д. В культуре известен с древ-

ности как одно из лучших ароматических растений. В европейских странах, в том числе в России, выращивается с X в.

Укроп – холодостойкое растение. Семена его начинают прорастать при 3–5°, а всходы легко переносят весенние заморозки. Растет на разных почвах, но лучше на рыхлых черноземах, а также богатых перегноем супесчаных и легких суглинистых. Светолюбив, отзывчив на удобрение.

По химическому составу плоды укропа отличаются высоким содержанием эфирного масла. Эфирное масло подвижное, бесцветное или слегка желтоватое с травянисто-пряным типичным укропным запахом с цветочно-зеленой нотой. Основным компонентом его (до 50%) является карвон, а основной составной частью эфирного масла листьев – фелландрен. Масло обладает высокой антимикробной активностью. Кроме эфирного масла в плодах содержится 15–18% жирного масла, 14–15% белка.

При варке бульонов и тушении мяса зелень укропа кладут за 5–10 минут до окончания

Культивирование

Предшественником для размножения укропа может быть любая овощная культура, причем лучше сеять его между рядами огурцов. Поэтому землю для него специально готовить не следует. Семена укропа можно высевать поздней осенью или ранней весной. Их заделывают в почву на глубину 2–3 см. Прорастают они при температуре 3–5°. При посеве сухими семенами всходы появляются через 12–14 дней. Цветет укроп в июле, семена созревают – в августе. Уход

за растениями заключается в прополке, рыхлении и поливе. Весной после появления всходов вносят азотные удобрения – 10 г/м². В фазе настоящих листочков растение прореживают, оставляя между ними расстояние 8–10 см, и подкармливают фосфорными и калийными удобрениями из расчета 10–15 г/м².

За вегетационный период можно снимать укроп несколько раз и всегда иметь к столу свежую зелень. Для ежедневного использования укроп убирают в молодом возрасте,

варки. Зелень и плоды укропа применяются для отдушки начинок, чая, уксуса, при засолке огурцов, помидоров, приготовления маринадов и квашении капусты. Плоды используются для ароматизации хлеба. На укропном настое можно готовить лапшу. Для этого свежий укроп надо мелко нарезать, залить наибольшим количеством воды и настаивать 2 часа. Замешанное на этом настое тесто приобретает приятный аромат.

Для засолки огурцов укроп убирают в период созревания семян.

В настоящее время применяется также и укропное эфирное масло.

В народной медицине отвар плодов употребляют при поносах, заболеваниях печени, повышенном давлении крови; отвар плодов и травы – при воспалении мочевого пузыря. Примочками из настоя укропа пользуются при заболеваниях глаз и гнойничковых поражениях кожи.



при высоте растения 20–35 см. Срезанные стебли после отделения от них листьев нарезают на кусочки длиной 5–7 см и сушат отдельно от листьев. Зелень сушат, разложив тонким слоем в тени, время от времени переворачивая. Сухие листья хранят в плотно закрывающейся посуде, высушенные зеленые стебли – в полиэтиленовых пакетах. Для засолки огурцов, квашения капусты и других солений укроп убирают после цветения в период созревания семян, когда 60–70% их приобретают бурю окраску. Срезанные растения связывают небольшими снопиками и оставляют для дозревания. Высушенные стебли с зонтиками семян обмолачивают. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.



ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ **(*Foeniculum vulgare*)**

Двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Стебель прямой, ветвистый, высотой до 2 м. Корень стержневой, толстый, веретенообразный. Листья очередные, многократноперисторассеченные, темно-зеленые. Цветки мелкие, желтые, опыляются перекрестно. Плод — продолговатая двусемянка, длиной до 14 мм, шириной 3–4 мм.

Фенхель родом из Средиземноморья. В культуре известен со средних веков. Возделывают его на небольших площадях во многих европейских странах, КНР, Японии, Индии, Северо-Восточной Африке, США. В России стали выращивать с начала XX в. как однолетнюю культуру. Причем размножают два вида фенхеля — обыкновенный и овощной. Овощной фенхель выращивают в Италии. В пищу употребляется мясистое утолщение его. В СССР возделывают фенхель обыкновенный. Известны его сорта: Перечный, отличающийся жгучим вкусом,

Огородный и Гребневой с нежными листьями.

Фенхель обыкновенный размножается семенами. Холодостоек, однако сеять его надо, когда температура воздуха достигнет 6–10°. Требователен к почве. Лучшими для его выращивания являются плодородные известково-глинистые или черноземные суглинки. Растение зацветает уже в первый год, но наиболее обильное цветение и плодоношение бывает обычно на второй год.

Листья и плоды фенхеля имеют приятный запах и сладковатый вкус. В зрелых плодах содержится 5–7% эфирного масла. Почти вдвое ниже его содержание в надземной части растений в фазе молочно-восковой спелости семян центрального зонтика соцветий. Эфирное масло представляет собой бесцветную или слегка желтоватую жидкость с характерным запахом, на вкус сначала горьковатое, затем сладкое. В состав его входит анетол, анисовый альдегид, анисовая кислота и др. Эфирное масло используется в пищевой промышленности для отдушки

Культивирование

Фенхель обыкновенный размножается семенами. Его предшественниками могут быть любые зернобобовые культуры, картофель. Почву на участке после предшественника рыхлят на глубину 5–6 см. После массового прорастания сорняков ее перекапывают на глубину 25–30 см, одновременно вносят 2–3 кг навоза или перегноя на 1 м². Весной землю тщательно боронуют и производят посев семян в лунки на глубину 2,5–3 см. Расстояние между рядами — 20–25 см. Всходы

появляются через 20 дней. После появления всходов и 2–3 настоящих листьев производят первую прополку, рыхление и при необходимости прореживание растений, оставляя между ними расстояние 10–20 см. Одновременно вносят минеральные удобрения: 10–20 г аммиачной селитры или сульфата аммония, 20–25 г суперфосфата, 10–12 г калийной соли на 1 м². В течение всего вегетационного периода регулярно рыхлят междурядья и 2–3 раза повторяют минеральную подкормку.

чая, напитков, а также в медицинской – его вводят в состав лакричного эликсира, который применяется от кашля. Кроме эфирного масла в плодах содержится жирное масло, которое является хорошим заменителем масла какао. В фенхеле найдены аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, Е, К.

Издавна известны пряные и ароматические свойства фенхеля. Внешне он напоминает укроп, а по вкусу – анис. Свежие листья его употребляют в салаты, гарниры и приправы для супов, мясных, рыбных и овощных блюд, при засолке овощей. Плоды и эфирное масло фенхеля используется в пищевой промышленности, для отдушки кондитерских изделий, чая, напитков, маринадов, в хлебопечении. Молотым фенхелем посыпают жареное на вертеле мясо. Вареные корни его в протертом виде употребляют в пищу, а отходы идут на корм скоту.

С древних времен фенхель используется в медицине. Зрелые плоды используются как слабительное средство, входят



На втором году жизни отрастание растений начинается в начале апреля, бутонизация – в начале третьей декады июня, цветение – июле–августе. Семена созревают в сентябре. Хорошие семена вызревают в теплое, сухое лето. На зиму посевы надо прикрывать, так как если снежный покров отсутствует или невелик, а морозы сильные, они могут значительно вымерзнуть. Для ежедневного употребления используют зелень молодого растения. С целью длительного хранения зелень сушат в тени под навесом или в хорошо

в состав желудочных чаев, идут для приготовления укропной воды. Фенхель возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает мягкое мочегонное действие.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Humulus lupulus*)

Многолетнее растение из семейства коноплевых с вьющимися ребристыми стеблями, отмирающими на зиму (отрастает весной из почек корневища), длиной свыше 10 м. Стебель четырехгранный, по ребрам усаженный короткими крючковатыми шипиками. Листья на длинных, тонких цепко-шершавых черешках с крупными ланцетными, большей частью сросшимися прилистниками; сверху они темно-зеленые, снизу светлее, шероховатые, усаженные золотисто-желтыми железками, пальчато-надрезанные на 3–5 заостренных по краям крупно-остропильчатых лопастей. Только верхние листья иногда цельные. Корневая система состоит из утолщенного до 12 см главного корневища (матки), от которого отходят 8–10 толстых основных корней (углубляются в почву до 5 м), разветвленных на более тонкие корни и густую сеть тонких корешков. Цветки мелкие, двудомные. Тычиночные (мужские) цветки зеленовато-желтоватые, на коротких цвето-

проветриваемом помещении, разложив ее тонким слоем. При засолке огурцов и других овощей можно использовать как свежую, так и сушеную зелень. Сухую зелень упаковывают в плотно закрывающуюся тару.

Плоды фенхеля не вызревают все одновременно. Они появляются на одном и том же растении на различных стадиях его развития. Поэтому собирать их следует постепенно, вырезая из цветочных зонтиков их зрелые части. Собранные семена надо досушивать на ткани или густой сетке при температуре не более 35°. Затем сухие зонтики обмолачивают и семена хранят в плотной упаковке в прохладном месте.

Культивирование

Черенки хмеля нарезают из корневищ 3–8-летних растений, высаживают весной в хорошо удобренную и обработанную почву, в ямки, заполненные перегноем, на расстоянии 1 м один от другого, между рядами — 2,5 м. На старых хмельниках осенью вносят навоз (40 т/га) и минеральные удобрения (до 120 кг/га) и запахивают в междурядья. Весной удаляют подземные части стеблей, больные и поврежденные корни. При длине растений 1–1,5 м их прикрепляют

ножках, собраны в редкие пазушные метельчатые соцветия. Пестичные (женские) цветки в одиночных головках с большими кроющими чешуями, в пазухах которых сидят по 2 цветка. Кроющие чешуи при созревании сильно увеличиваются и придают соцветию сходство с шишкой. Чешуи усажены золотисто-желтыми железками. Плод – беловато-серый, округлый, с боков немного сжатый односемянный орешек. В железках содержится лупулин – порошок светло-желтого цвета. В его состав входят: эфирное масло, органические кислоты, желтый пигмент, смолистые и горькие, жирные и дубильные вещества, воск и т. д. В листьях содержится аскорбиновая кислота. Цветет с июня до середины августа.

Культура хмеля распространена главным образом в европейских странах (ФРГ, Великобритании, Чехословакии, ГДР, Югославии, Бельгии, Польше), СССР, Японии, США, Австралии. В России хмелеводство возникло в X в. и основные плантации были сосредоточены на Украине и в РСФСР.



к проволочным шпалерам. В течение лета рыхлят, подкармливают, прищипывают верхушки побегов, удаляют пасынки. Убирают хмель в конце августа – начале сентября. Шишки сушат, окуривают сернистым ангидридом и прессуют в мешках. Долговечность хмельников 20–30 лет.



Разводят только пестиковые (женские) растения. Если вблизи хмельника появится мужская особь, то ее уничтожают, чтобы не допустить опыления и развития плода-семянки, что вело бы к обесцениванию хмеля. Растение культивируют на специально оборудованных полях, имеющих систему столбов с натянутыми тросами и проволокой, по которой эта лиана поднимается вверх, достигая десятиметровой высоты. Хмель — многолетняя культура, но зимует только ее корневая система, из которой каждый год развиваются новые побеги. Их отрезками можно размножить растение вегетативно. В конце лета созревает хмелевая шишка, покрытая зеленовато-желтыми глянцевыми железками, полными смолистого желтого лупулина. Кроме лупулина в шишках содержатся еще хмелевые смолы, представляющие собой смесь фенолов, смоляных кислот и нейтральных смол. Количественное содержание фенолов и смоляных кислот определяет качество хмелевых шишек. Содержание этих веществ изменяется в зависимости от сорта хмеля и условий возделывания, как климатических, так и почвенных, а также от сроков уборки. Наибольшее количество горьких веществ наблюдается в начале побурения шишек.

Шишки собирают вручную или механическим путем в начале созревания, когда они приобретают желтоватую окраску. Их срывают с плодоножками, чтобы при сушке они меньше рассыпались на отдельные чешуйки. Сушат, используя ис-

кусственный источник тепла, на сетках-решетках. При сушке шишки должны сохранить свою зеленовато-желтую окраску. Высушив, их аккуратно укладывают в мешки или коробки.

Первоначально хмель относили только к лекарственным растениям. Первое пиво, ароматизированное хмелем, было сварено народами, жившими в Месопотамии, в междуречье Тигра и Евфрата. В настоящее время хмелевые шишки используют исключительно для приготовления пива, они придают ему горьковатый вкус и предохраняют от порчи. Смолы, содержащиеся в шишках, сдерживают развитие бактерий, вызывающих молочнокислое брожение. Кроме пивоварения хмель применяется и в хлебопечении.

Шишки хмеля используют как успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное средство. Назначают его в виде отвара при неврозах, бессоннице, гастритах и как средство, уменьшающее болезненное раздражение мочевого пузыря при циститах.

ХРЕН (*Armoracia rusticana*)

Многолетнее травянистое овощное растение семейства крестоцветных с толстым мясистым, хорошо развитым корнем, углубляющимся в землю на 1,5–2 м. Стебель прямой, ветвистый, достигает высоты 1 м. Прикорневые листья яйцевидно-продолговатые, длинночерешковые, стеблевые – продолговато-ланцетные. Мелкие белые душистые (запах левкоя) цветки собраны в многоцветную кисть на верхушках стебля и его ветвей. Семена, как правило, не образуются. Хорошего роста и развития растение достигает на легких супесчаных и суглинистых, глубоко обработанных и богатых гумусом почвах. Хрен морозостойчив, светолюбив, не выносит избыточной влажности.

Родиной хрена считают Юго-Восточную Европу. В диком виде он часто встречается вблизи жилья и на сорных местах. Культивируют его во многих странах мира. В СССР наиболее распространенными сортами являются Суздальский, Рижский, Елгавский. В культуру

Культивирование

Хрен размножается только вегетативно. Посадочным материалом служат боковые корешки, а также тонкие однолетние корни, срезанные со стержневого. Чтобы можно было отличить нижний срез черенка от верхнего, нижний делают наискось. Почву для хрена готовят после уборки предшественника, лучше бобовых культур. Землю сначала рыхлят на глубину 5–7 см, а после прорастания сорняков перекапывают на глубину 30–35 см, одновременно вносят навоз



можно вводить и местные дикорастущие формы.

Хрен размножается вегетативно — корневыми черенками. Семенное размножение невозможно из-за стерильности цветков.

В корнях хрена содержится эфирное аллилгорчичное масло, которое способствует удлинению сроков хранения скоропортящихся пищевых продуктов (мясо, рыба, свежие фрукты), а также аскорбиновая кислота, витамин В₆, фолиевая кислота. В листьях хрена обнаружены аскорбиновая кислота, каротин, алкалоиды, значительное количество солей калия.

Хрен давно известен как пряноароматическое и лекарственное растение. Корни его в растертом виде — полезная острая приправа к мясным и рыбным блюдам. Вместе с брусникой и сметаной хрен подают к дичи. Особым деликатесом считают смесь тертого хрена с дроблеными орехами и сбитыми сливками, которую используют как приправу к вареной

ветчине. Свежие листья добавляют в салаты, используют при засолке огурцов, томатов, грибов.

Аллилгорчичное масло обладает эффективным противомикробным действием, подавляя рост золотистого стафилококка, кишечной палочки, возбудителя туберкулеза и ряда других микробов.

В народной медицине водной настойкой кашицы хрена применяется для повышения аппетита, как желчегонное при заболеваниях печени, подагре, ревматизме, а также при катаре верхних дыхательных путей. Как наружное средство водный настой кашицы хрена или саму кашицу применяют для лечения гнойных ран, радикулита, миозита.

(8–10 кг на 1 м²). Если осенью навоз не был внесен, то весной при посадке необходимо удобрить почву перегноем или компостом (6–8 кг на 1 м²). Посадку черенков можно делать осенью или весной. Черенки сажают на расстоянии 25–30 см один от другого наклонно и так, чтобы верхний конец находился на глубине 3–4 см. Приживаются черенки обычно полностью. Зацветает хрен на второй год в мае или в июне. Плоды на нем обычно не завязываются. Чтобы растение не истощило себя, рекомендуется соцветия срезать. Уход за хреном заключается в прополке,

рыхлении, подкормке минеральными удобрениями, которую проводят через 1–1,5 месяца после посадки. Минеральные удобрения вносят из расчета: 10–12 г аммиачной селитры, 20–25 г суперфосфата и 15–20 г калийной соли на 1 м². Хрен на одном месте выращивают не более трех лет. Выкапывают корни хрена весной на второй год жизни (до отрастания листьев) или поздней осенью. Корни складывают на хранение в погреб. Можно хранить их в сухой торфяной крошке или песке при температуре 0–2°.

ЦЕФАЛЛОФОРА АРОМАТНАЯ (*Cephalophora aromatica* Schrad)

Однолетнее травянистое растение семейства астровых, высотой 45–55 см. Стебель прямой, сильно ветвистый почти от самого основания, в результате чего растение имеет вид шаровидного ярко-зеленого кустика диаметром 30–35 см. Каждая ветвь стебля заканчивается головчатым соцветием. Листья очередные, ланцетные, цельнокрайние и разрезеннозубчатые с незначительным войлочным опушением и мелкоточечными железками. Корень стержневой, глубоко уходит в почву (до 1,5 м). Цветки желтые, собраны на концах ветвей в одиночные головки шаровидной формы диаметром 8–9 мм. Цветет в июне–июле (но массовое цветение чаще в середине июля). Плод – мелкая семянка темно-бурого цвета. Созревают семена в августе–сентябре.

Цефаллофора известна как пряное и декоративное растение. Имеет приятный запах свежей земляники.

Культивирование

Лучшими предшественниками для цефаллофоры являются зернобобовые и овощные культуры. Убрыв их, почву рыхлят на глубину 4–7 см. После прорастания сорняков перекапывают на глубину 25–30 см. Цефаллофора хорошо растет на удобренной минеральными и органическими веществами почве. Если под предшественник было внесено 3–4 кг на 1 м² органических удобрений, то при осенней подготовке земли под цефаллофору следует внести 30–40 г суперфосфата, 20–25 г сульфата аммония и 10–20 г калийной соли



В диком виде цефаллофора ароматная встречается в центральных провинциях Чили, где довольно сухой климат со среднегодовым количеством осадков 330–350 мм и средней температурой 13,5–14,3°, хорошо культивируется. Размножается растение семенами при посеве непосредственно в грунт или рассадой. Семена цефаллофоры чувствительны к недостатку почвенной влаги в период посева, что резко замедляет их прорастание.

В надземной части цефаллофора содержится эфирное масло, больше его – в соцветиях и очень мало в стеблях. Масло подвижное, бесцветное или слегка желтоватое, с очень стойким приятным земляничным ароматом.

Цефаллофора – хорошая ароматная добавка для пищевых продуктов, напитков, сладких блюд, кондитерских изделий.

на 1 м². Весной проводят тщательное боронование. Семена заделывают на глубину 2–3 см, расстояние между рядами – 60 см. Если высаживают рассадой, то между растениями делают расстояние 10–15 см. Всходы появляются через 15–25 дней. После этого проводят рыхление почвы, а при появлении первой пары листьев – прореживание, оставляя между растениями расстояние 15–20 см. Через 20–25 дней после массового появления всходов подкармливают их аммиачной селитрой из расчета 15–20 г на 1 м². В сухое время года растения необходимо поливать.

Траву цефаллофоры ароматной убирают в период массового цветения. Срезанную траву сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесом или в сушилке. Сухую траву укладывают в бумажные или холщовые мешки и хранят в вентилируемом месте.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (Cichorium intybus)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым, очень длинным, веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий, до 150 см высоты; ветвистый с острошероховатыми неравнозубчатыми листьями. Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые – очередные, сидячие, ланцетные. Цветки голубые, реже розовые или белые, язычковые, собраны в корзинки до 4 см в диаметре, сидящие в пазухах листьев, а также поодиночно на концах ветвей. Плоды – серо-желтые семянки с зубчиками на верхушке. Цветет с июля по сентябрь. Хороший медонос. Дает много нектара и пыльцы.

Распространен в европейской части СССР, Западной Сибири до Алтая, в Средней Азии, на Кавказе. Растет в диком виде по краям дорог, около канав, на сорных местах.

В корнях цикория найден инулин, который хорошо растворяется в горячей и плохо в холодной воде. Его содержание в корнях дикорастущего цикория достигает 40%, а культурного – до 61%. Корни содержат также гликозид интибин, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, сахара, витамин В₁, холин. В цветках найден кристаллический гликозид цикорин, в листьях – инулин, аскорбиновая и цикориевая кислоты, в семенах – инулин и протокатехиновый альдегид, также жирное масло.

Наряду с сортами, отличающимися толстым корнем, изве-

стен и листовой салатный цикорий, который разводят зимой в подвалах или парниках, в песке, без доступа света ради получения его ростков. У этих ростков хрупкие, слегка горьковатые светло-желтые листья. Можно использовать для салатов и другие выведенные сорта цикория. К их числу относится, например, так называемый *Cicoria di Treviso* с красными декоративными листьями, пользующийся популярностью в Италии и Швейцарии.

Осенью корни цикория срезают, сушат, размалывают в крошку и слегка поджаривают. В размолотой, обжаренной массе происходят химические изменения: цикорий приобретает приятный вкус и аромат. В результате обжарки он становится сладким, приобретает темно-коричневую окраску. Крошка цикория используется как заменитель кофе, а также в виде добавки к нему. Настойка из этой крошки употребляется при приготовлении некоторых освежающих безалкогольных напитков.

Цикорий обладает лечебными свойствами. Отваром травы цикория промывают раны, язвы. Отвар цветков его оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, отвар корней цикория улучшает аппетит, способствует стимуляции деятельности органов пищеварения.



ЧАБЕР ГОРНЫЙ (*Satureja montana*)

Многолетний сильно ветвистый полукустарничек семейства губоцветных высотой до 70 см.

Многочисленные стебли прямые и приподнимающиеся, обильнооблиственные с частичным одревеснением у основания. Листья длиной 1,5–3 см цельные, покрыты точечными железками. Цветки мелкие, светло-розовые или белые с пурпурными пятнышками, расположены на концах веток. В первый год жизни развиваются только вегетативные органы, цветение же наступает обычно на второй год. Растение начинает отрастать в марте, цветет в июне–августе, плодоносит в сентябре–октябре. Плоды светло-бурые, округло-яйцевидной формы орешки. У растения мощный стержневой корень.

В диком и окультуренном виде чабер горный распространен в Алжире, Португалии, Южной Франции, Северной Италии, в Балканских странах, на юге Украины и РСФСР. Особенно большие дикиорастущие заросли его встречаются во Французских Альпах. Широко возде-

лывается как пряное и декоративное растение в Западной Европе, Средней Азии и США.

Вегетационный период чабера горного длится от 165 до 185 дней, от фазы отрастания до появления бутонов проходит около 85 дней, от бутонизации до массового цветения – примерно 20 дней и до созревания семян – еще 80–90 дней. При такой продолжительности вегетации семена хорошо вызревают. Зимой верхняя часть побегов отмерзает. Весной отрастают новые от оставшихся старых, а также непосредственно от корня.

Чабер горный – растение зимостойкое, светолюбивое. Лучше растет на легких осветленных участках. К почвам не очень требователен, однако отзывчив на минеральные и органические удобрения. По содержанию эфирного масла чабер горный занимает первое место среди растений перечной группы (майоран садовый, витексы священный и коноплевидный, чабер садовый). Масло подвижное, желтое, с типичным для растения запахом, богато карвакролом. Довольно много в его зелени аскорбиновой кислоты и дубильных веществ.

Культивирование

Хотя чабер горный растение малотребовательное к почвам, однако лучше он растет после таких культур, как люпин, горох, бобовые. Осенью почву перекапывают на глубину 20–25 см, вносят навоз: 2–3 кг на 1 м². Весной землю рыхлят и подготавливают рядки-лунки для высева семян на расстоянии 60–70 см друг от друга. Семена заделывают на глубину 2–3 см. Через 10–15 дней после появления всходов проводят рыхление на глубину 5–8 см. Всходы прореживают, оставляя промежутки между растениями 25–30 см. Одновременно вносят

удобрения: 20–30 г суперфосфата, 15–20 г калийной соли, 15–20 г аммиачной селитры на 1 м². В первый год жизни растения следует провести еще 1–2 рыхления, во второй – 2–3 прополки-рыхления и при необходимости поливать. Семена можно сеять непосредственно в грунт или предварительно вырастить рассаду (в холодных парниках или теплицах), которую высаживают на постоянное место в 40–45-дневном возрасте. Можно размножать чабер и черенками. При посадке черенков, отводков или рассады расстояние между растениями должно быть 20–25 см.

Цветущее растение в свежем и сухом виде используется в качестве приправы к супам, мясным блюдам, салатам, для засолки огурцов, помидоров, для приготовления овощных маринадов. По запаху и вкусу листья и молодые побеги чабера горного напоминают майоран, но отличаются от него более резким привкусом перца. Чабер – хороший медонос.

В народной медицине чабер горный используется как тонизирующее, общеукрепляющее и кровоостанавливающее средство.

а между рядами – 60–70 см. Скашивают траву для употребления в свежем виде или для заготовок обычно со второго года жизни растения, с момента появления бутонов и до конца цветения. Побеги срезают на высоте 10–12 см от поверхности почвы. В период массового цветения они содержат наибольшее количество эфирного масла. После срезки травы растение сразу же подкармливают и обильно поливают. В случае использования свежей зеленой массы ее сортируют, удаляют желтые листья и одревесневшие побеги. Затем тщательно моют и ополаскивают под душем. Вымытую зелень нарезают кусочками длиной 4–6 см и применяют для консервирования. Если свежесрезанная зелень подлежит заготовке впрок, то в процессе первоначальной сортировки удаляют не только желтые, но и загрязненные листья, так как перед сушкой они не подвергаются мойке. Перебранную зеленую массу раскладывают на капроновые сетчатые рамы и сушат на воздухе в тени или в хорошо вентилируемом помещении. Высушенные растения легко с хрустом ломаются. Для хранения их упаковывают в коробки или двух-трехслойные бумажные мешочки.



ЧАБЕР САДОВЫЙ (*Satureja hortensis*)

Однолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 40–70 см. Стебель цилиндрический, сильно ветвистый от основания. Ветки хорошо облиственные, супротивные. Листья остроконечные, серозеленые. Соцветия удлинённые с 2–6-цветочными кольцами, располагаются в пазухах листьев пучками по 3–5 шт. Венчик бледно-розовый. Плоды – орешки, яйцевидно-трегранные, темно-коричневые, мелкие.

Родина чабера садового – Средиземноморские страны и страны Востока. В Центральную Европу он попал в IX в., быстро здесь прижился, и в то время, когда царствовала мода на дорогие заморские пряности, был всем доступен и широко употреблялся в пищу. Как пряное и декоративное растение чабер садовый культивируется во многих европейских странах и в США, в СССР – в южных районах Украины, на Кавказе, в Средней Азии, на Алтае.

Секот чабер с середины апреля до середины мая. Всходы

его появляются через 13–26 дней, начало бутонизации через 45–55 дней, массовое цветение через 16–20 дней от бутонизации. Семена созревают в сентябре–октябре.

В период вегетации у чабера садового, особенно в фазе цветения, накапливается до 1,1% эфирного масла (на сухое вещество). Эфирное масло подвижное, бесцветное или желтоватое с пряным запахом, обладает сильным антимикробным и фунгицидным действием. Кроме эфирного масла чабер садовый содержит аскорбиновую кислоту, дубильные вещества.

Его используют в свежем и сушеном виде в качестве приправы к различным блюдам и для приготовления маринадов, а также при засолке огурцов и помидоров. Тончайшим ароматом отличаются его свежие молодые листочки с верхушек стеблей. Ими можно приправлять салаты. Они используются в производстве копченостей.

Зелень чабера садового улучшает аппетит и благодаря своим фунгицидным свойствам дезинфицирует пищу.

Культивирование

Осенью почву тщательно перекапывают, вносят навоз (2 кг на 1 м²). Весной проводят обработку граблями. Перед посевом семена замачивают в течение 3 часов в бледно-розовом растворе марганцовокислого калия, затем подсушивают до сыпучести. В связи с тем что семена чабера очень мелкие, их лучше смешивать с речным песком. Заделывают семена в лунки на глубину 1,5–2 см с расстоянием между рядами 60 см. Через 10–15 дней после появления всходов посеvy необходимо обработать граблями на глубину 5–8 см. Затем растения проредить, оставив на расстоянии 25–30 см друг от друга.

Одновременно с прополкой можно внести первую подкормку: 2–3 г суперфосфата, 1,5–2 г калийной соли и 1,5–2 г аммиачной селитры на 1 м². В течение последующего срока вегетации необходимо провести еще одно рыхление.

Убирают зеленую массу начиная со времени появления бутонов и до конца цветения. Срезают неодревесневшие части цветущей ботвы, связывают в небольшие пучки и сушат в месте с хорошей циркуляцией воздуха в подвешенном состоянии. Сухую пряность хранят в плотно закрывающейся посуде.

ЧЕРНОГОЛОВНИК КРОВОХЛЕБКОВЫЙ (*Poterium sanguisorba*)

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с мощным древеснеющим корневищем. Стебель высотой 30–60 см, распростертый, приподнимающийся или стоячий. Прикорневые или нижние стеблевые листья с 5–25 яйцевидными или почти округлыми листочками на коротких черешках. Верхние стеблевые листья мельче и с меньшим числом листочков. Зеленоватые мелкие цветки собраны в соцветия-головки, расположенные на длинных ножках на верхушке стеблей и веток. Плоды – семянки, четырехгранно-яйцевидные, сетчато-ямчатые или гладкие, желтовато-серые.

Черноголовник распространен в Европе, Азии, Северной Африке. На территории СССР произрастает на юге европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на открытых сухих местах, по краям дорог и полей, в посевах, на паровых полях. Культивируется в Англии, ГДР, ФРГ, Франции,

Культивирование

Размножается черноголовник семенами. Сеять его можно после любой овощной культуры. Землю после уборки предшественника рыхлят на глубину 4–6 см и через 2 недели перекапывают на глубину 20–25 см с одновременным внесением навоза (1–2 кг на 1 м²) и минеральных удобрений (15 г сульфата аммония и 15–20 г суперфосфата). Ранней весной участок тщательно боронуют на глубину 5–6 см. Семена заделывают на глубину 2–2,5 см, расстояние между рядами – 30–40 см.



Америке, Австралии. В СССР возделывается в Краснодарском крае.

Черноголовник хорошо растет и развивается на малоудобренных почвах – песчаных, супесчаных и известковых. Размножается семенами. Весеннее отрастание его начинается очень рано, сразу после схода снега. Цветет в мае–июне. Семена вызревают в августе. Черноголовник регулярно плодоносит. После укусов быстро отрастает, вступает во вторичное цветение и завязавшиеся семена вызревают.

Надземные органы растения в фазе цветения содержат белок, жир и клетчатку. В листьях накапливается аскорбиновая кислота. Они имеют приятный огуречный запах и горьковатый вкус. С давних времен их употребляют в пищу в качестве приправы к салатам, супам, яичным и рыбным блюдам, для ароматизации уксуса, коктейлей, холодных напитков. Выкопанные осенью и высушенные корни – очень хорошая приправа к мясу и салатам. Применяют черноголовник также и в консервном производстве. Чер-

ноголовник кровохлебковый имеет большую ценность как кормовое растение практически для всех видов скота, но особенно для овец ранней весной и поздней осенью.

Издавна черноголовник кровохлебковый использовался и как лекарственное растение при кровотечениях. В народной медицине применяется также при катаре кишечника, как противоглистное средство и для компрессов.

Высевать семена можно и под зиму. После появления всходов и настоящих 2–3 листков посеvy тщательно рыхлят, а растения прореживают, оставляя между ними расстояние 10–15 см. В период вегетации уход за растениями заключается в трехкратном рыхлении междурядий, прополках и внесении удобрений. Подкормку делают из расчета: 10–15 г аммиачной селитры, 15–20 г суперфосфата и 10–15 г калийной соли на 1 м². При хорошей подкормке азотными удобрениями и достаточной влажности растения

хорошо и быстро отрастают, а оставшиеся семена хорошо вызревают. Скашивают растения в фазе бутонизации. Сушат их в тени, разложив тонким слоем. При хорошем проветривании через 1,5–2 недели трава высыхает. Сухую траву хранят в бумажных мешках или картонных коробках в хорошо вентилируемом помещении.

ЧЕРНУШКА ПОСЕВНАЯ (*Nigella sativa*)

Однолетнее травянистое растение семейства лютиковых. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 25–40 см. Листья серовато-зеленые, дважды- или триждыперисторассеченные, узкие. Цветки в основном одиночные, правильные с пятилепестковидными чашелистниками. Лепестки мелкие в виде двугубых нектарников. Плод – многолистовка из 5–10 большей частью сросшихся листовок. Зрелые семена имеют трехгранно-яйцевидную форму, морщинистые, черные.

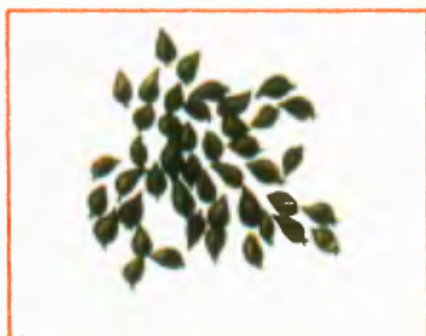
Родина чернушки посевной – Средиземноморские страны. В СССР в диком виде растет в южных районах страны. Культивируется в центральных областях европейской части СССР, на Северном Кавказе, в Центральной и Юго-Восточной Азии, Северной Америке и др.

Чернушка нетребовательна к почве. Может произрастать на всех видах почв, за исключением заболоченных с высокой кислотностью и засоленных.



Культивирование

Чернушка посевная размножается семенами. Для ее культивирования используют почву после любого предшественника. Убрав его, землю рыхлят на глубину 4–6 см, а через 10–15 дней перекапывают на глубину 20–25 см. Весной проводят тщательное боронование. Посев семян производят ранней весной. Семена заделывают на глубину 1,5–2 см, расстояние между рядами – 25–30 см. Прорастать семена начинают уже при температуре 5–6°. Всходы появляются на 14–15-й день.



Лучшие почвы для нее – рыхлые и умеренно влажные. Молодые всходы легко переносят весенние заморозки. Растение отзывчиво на удобрения. Является хорошим медоносом.

В семенах чернушки содержится эфирное и жирное масла. Внешне семена ее похожи на семена лука. По вкусу сначала кажутся горькими, а потом – жгучими, напоминающими перец. В продажу они обычно поступают под названием “черный тмин”.

Использование семян чернушки в качестве специи типично для египетской кухни, Ближнего Востока и Индии, однако встречается она и в европейских кулинарных рецептах. Применяют ее так же, как и черный перец. Преимущество ее в том, что она не раздражает слизистую оболочку желудка. Семена чернушки используются как пряность при квашении капусты, солении огурцов, арбузов, в кондитерском производстве при выпечке сдобных хлебцов, кренделей, печенья (эти изделия перед посадкой в печь посыпают семенами чернушки). Ею мож-

но ароматизировать сладкие блюда, пудинги, муссы, кисели.

В народной медицине из чернушки приготавливают чай и пьют его как мочегонное, желчегонное и мягкое слабительное средство, а также для повышения секреции молока. Кроме того, семена чернушки применяются как желудочное средство.

Вначале чернушка растет очень медленно, поэтому после появления всходов проводят тщательное рыхление, прополку и прореживание растений. Последующую прополку и рыхление проводят тогда, когда растение достигает высоты 12–15 см. Междурядья в период вегетации необходимо обрабатывать 3–4 раза, по мере появления сорняков и уплотнения верхнего слоя почвы. Уборку чернушки начинают при полной физиологической зрелости семян. Их собирают постепенно, по мере

созревания. Растения срезают, связывают в снопики, несколько дней подсушивают в подвешенном состоянии, а затем семена вылуцивают и хранят в сухом месте в картонной или другой таре.

ЧЕСНОК (*Allium sativum*)

Луковичное растение рода лук семейства лилейных. Листья плоские, ланцетовидные, желобчатые, прямостоячие или поникающие. Цветоносный стебель (стрелка) ровный, высотой 60–150 см. Луковица сложная, состоит из 2–20 зубков, каждый из которых покрыт жесткой кожистой чешуей. Соцветие зонтиковидное. Запах чеснока резкий, своеобразный, вкус сладковатый, жгучий. Цветет в июне–июле. Созревает в августе.

Обычно выращивают два вида чеснока – стрелкующийся и нестрелкующийся. Стрелкующийся чеснок в большей степени зимостоек. Он более острый, отличается повышенным содержанием эфирных масел. Зубки у луковицы расположены радиально, из центра выходит стрелка. На ней образуются бульбочко-воздушные луковички, которые и используют для посева. У форм чеснока с крупным соцветием они мелкие, как зерно проса, с малым соцветием – более крупные – с горошину. Его тоже можно сеять,

Культивирование

Высаживать чеснок можно после любых овощных культур. Убрыв предшественник, землю на участке рыхлят на глубину 4–6 см, а через 2 недели перекапывают на глубину 25–30 см. Чеснок высаживают зубками. Можно делать это осенью за 2–3 недели до наступления морозов, чтобы до заморозания почвы выросли корни, но не появились листья, или весной в середине апреля. Для посадки нестрелкующегося чеснока лучше использовать более вызревшие наружные зубки.



а также употреблять для консервирования и засолки овощей. Если бульбочки стрелкующегося чеснока не используют, то стрелки выламывают при их появлении, что повышает урожай луковиц на 40%. При необходимости получения урожая бульбочек стрелки при уборке срезают выше луковицы на 1 см и они созревают в снопиках под навесом до полного высыхания.

Нестрелкующийся чеснок стрелок не дает, но образует до 30 зубков, расположенных по спирали. Хорошо растет на плодородной суглинистой почве с достаточным освещением. Не переносит переувлажнения, свежего навоза.

Родина чеснока – Джунгария – равнина между горами Алтая и Восточного Тянь-Шаня и киргизские степи. Отсюда он вместе с монголами попал в Китай. Еще в древнем Египте чеснок выращивали в большом количестве. Древние греки приписывали ему чудодейственное, всеукрепляющее свойство. В диком виде чеснок растет в Индии и Аравии. Разводят его в странах Азии, Европы,

Америки как огородную культуру, в нашей стране – почти на всей ее территории.

Среди других овощных культур чеснок выделяется высоким содержанием белковых веществ (6–8%). Чеснок содержит эфирное масло сложного состава. Фитонциды чеснока имеют летучие и нелетучие фракции, растворимые в воде и спирте, обладающие сильным антибиотическим свойством. В чесноке обнаружены фитостерин, витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамин D, йод и другие вещества. В чесноке также обнаружены флавоноиды, расслабляющие спазмы сосудов, понижающие кровяное давление и способствующие выведению холестерина. Чеснок богат железом, цинком, йодом и в этом отношении намного превосходит многие овощные культуры. Все это свидетельствует о значительной пищевой и лечебной ценности чеснока.

У всех народов чеснок считается хорошей приправой к пище, однако наибольшей популярностью он пользуется в странах Южной Европы, Северной Африки и Южной Америки.

При весенней посадке особое внимание следует уделять хранению посевного материала. Хранят его при температуре близкой к 0°. Такие условия создать трудно, поэтому чеснок лучше высевать загущено осенью. При хорошем снежном покрове он хорошо сохраняется. Ранней весной его выкапывают и высаживают на грядки. При этом надо следить, чтобы корни были сохранены и не загнили при посадке. Высаживают чеснок рядами (расстояние между зубками 10–15 см) на глубину 3–5 см весной и 5–7 см осенью. Уход

за чесноком такой же, как и за луком. Созревает чеснок дружно и задерживать с его уборкой нельзя. Убирают его при неполном созревании на корню. При дождливой погоде он может образовать новые корни и укорениться, и при хранении такой чеснок быстро портится. У стрелкующихся форм при запоздавшей уборке луковица распадается, что также отрицательно влияет на продолжительность хранения. Урожай стрелкующегося чеснока начинают убирать с момента

Используются луковицы и надземная часть растения. Перья чеснока применяют, приготавливая малосольные огурцы, молодые – в салаты. Благодаря наличию фитонцидов чеснок обладает сильным бактерицидным действием. Летучие вещества, выделяющиеся из растертого чеснока, оказывают токсическое действие на дрожжевые грибы, убивают дрожжевую культуру, находящуюся в нескольких сантиметрах от поверхности чесночной кашицы. Такое же действие они оказывают на различные виды микробов, тормозят размножение бактерий, низших грибов и микроорганизмов, оказывают бактерицидное действие на дифтерийные палочки, туберкулезные микобактерии, стафилококки, стрептококки и на возбудителей дизентерии. Наибольшая активность фитонцидов чеснока отмечается в весеннее время. К осени она снижается.

В отечественной народной медицине чеснок издавна применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, при гипертонической болезни, грип-

пе, ангине, малярии, болезнях селезенки, как мочегонное, противоринготное средство. Чеснок рекомендуется при атеросклерозе, гипертонической болезни по 2–3 зубка в день. При гриппе рекомендуется принимать 2–4 мелкоизмельченных зубка чеснока на ночь в течение двух дней подряд, после чего делать перерыв на два дня.

растрескивания оберток на соцветиях или пожелтения листьев при выходе из ложного стебля. Срок уборки нестрелкующегося чеснока определяется по началу полегания ботвы. Нельзя завязывать ботву для ускорения созревания. Выкапывают из почвы стрелкующийся чеснок в июле, а нестрелкующийся – в конце августа, осторожно встряхивают головки и раскладывают на чердаке или в другом проветриваемом помещении для дозревания и просушки. При этом значительная часть питательных

веществ переходит из листьев в луковицы. Перед закладкой на хранение сухие листья обрывают полностью или частично и хранят в подвешенном состоянии при температуре 18–20°.

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ (*Salvia sclarea*)

Двулетнее травянистое растение семейства губоцветных с ежегодно отмирающими стеблями. Куст высотой до 1,5 м с центральным прямостоячим стеблем и множеством боковых побегов. Стебли четырехгранные, опушены, с крупными соцветиями на концах. Нижние листья крупные, верхние — мелкие, супротивные, овально-сердцевидные, морщинистые. Все листья также опушены, что придает растению серебристый оттенок. Цветки обоеполые, крупные, розовато-фиолетовые, расположены в пазухах прицветников в виде полумутовок по 3–4 на боковых и по 6 на центральном стебле, образуют цветочные веточки, собранные в крупное соцветие-метелку. Плоды состоят из 4 темно-коричневых округлых орешков. Корень стержневой, мощный, с разветвлением в верхней части.

Родина шалфея мускатного — горные районы Средиземноморья. В СССР в диком виде он произрастает в Крыму, на Кавказе, в некоторых районах Средней Азии. Культивируется на юге Украины, в Крыму, в Молдавии, в Краснодарском крае.

Культивирование

Для выращивания шалфея мускатного отводят хорошо освещенный участок. Наиболее благоприятными являются суглинистые и супесчаные почвы. Может расти шалфей и на других почвах, где нет близко грунтовых вод. После уборки предшественника (лучше бобовые культуры) почву тщательно перекапывают на глубину 25–27 см, вносят 2–3 кг навоза на 1 м². Перед посевом семян 1–2 раза боронуют землю и прикапывают. Шалфей образует богатую вегетативную массу,

шалфей можно сеять в августе (озимый) или под зиму, так как его семена обладают способностью во влажной среде образовывать коллоидную оболочку, что препятствует их вымерзанию. Прорастание семян начинается при температуре почвы 12°. Массовое цветение шалфея — в июле–августе. Семена созревают в сентябре–октябре.

Шалфей мускатный очень светолюбив, засухоустойчив. Излишнее увлажнение почвы в период цветения приводит к снижению содержания в растении эфирного масла. Морозоустойчив. Поэтому в течение всей зимы, когда со свежими приростами отмечают перебои, в пищу можно класть только что сорванные листья шалфея. Только при морозах в 20° листья отмирают, но сохраняются почки роста. Весьма нетребователен к почвам. Однако каменистые, эрозированные мергелистые или смытые почвы для него непригодны. На более высокие урожаи дает на легких плодородных землях. Хорошо принимает удобрения.

Шалфей мускатный очень ароматное растение. Больше всего эфирного масла в нем бывает в период отрастания. В

поэтому он нуждается в большом количестве питательных веществ в почве. Накопление зеленой массы в растении происходит за счет азотных удобрений, а эфиров — фосфорных. Сеют шалфей в октябре или в первой декаде ноября, заделывая семена в землю на глубину 3–4 см. Всходы появляются в марте — начале апреля. Оптимальная температура почвы для прорастания семян 25°. После появления всходов производят прополку и только в случае необходимости — прореживание. Междурядья рыхлят

листьях шалфея содержится аскорбиновая кислота, дубильные вещества, наибольшее количество их в растении в период бутонизации. Шалфей мускатный является хорошим медоносом.

Шалфей относится к пряностям, которую используют как в свежем, так и в сушеном виде в овощные омлеты, при консервировании рыбы, для ароматизации джемов и рассолов. Листья шалфея мускатного вместе с цветками бузины черной добавляют в вино для придания ему мускатного тона. Эфирное масло применяется для ароматизации вин, ликеров, кондитерских изделий и других пищевых продуктов.

Как лекарственное растение шалфей мускатный был известен уже во времена римлян. Конденсат после извлечения из соцветий эфирного масла используется для лечения ревматизма, радикулита и в других случаях.



неглубоко в связи с тем, что основная масса корней расположена в верхнем слое земли.

Уход за посевами второго года начинается с ранневесеннего боронования поперек рядков за 10 дней до прорастания. В дальнейшем между рядами рыхлят 3–4 раза.

Убирают шалфей мускатный в фазе массового цветения, срезая растения на высоте 15–20 см от земли. Срезанные соцветия сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят упакованными в бумажные или холщовые мешки в прохладном вентилируемом месте.

ШАФРАН ПОСЕВНОЙ (*Crocus sativus*)

Многолетнее клубне-луковичное бесстебельное растение семейства касатиковых. Листья очень узкие, плотные, по 6–15 в пучке. Цветок прямостоячий, воронкообразный, венчик фиолетовый или белый, рыльца пестика крупные, оранжевые. Шафран посевной очень похож на цветущие весной виды шафрана – *Crocus heuffelianus* и *Crocus vernus*. В отличие от них шафран посевной цветет осенью в одно время с напоминающим его очень ядовитым безвременником осенним (*Colchicum autumnale*). Это следует иметь в виду, чтобы не путать растения.

В Европе первый шафран был выращен в Испании. Его привезли туда в IX в. арабы, которые на юге страны закладывали свои владения. Затем это растение проникает и в другие европейские государства, но в крупных масштабах шафран ныне разводят только в Испании и на юге Франции. В диком виде шафран в пределах СССР

не встречается. Возделывается главным образом в Крыму и на Кавказе.

В рыльцах цветка культурного шафрана содержится значительное количество эфирного масла. Имеется также желтое красящее вещество кроцин, дубильные вещества и жирное масло.

В качестве пряности употребляются ярко-оранжевые воронковидно-расширенные рыльца, которых в цветке три. Их вместе с частью столбика выстригают вручную из только что распустившихся цветков и сразу же, причем быстро и осторожно, сушат. Сколь кропотлива такая работа, можно судить по тому, что для получения 1 кг сухой пряности нужно переработать примерно 200 тысяч цветков. Поэтому и цена их высока. В средние века подделка шафрана каралась сожжением на костре или погребением заживо.

Достаточно добавить самое незначительное количество этой пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет

и прекрасный аромат. В европейской кухне, за исключением испанской, сегодня шафран добавляют в основном к блюдам из рыбы (супы, тушеная рыба, соусы с улитками и др.). Его с успехом используют для ароматизации кондитерских, мучных изделий, в производстве сыра, колбас и т. д.

Шафран очень сильный краситель: двух рылец его цветка бывает достаточно, чтобы 3 литра воды приобрели шафранный цвет. В свое время вавилонские, мидийские и персидские правители носили окрашенную шафраном обувь, а дамы античной эпохи – платья. Но уже примерно в 1/3 всех средневековых кулинарных рецептов, бывших в ходу у состоятельных семей, предписывалось добавлять шафран в пищу, а английский король Генрих VIII так любил эту пряность, что даже запретил придворным дамам использовать шафран для подкрашивания волос.



ЭЛЬСГОЛЬЦИЯ ПАТРЕНА
(шандра гребенчатая)
(*Elsholzia patrinii*)

Однолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой до 80 см. Стебли прямостоячие, ветвистые, рассеяно-опушенные. Листья крупные, яйцевидно-эллиптические. Цветки лиловые, снаружи короткоопушенные. Встречается как сорное растение в садах и огородах в европейской части СССР и на Кавказе. В диком виде произрастает в Западной и Восточной Сибири, а также на Дальнем Востоке.

Надземная часть растения содержит эфирное масло (0,1–0,3%). Его содержание почти в 5 раз выше в отмерших стеблях и сухих чашечках соцветий. Эфирное масло представляет собою желтую прозрачную жидкость со своеобразным запахом. Семена и плоды эльсгольции содержат жирное масло. Причем оно состоит в основном (90%) из ненасыщенных жирных кислот, в том числе таких ценных для организма человека, как олеиновая, линолевая, линоленовая. Сухие стебли эльсгольции являются сырьем для получения эфирного масла, а также используются как пряность, особенно к изделиям из рыбы. Кроме того, эльсгольция культивируется с целью получения жирного масла.



ЭСТРАГОН (*Artenisia dracunculus*)

Многолетнее травянистое растение рода полынь, семейства сложноцветных. Стебли травянистые, голые, прямостоячие, высотой до 1,5 м, обильно облиственные. Нижние листья в основном трехраздельные, верхние – линейно-ланцетные. Молодые листья – мягкие, к началу цветения становятся жесткими. Цветки беловатые, собраны в шаровидные мелкие корзинки, образующие узкометельчатые соцветия. Цветет в июне–августе. Плодоносит в сентябре–октябре. Семянки мелкие, плоские, бурые. Корень мочковатый, хорошо развит и расположен в верхних слоях почвы.

Родина эстрагона – Монголия и Южная Сибирь. Распространен в Малой и Средней Азии, Монголии, Северном Китае, Северной Америке. Культивируют его в Иране, Индии, США, Бразилии, Шри-Ланке, Великобритании, ФРГ, Венгрии, Болгарии, в СССР (Закавказье). Часто возделывается на огородах как пряное растение.

Культивирование

Эстрагон хорошо растет на рыхлых, богатых гумусом почвах. Органические и минеральные удобрения благоприятно влияют на его рост и развитие.

Предшественниками для культивирования эстрагона могут быть бобовые культуры, картофель и другие овощи. Осенью, убрав их, участок перекапывают на глубину 25 см, вносят 3–5 кг навоза на 1 м². Навоз для эстрагона можно вносить и ранней весной. Весной почву тщательно боронуют, затем по мере отрастания



Весеннее отрастание эстрагона начинается в последних числах марта – начале апреля, массовое цветение – во второй половине июня – первой июля. Семена убирают в основном в сентябре. Эстрагон холодоустоек. Прекрасно переносит осенние и весенние заморозки, не вымерзает даже в холодные бесснежные зимы. Переносит затенение, однако на солнечных участках в нем больше накапливается эфирного масла. Хорошо растет на богатых органическими веществами известковых почвах. Обладает способностью регенерироваться и в условиях высокой культуры выращивания может дать 2–3 укоса зеленой массы. Требователен к влаге и в засушливые годы нуждается в регулярном поливе. Размножаться может семенами и вегетативно – делением куста, отрезками корней, отводками и стеблевыми черенками.

Эстрагон содержит эфирное масло с очень приятным острым ароматом и горьковатым вкусом. Больше всего его бывает в фазе цветения. Масло желтоватое, подвижное.

В XIII в. испанский врач и ботаник араб Ибн Байтар сообщал в своих работах, что свежие побеги эстрагона варили с овощами, а сок эстрагона использовали для улучшения вкуса напитков. Ибн Байтар указывал, что "эстрагон делает дыхание "сладким", снижает горечь лекарств, способствует хорошему сну".

В наше время эстрагон широко используется для ароматизации уксуса (на бутылку уксуса кусочек свежего стебля), для приготовления эстрагонной горчицы, при засолке огурцов, помидоров, грибов, квашении капусты, при приготовлении различных маринадов, в кондитерском производстве, в виноделии. Молодые растения в свежем и сушеном виде являются прекрасной приправой к супам, блюдам из вареной рыбы, птицы, риса, овощей.

сорняков проводят повторное боронование с внесением минеральных удобрений: 20 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата и 20 г калийной соли на 1 м².

Размножают эстрагон семенами, делением куста и черенками. Для выращивания рассады семена высевают в ящики с почвой, состоящей из трех равных частей легкого суглинка, перегноя и торфа. Семена заделывают на глубину 0,5–1 см, присыпая их сверху тонким слоем песка. После появления всходов сеянцы пикируют

в подготовленные грядки на расстоянии 8 см друг от друга и между рядами тоже 8 см. В помещении или теплице, где находится рассада, необходимо поддерживать температуру на уровне 20–22° ночью и 22–26° – днем. После появления всходов температуру и ночью и днем снижают на 2°. При соблюдении этих условий рассада эстрагона хорошо развивается и через 40–45 дней она готова к высадке в грунт. Хороший посадочный материал получается и из черенков молодых побегов растений. Черенки

заготавливают во второй половине июня – начале июля. Нарезают их длиной 10–13 см так, чтобы на стебельке было 2–4 почки. Заготовленные черенки выдерживают в сосудах с водой в течение нескольких часов для восстановления тургора клеток. Затем их высаживают в теплицы или парники на глубину 3–4 см на расстоянии 8 см друг от друга. Через 10–15 дней черенки укореняются и к концу вегетации саженцы можно высаживать в грунт на постоянное место. Чтобы черенки хорошо укоренились и развивались, нужно поддерживать влажность почвы и воздуха.

При размножении делением куста корневище перед посадкой режут на 10–15 частей (обязательно с почками). Подготовленный посадочный материал весной высаживают на постоянное место. Во второй половине сентября хорошо оформленный черенковый посадочный материал пересаживают на постоянное место на расстоянии 30 см друг от друга, расстояние между рядами – 70 см. После посадки саженцы обильно

поливают и поддерживают постоянную влажность почвы до их приживания. Междурядья регулярно рыхлят, пропалывают, подкармливают минеральными удобрениями, поливают. Независимо от способа размножения начиная со второго рыхления эстрагон ежегодно подкармливают минеральными удобрениями: 25 г суперфосфата и по 10 г аммиачной селитры и калийной соли на 1 м². Для использования в свежем виде зеленую массу эстрагона срезают в течение всего лета на высоте 10–15 см от поверхности земли. Окончательную уборку проводят со второго года жизни в период цветения, срезая растение на высоте основного облиствения. Срезанную траву сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в бумажных мешках или коробках в прохладном месте. На семена эстрагон убирают тогда, когда 70–80% их достигнет полной спелости. Срезанные растения просушивают и обмолачивают. На одном месте эстрагон рекомендуется выращивать не более 3–4 лет.

СОВМЕСТНОЕ ВЫРАЩИВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПРЯНЫХ И ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

Культивирование пряноароматических растений на приусадебном или дачном участке дает возможность получать очень ценную как в пищевом, так и в лечебном отношении зелень. Кроме того, пряноароматические растения являются естественным природным фактором в борьбе с вредителями овощных культур: жуками, клещами, листоедами, мухами, совками, и таким образом исключается необходимость применения ядохимикатов. С этой целью нужно производить совместные посадки овощей и пряных растений, учитывая при этом их совместимость. Одни растения в близком соседстве одно с другим на грядке нормально развиваются и растут, другие же чувствуют себя плохо, и тогда такие смешанные посадки никакого эффекта не дают. Поэтому при подборе культур следует учитывать их требования к свету, влажности почвы, удобрениям, а также влияние их друг на друга в связи с выделением ими различных веществ. Для более полного использования предназначенной для овощей почвы всегда необходимо сочетать скороспелые, средне- и позднеспелые культуры или же теневыносливые и светолюбивые.

Некоторые пряноароматические растения, как, например, фенхель, иссоп, отрицательно реагируют на другие культуры, поэтому выращивать их целесообразно на отдельной грядке. Но многие пряноароматические и овощные растения не только хорошо растут рядом, но и стимулируют рост и развитие друг друга, что в результате благоприятно влияет на урожайность каждой из них (табл. 1).

Такие пряноароматические растения, как базилик эвгенольный, базилик камфорный, содержат биологически активные вещества – сапонины, стимулирующие более интенсивное развитие других, рядом растущих культур.

Прежде чем приступить к посеву на грядке овощных и пряных растений, необходимо составить план размещения их с учетом совместимости и целесообразности с точки зрения овощевода-любителя. Приводим несколько примеров схем совместного выращивания некоторых культур на гряде шириной 1 м. Растения предполагается размещать вдоль грядки:

1. Совместное культивирование кочанного салата, петрушки и брокколи. Петрушку высевают в три ряда ранней весной,

Таблица 1

Совместное культивирование пряных растений и овощей

Основная культура	Совместимые культуры	Несовместимые культуры
Картофель	Фасоль, капуста, хрен, баклажаны, лук, кукуруза	Тыква, томаты, огурцы
Томаты	Капуста, спаржа, фасоль, зеленые культуры	Кольраби, фенхель, высокорослые овощи
Свекла	Фасоль, лук, кольраби, салат, капуста	Горчица, фасоль
Морковь	Редис, лук, шалфей, томаты, горох, огурцы, капуста	
Редька	Свекла, шпинат, морковь, пастернак, огурцы, тыква, томаты	Иссоп
Капуста белокочанная	Сельдерей, укроп, лук, салат, картофель	Земляника, томаты, фасоль
Капуста цветная	Сельдерей	Томаты, земляника
Огурцы	Укроп, горох, фасоль, редька, томаты, капуста	Картофель, ароматические травы
Чеснок	Томаты, земляника	Горох, фасоль
Петрушка	Морковь, спаржа, томаты	
Хрен	Картофель	
Шпинат	Земляника	
Баклажаны	Зеленные культуры, лук, фасоль	Перец, томаты, картофель
Фасоль	Морковь, капуста белокочанная и цветная, свекла, огурцы, чабер садовый, кукуруза, картофель, земляника, томаты, тыква, баклажаны	Лук репчатый, лук-шалот, чеснок, горох, фенхель
Горох	Морковь, турнепс, редька, огурцы, кукуруза, картофель, ароматные травы	Лук, чеснок, фасоль
Лук репчатый	Капустные культуры, свекла, земляника, томаты, салат, чабер садовый, цикорий	Горох, фасоль
Лук-порей	Сельдерей, лук, морковь	Горох, фасоль

а брокколи высаживают между петрушкой в два ряда в мае. После отрастания зелени петрушки и прореживания в эти же ряды высаживают рассаду салата. Расстояние между рядами петрушки – 45 см. Крайние ряды располагаются на расстоянии 5 см от края грядки; между рядами брокколи – 60 см, а между растениями в ряду –

45 см. Кочанный салат размещают на расстоянии 30–45 см в ряду.

2. Совместное выращивание земляники, томатов, шпината, кресс-салата, укропа, петрушки и чабера. В августе высаживают землянику двумя рядами, расстояние между ними – 50 см. Весной следующего года по середине грядки (вдоль ее) высе-

вают укроп и в том же ряду на расстоянии 1 м друг от друга высаживают томаты. Слева и справа от центрального ряда высевают кресс-салат и шпинат (по одному ряду), а по краю грядки — петрушку и чабер однолетний.

3. Совместное выращивание моркови и майорана. Морковь и майоран сеют через ряд с расстоянием между рядами 15 см. Морковь положительно реагирует на это соседство и поэтому майоран можно еще посеять через 1 м в рядки с морковью.

4. Совместное выращивание огурцов и укропа. Огурцы высевают в два ряда. Расстояние между рядами — 60 см, между ними и по краю гряды высевают укроп.

5. Совместное выращивание земляники и петрушки. Землянику высаживают в августе в два ряда. А весной между ними и по краю гряды высевают петрушку. Петрушка предохраняет землянику от улиток. В среднем ряду петрушки можно посадить томаты на расстоянии 1 м друг от друга.

6. Совместное выращивание лука, петрушки, моркови и редиса. На гряде в четыре ряда, на расстоянии 20–25 см друг от друга высаживают лук-севок или лук-выборок. Луковицы

размещают через 8–10 см. В эти же ряды между луком высевают редис. Затем на расстоянии 10 см от рядов с луком и редисом, чередуя, сеют морковь (три ряда) и петрушку (два ряда). Вначале убирают редис, а затем лук. Оставшиеся петрушка и морковь после этого нормально развиваются и к концу вегетационного периода дают вполне развитые корнеплоды.

7. Совместное выращивание моркови, лука-севка, шпината, кресс-салата и томатов. На гряде через 8–10 см рядами высевают морковь, лук, шпинат, шнитт-лук и кресс-салат. На середине гряды через 0,5–1 м высаживают рассаду томатов. Вначале убирают шпинат, кресс-салат и шнитт-лук, а затем лук-севок. После уборки томатов начинается усиленное формирование корнеплодов моркови. Все культуры хорошо уживаются, а запах лука препятствует расселению морковной мухи.

8. Совместное выращивание салата и пастернака. Семена пастернака и кочанного или листового салата высевают поочередно по 3–4 шт. в гнезда, которые расположены в одном ряду. Расстояние между гнездами 10 см. Вначале убирают салат, а после формирования корнеплодов — пастернак.

ПРИМЕНЕНИЕ
ПРЯЖОСТЕЙ
И СПЕЦИЙ

С давних времен человек стремился применять различные способы для сохранения продуктов питания на длительное время. Первым способом была сушка, сначала солнечная, а с появлением огня – огневая. В дальнейшем, с появлением соли и сахара, было изобретено консервирование солением, квашением, сахаром. Консервирование в современном понимании появилось позже.

В 1810 г. Николай Аппер впервые предложил герметическую укупорку продуктов с последующей стерилизацией. Долглетнее хранение консервов обеспечивается не только технологической обработкой и герметизацией банок, но и применением пряностей и специй. Их эфирные масла улучшают вкус и одновременно убивают гнилостные бактерии.

Важнейшими специями, применяемыми для консервирования, являются: черный и душистый перец, гвоздика, имбирь, кардамон, которые производятся непосредственно в тропиках. Они не всегда бывают в продаже в достаточном количестве, а поэтому важно знать, какими отечественными пряностями

их можно заменить в тех или иных случаях.

По свойствам, вкусу, запаху, химическому составу все отечественные пряности можно подразделить на три основные группы:

1. Растения с остро-горьким вкусом и резко-пряным ароматом, являющиеся прототипом горького перца. К ним относятся: майоран садовый, витекс священный, витекс коноплевидный, чабер горный, чабер садовый, иссоп обыкновенный, монарда трубчатая и др.

2. Растения с умеренно-горьким вкусом и сильным, пряно-жгучим ароматом, являющиеся прототипом гвоздики, душистого перца. К ним относятся базилик эвгенольный, базилик камфорный, гравилат городской, колюрия гравилатовидная и др.

3. Растения с умеренно-острым своеобразным запахом, применяемые для придания индивидуальности отдельным композициям. К ним относятся: шалфей мускатный, змееголовник молдавский, любисток аптечный, чебрец обыкновенный и Маршаллов, эстрагон, бархатцы и др.

При использовании пряно-ароматических растений для

приготовления тех или иных видов консервированных изделий или различных кулинарных необходимо учитывать сочетаемость растений или специй с данным продуктом, а также среду, в которой находится пряность. Так, например, хрен не может употребляться со многими пряностями, так как ослабляет и даже нейтрализует их аромат. Вместе с тем его можно использовать в смеси с укропом, базиликом, эстрагоном. На них он не влияет. Необходимо также учитывать среду, в которую мы будем внести пряности и специи. Так, наиболее полно они экстрагируются в спиртовых и кислотных растворах, при этом несколько изменяется их аромат. Иначе действует на пряности масло. Оно смягчает их действие, особенно при постепенном нагреве (но не следует доводить до кипения). При этом пряности отдадут жирам наиболее тонкие части аромата.

Соль почти во всех случаях усиливает действие пряностей. Сахар помогает расширить их

вкусовую и ароматическую гамму.

МАРИНОВАНИЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ

В состав маринадной заливки входит уксусная кислота, соль, сахар и пряности. В зависимости от дозировки уксуса маринады подразделяются на слабокислые (70–100 мл 6%-ного уксуса на 1 л заливки) и кислые (100–150 мл 6%-ного уксуса на 1 л заливки). К слабокислым относятся маринованные баклажаны, баклажаны со сладким перцем, кабачки, огурцы, патиссоны, перец сладкий, свекла столовая, томаты, тыква, фасоль стручковая и различные овощные смеси. К кислым маринадам относятся белокочанная и цветная капуста, лук, чеснок.

Варианты композиций пряностей для маринования и консервирования овощей приведены в табл. 2.

Таблица 2

Рекомендуемые смеси пряностей для маринования
и консервирования овощей

Наименование пряных растений	Овощи и фрукты
Чабер горный, базилик эвгенольный, эстрагон	Огурцы, патиссоны, грибы
Чабер садовый, базилик эвгенольный, эстрагон	" " "
Чабер горный, базилик камфорный, эстрагон	" " "
Майоран садовый, базилик эвгенольный, шалфей мускатный	Томаты, баклажаны, перец сладкий

Одним из важных условий использования пряностей при консервировании овощей является их количество, которое не должно превышать 22–24 г в свежем виде на 3 л консервов и состоять из 3–4 наименований, включая лавровый лист (сухой).

Приводим наиболее оригинальные композиции пряных растений и их количество из расчета на 1 л законсервированных овощей:

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1. Майоран садовый | 11,0 г |
| Бasilик эвгенольный | 10,5 г |
| Лавровый лист | 0,6 г |
| 2. Чабер горный или садовый | 9,0 г |
| Бasilик эвгенольный | 10,5 г |
| Любисток | 1,5 г |
| Лавровый лист | 0,6 г |
| 3. Иссоп обыкновенный | 9,0 г |
| Бasilик эвгенольный | 12,0 г |
| Эстрагон | 1,5 г |
| Лавровый лист | 0,6 г |
| 4. Чабер горный или садовый | 8,0 г |
| Бasilик эвгенольный | 10,0 г |
| Эстрагон | 2,5 г |
| Лавровый лист | 0,6 г |

Кроме перечисленных пряных растений при консервировании (мариновании) овощей обязательно используются:

петрушка – свежая зелень и мелкоизмельченный корень – 1 веточка

сельдерей – молодые толстые зеленые черешки, мясистые свежие листья – 1 веточка

укроп – молодые свежие стебли с листьями в период молочной спелости семян – 2–3 веточки

чеснок – луковички вызревшие, сухие – 2–3 зубка

хрен – корень с волокнистой белой мякотью – 2–3 см или 1 свежий лист

Любую из вышеперечисленных композиций пряностей можно по желанию использовать для консервирования, маринования, засолки овощей.

Приведем еще несколько рецептов.

Огурцы маринованные

Отбирают свежесобранные огурцы правильной формы, имеющие плотную мякоть и недоразвитые семена. Крупные огурцы длиной более 11 см лучше разрезать пополам (поперек). Огурцы предварительно замачивают на 2–3 часа в холодной воде, затем тщательно отмывают от следов земли и укладывают в банки. Перед укладкой подготавливают пряности из расчета на одну трехлитровую банку.

Вариант I

Хрен (корень измельченный)	6,0 г
Укроп свежий	15,0 г
Плоды укропа	0,6 г
Лист сельдерея	10,0 г
Корень или лист петрушки	5,5 г
Перец стручковый горький или черный горький	0,6 г
Лавровый лист	0,5 г
Чеснок	5,0 г
Полынь эстрагоновая или базилик	2,0 г

Вариант II

Корица	0,9 г
Гвоздика	0,6 г
Перец душистый	0,6 г
Перец черный или красный	0,5 г
Лавровый лист	1,2 г

Вариант III

Корица	0,7 г
Гвоздика	0,5 г
Перец душистый	0,4 г
Перец черный или красный	0,6 г
Лавровый лист	1,0 г
Укроп	20,0 г
Эстрагон	2,0 г
Душица	3,0 г
Фенхель	5,0 г

Вариант IV

Укроп	50,0 г
Хрен	6,0 г
Эстрагон	2,0 г
Чеснок	2,0 г
Красный перец	0,6 г

Вариант V

Корица	0,3 г
Гвоздика	0,5 г
Перец черный или красный	0,6 г
Лавровый лист	1,0 г
Перец черный	1,0 г
Чеснок	2,0 г
Хрен	20,0 г
Петрушка	10,0 г

В каждую подготовленную стерильную банку укладывают на дно 60–70% всех специй (варианты I, II, III), затем плотно укладывают огурцы и сверху остаток специй, заливают 9%-ным столовым уксусом из расчета 65–70 мл на литровую банку и дополняют подготовленной горячей (50–60°) маринадной заливкой, содержащей 5–6% соли и 5% сахара. Литровые банки стерилизуют в кипящей воде 5–6 минут, а трехлитровые пастеризуют при температуре 90° в течение 20 минут.

Используя для маринования огурцов I вариант смеси пряностей, можно содержимое в трех-

литровых банках заливать кипящим рассолом и сразу же закатывать без пастеризации.

Для IV и V вариантов заливку готовят из смеси 2 л 9%-ного уксуса, 1,5 л воды, 150–175 г соли и 150 г сахара. В подготовленные огурцы вливают заливку, банку плотно закрывают и хранят в погребе или в подвале.

Томаты маринованные

Для маринования отбирают преимущественно мелкие плоды с плотной мякотью. Сортируют по размеру и степени зрелости, тщательно моют и укладывают в стерильные банки емкостью 1, 2 или 3 л, в которые предварительно кладут 2/3 положенных по рецептуре пряностей (см. "Огурцы маринованные", I, II, III варианты). После укладки всех томатов сверху помещают остаток специй и вливают маринадную заливку, содержащую 5–6% соли, 5% сахара в растворе 9%-ного столового уксуса (на литровую банку 65–70 мл), а затем банки закрывают жестяными лакированными крышками и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки 5–6 минут, двух-, трехлитровые пастеризуют при 90° в течение 20 минут.

Столовая свекла маринованная

Вариант I. Свеклу сортируют, моют и варят 35–40 минут в воде до размягчения. После этого ее охлаждают водой и очищают от кожуры. Затем свеклу режут на пластинки толщиной до 1 см. Мелкую свеклу маринуют в целом виде. Подготовленную свеклу укладывают

в стерильные банки с пряностями, которые предусмотрены для маринования огурцов (вариант I), заливают 9%-ным уксусом (60–70 мл на литровую банку) и горячей маринадной заливкой. Литровые банки пастеризуют при 85° в течение 25 минут, а трехлитровые – 35 минут.

Если приходится заготавливать маринованные овощи с одним и тем же набором специй и пряностей, то вместо того чтобы специи каждый раз закладывать в банку с овощами, можно пользоваться готовой пряной маринадной заливкой, т. е. со специями. Для этого берут расчетное количество воды, соль, сахар и кипятят все 5–10 минут, после чего снимают с огня, прибавляют пряности и уксус, плотно закрывают посуду крышкой и оставляют на 24 часа. За это время ароматические вещества пряностей и специй хорошо насыщают раствор. Настоявшийся раствор фильтруют через полотно. Готовую маринадную заливку хранят в стеклянной посуде и используют по мере надобности.

Вариант II. Вымытые и отсортированные корнеплоды варят 30–40 минут, охлаждают, очищают от кожуры и режут полосками или кубиками. В подготовленные стерильные банки укладывают 3–5 зерен душистого перца, 3 шт. гвоздики, 1–2 лавровых листа. Затем укладывают нарезанную свеклу ивливают горячую заливку.

Приготовление маринадной заливки. 1 л воды, 40 г сахара, 40 г соли. Смесь кипятят 10 ми-

нут, затем добавляют 60 мл 9%-ного уксуса.

Банки со свеклой стерилизуют в кипящей воде: литровые – 12 минут, трехлитровые – 18 минут.

По этому варианту можно мариновать свеклу и с добавлением хрена из расчета 50–70 г (растертого) на литровую банку.

Морковь маринованная

Корнеплоды сортируют, моют, обрезают концы корней и зеленую головку, очищают от кожуры, бланшируют в кипящей воде 4–5 минут, охлаждают водой, нарезают на кубики, звездочки, кружочки или соломкой. Заливают горячей маринадной заливкой и пастеризуют (см. "Свекла маринованная").

Патиссоны маринованные

У патиссонов отрезают плодоножку и завязь, моют их, крупные плоды разрезают пополам, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 4–5 минут и откидывают на сито. Затем патиссоны перекладывают в банки, вливают приготовленную заливку и стерилизуют литровую банку 10–15 минут. Через 30 дней патиссоны приобретают приятный запах и вкус.

Приготовление маринадной заливки. 1 литр воды, 1 столовая ложка сахара, 5–10 г соли, 2 веточки сельдерея, 2 веточки петрушки, 3 веточки укропа и 25 мл 9%-ного уксуса.

Перец сладкий маринованный

Вариант I. Перец целиком или нарезанный полосками от-

варивают в кипящей подсоленной воде 2–5 минут, затем откидывают на сито и перекладывают в банки. Приготавливают маринад, но вместо обычных специй в него закладывают только лавровый лист и строганный хрен. Этим маринадом заливают перец и стерилизуют 10–15 минут. Содержание соли, сахара и уксуса такое же, как и в маринаде для патиссонов.

В маринад для перца сладкого вместо хрена и лаврового листа можно добавить немного чеснока, 1–2 веточки петрушки, кружочки бланшированной моркови.

Вариант II. Перец моют, очищают от семян и бланшируют в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем охлаждают холодной водой. Плотно укладывают в стерильные литровые банки, добавляют в каждую по 1 зубку чеснока, 3 шт. душистого перца, 1 лавровый лист и 3 столовые ложки 9%-ного уксуса. В подготовленные банки вливают горячую заливку. Стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки – 12 минут, литровые – 15 минут.

Приготовление маринадной заливки. 1 л воды, по 1 столовой ложке сахара и соли.

Кабачки маринованные

Вариант I. Молодые кабачки режут на кружки толщиной 0,5–1 см, бланшируют в кипящей воде 5 минут, охлаждают и укладывают в банки. Кроме кабачков в банку кладут 5 зерен черного перца, щепотку петрушки, лавровый лист и вливают маринадную заливку, состоящую из 30 г соли, 3 г сахара и 350 мл 3%-ного уксуса на одну

литровую банку. Пастеризуют при 85° литровую банку – 25 минут, трехлитровую – 35 минут.

Вариант II. Молодые кабачки, зелень петрушки, сельдерея, укропа и мяты перечной тщательно моют в проточной воде. Очищенный чеснок моют и нарезают небольшими кусочками. На дно банки кладут половину подготовленной зелени, перец стручковый или черный, лавровый лист, чеснок. Мелкие кабачки ставят целиком, более крупные нарезают на кружки. Затем наверх кладут остальную зелень и специи и заливают 5–6%-ным раствором соли, добавляют 40 мл 9%-ного уксуса на литровую банку. Стерилизуют в кипящей воде 12–15 минут.

Икра из кабачков

Для приготовления 1 кг икры необходимо: 300 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 50 г лука, 100 г томата-пюре, 100 г растительного масла, 5 г зелени, соль, сахар, перец по вкусу.

Используют молодые кабачки с недоразвитыми семенами. Годятся и зрелые, но тогда необходимо снимать с них кожуру и вынимать семена с рыхлой мякотью. В обоих случаях кабачки нарезают ломтиками толщиной 1 см, обжаривают на растительном масле и пропускают через мясорубку. Отдельно обжаривают лук, томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешивают и тушат на слабом огне до готовности. Смесь раскладывают в банки и стерилизуют: пол-литровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Капуста белокочанная маринованная

Капусту тщательно очищают от поврежденных и загрязненных листьев, шинкуют и бланшируют в кипящей воде 2 минуты. В стерильные банки кладут на дно по 3–5 горошин черного перца, 3–5 шт. гвоздики и на кончике ножа корицу, затем плотно укладывают бланшированную капусту в банки до плечиков и вливают горячую заливку, чтобы она была выше уровня капусты. Банки стерилизуют: пол-литровые – 12 минут, литровые – 15 минут.

Приготовление маринадной заливки. 1 л воды, 120 г сахара, 80 г соли. Смесь доводят до кипения и добавляют 200 мл 9%-ного уксуса.

Капуста краснокочанная консервированная со сливами

Капусту мелко шинкуют и бланшируют 1–2 минуты в кипящей воде. Сливы отбирают крепкие и спелые, делают небольшой надрез на одной из сторон и бланшируют их в кипятке 1 минуту. Соотношение капусты и слив 5:1.

В банку заливают маринад (1/4 банки), добавляют 3–5 горошин черного перца, 3–5 шт. гвоздики, корицу на кончике ножа, затем кладут перемешанные капусту и сливы. Банки стерилизуют: пол-литровые – 12 минут, литровые – 15 минут.

Приготовление маринадной заливки. 1 л воды, 200 г сахара, 80 г соли. Смесь доводят до кипения и добавляют 200 мл 9%-ного уксуса.

Баклажаны соленые (пряные)

10 кг баклажанов, 250 г чеснока, 5 г лаврового листа, 50 г соли для чеснока, 2 л воды, зелень сельдерея.

Мелкие темно-фиолетовые баклажаны отсортировывают, моют, удаляют плодоножки, делают вдоль сквозной надрез и варят в соленой воде (60 г соли на 1 л воды). Затем кладут под гнет, чтобы вода стекла. Чеснок растирают с солью. На дно банки кладут лавровый лист, веточку сельдерея, а затем баклажаны, начиненные растертым с солью чесноком. Заполненную банку заливают кипяченым и охлажденным рассолом (70 г соли на 1 л воды). Банки закрывают крышками, выдерживают при температуре 18–25° 5 суток, после чего переносят в холодное помещение с температурой не выше 8°.

Перед подачей на стол баклажаны режут на кусочки и заправляют подсолнечным маслом.

Баклажаны фаршированные квашеные

На трехлитровую банку берут: 2,3 кг баклажанов, 500 г моркови, 100 г петрушки, 50 г пастернака, 100 г лука, 5–8 зубков чеснока, 20 г зелени петрушки, 50 г листьев сельдерея, 40 г соли для фарша, 200 г подсолнечного масла.

Отбирают темно-фиолетовые, одинаковые по размеру баклажаны. Моют, удаляют плодоножку и делают вдоль надрез, отступив от концов на 2–3 см. Затем баклажаны проваривают в 3%-ном растворе соли в течение 30–40 минут. Вынимают из

воды, кладут на доску и слегка прижимают гнетом, чтобы вода стекла.

Приготовление фарша. Морковь, петрушку, пастернак моют и нарезают соломкой длиной 1 см. Лук очищают, нарезают пластинками и обжаривают в подсолнечном масле до золотистого цвета. Морковь и коренья тушат в подсолнечном масле до полуготовности, смешивают с обжаренным луком, нарезанной зеленью петрушки, добавляют соль. Фарш охлаждают, начиняют им баклажаны, перевязывают стеблями сельдерея, выдержанными 15 минут в кипятке. Перевязанные баклажаны плотно укладывают в банку и пересыпают мелко нарезанным чесноком. Горло банки обвязывают тканью. На третий день после начала молочнокислого брожения банки заливают нагретым до кипения, а затем охлажденным растительным маслом слоем в 1–2 см, закрывают пластмассовыми герметичными крышками. Ставят в прохладное место с температурой 0–10°. При таком хранении баклажаны пригодны в пищу в течение 5–6 месяцев.

Томаты зеленые с чесноком

5–6 крупных зеленых томатов, 2 луковицы, 2 моркови, 60 г растительного масла, 5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

В кастрюлю кладут мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые помидоры, морковь, нарезанную кружочками, зелень, заливают маслом и тушат 30 минут. Когда помидоры станут мягки-

ми, добавляют толченый чеснок. Раскладывают в пол-литровые банки и стерилизуют в течение 15 минут в кипящей воде.

Овощное ассорти

Вариант I. Подбирают молодые огурчики, плотные, ровные (2 части), красные небольшие помидоры (2 части), сладкий красный перец (1 часть), молодые кабачки и патиссоны (по 2 части). Овощи тщательно моют.

На дно трехлитровой банки кладут зелень петрушки, сельдерея, укропа, 2–3 лавровых листа, 5 шт. горького перца. Помидоры накалывают спичкой. Кабачки и патиссоны бланшируют 3–5 минут в кипящей воде, а затем охлаждают в холодной.

Подготовленные овощи укладывают в банку: огурцы ставят вертикально, помидоры, патиссоны и перец выкладывают на них, размещая между ними зелень петрушки, сельдерея, укропа. Заливают овощи теплой (60°) заливкой, не доливая доверху 3–4 см (но чтобы овощи были покрыты), закрывают металлической крышкой и пастеризуют при 85° 22–25 минут. Затем банку закатывают и охлаждают холодной водой.

Приготовление маринадной заливки. 1,3 л воды, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, 1,5 чайной ложки лимонной кислоты. Смесь кипятят 2–3 минуты и охлаждают до 60°.

Вариант II. Для ассорти можно использовать разные овощи. Морковь, репу, редьку моют, чистят, нарезают кружками

или соломкой и бланшируют в кипящей воде 2–3 минуты. Сладкий и горький стручковый перец очищают от семян и нарезают кружочками. Цветную капусту очищают от пятен и других повреждений и разделяют на соцветия. Чеснок, лучше крупный, очищают. Лук чистят и каждую луковицу нарезают на четыре части вдоль. Патиссоны и кабачки очищают от кожуры и режут кружками или дольками. Приготавливают огурцы, мелкие помидоры, райские яблочки.

В тщательно вымытые и простерилизованные банки кладут на дно кусочек острого красного перца, корень петрушки, сельдерея, зелень, затем рядами все овощи и заливают горячим маринадом. Пастеризуют при 85–90°: литровые банки – 10 минут, двухлитровые – 20 минут и трехлитровые – 30 минут. Затем банки закатывают, ставят на крышку для самопроизвольного охлаждения. Хранить банки можно при комнатной температуре.

Приготовление маринадной заливки. 1 л воды, 4 чайные ложки соли, 6 чайных ложек сахара, 3 лавровых листа, 7 шт. гвоздики, по 5 шт. горького и душистого перца, 1 столовая ложка уксусной эссенции. Смесь без уксуса кипятят 3–5 минут, затем вливают уксусную эссенцию.

Овощное ассорти с фруктами

Сливы, виноград, помидоры, лук репчатый, патиссоны, горох зеленый, яблоки, чеснок, огурцы, пряности по вкусу. Соотношение овощей также по вкусу.

Доводят до кипения воду, добавляют соль из расчета 50–60 г на 1 л. Кладут в дуршлаг пряности, бланшируют 1,5 минуты в кипящем рассоле и опускают на дно подготовленных банок. На пряности укладывают сливы, виноград, помидоры. Другие овощи и фрукты используют после предварительной бланшировки. Лук репчатый бланшируют 1 минуту, патиссоны 1,5 минуты, горох зеленый – 2 минуты, разрезанные на дольки яблоки – 8 секунд, зубки чеснока – 1 минуту, огурцы – 0,5 минуты. Заполненные банки заливают доверху кипящим рассолом, в котором проводилось бланширование, выдерживают, накрыв крышкой, 5–7 минут. Затем рассол сливают, снова доводят до кипения, заливают им банки и закатывают.

Пикули

500 г мелкого лука, 500 г моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 огурец, соль, 3 стакана винного или столового уксуса, 3/4 стакана сахара, немного корицы, 6 шт. гвоздики, кусочек мускатного ореха, 4–5 горошин перца.

Овощи моют и чистят, цветную капусту разделяют на кочешки, морковь и огурец нарезают кружочками. Все овощи в отдельности варят в одной и той же соленой воде 5 минут.

Приготовление маринадной заливки. В другой посуде доводят до кипения винный уксус, вливают в него стакан воды, добавляют сахар, соль и пряности (их лучше положить в марлевый мешочек).

Овощи раскладывают в банки и вливают охлажденную заливку. Через сутки жидкость сливают, доводят до кипения, охлаждают и снова заливают ею овощи. Готовые банки закрывают целлофаном.

Перец консервированный

1 кг томата-пюре, 1 кг сладкого перца, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли.

Томаты моют, пропускают через мясорубку и полученное пюре уваривают до уменьшения объема в 3 раза. Уваренное пюре перекладывают в большую кастрюлю и добавляют в него нарезанный дольками и очищенный от семян сладкий перец, 2 столовые ложки сахара и 1 столовую ложку соли. Массу перемешивают и кипятят 10 минут. Затем все перекладывают в стерильные банки, накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые банки 20–25 минут, литровые – 30–35 минут.

Тыква с горчицей и хреном

1,25 кг очищенной тыквы, 2 столовые ложки соли, 0,5 л винного или столового уксуса, 5 столовых ложек сахара, 2–3 столовые ложки тертого хрена, 2 головки лука, 10 г сухой горчицы, 3 зонтика укропа.

Тыкву нарезают кубиками, посыпают солью и оставляют на ночь. В 0,5 л воды вливают уксус, добавляют сахар и доводят до кипения. Кусочки тыквы бланшируют в подготовленном растворе 4–5 минут, вынимают, дают стечь жидкости и охлаждают. Тыкву укладывают в банки вместе с тертым хреном, кольцами лука, укропом,

горчичным порошком и заливают раствором уксуса. На другой день жидкость сливают, еще раз доводят до кипения, охлаждают. Снова заливают ею тыкву, уложенную в банки, закрывают их пластмассовыми крышками или пергаментом. Хранят в прохладном темном месте.

Лук маринованный

Вариант I. Маринуют обычно мелкий лук – выборки или севок сладких или полусладких сортов. Можно также мариновать и крупные головки, но в этом случае их необходимо разрезать пополам или на четыре части. Луквицы тщательно очищают от шелухи, удаляют шейку и корневую мочку, моют, бланшируют 1–2 минуты в кипящей воде и сразу погружают на 2–3 минуты в холодную воду для охлаждения. Затем вынимают, дают воде стечь и укладывают лук в простерилизованные стеклянные банки. На дно банки и поверх лука кладут пряности: лавровый лист, очищенный корень хрена, черный перец. Заливают маринадной заливкой, содержащей 5,5% соли, 5–9% сахара и 1,3–2,2% уксуса (50 мл 9%-ного уксуса + 300 мл воды или 100 мл уксуса + 300 мл воды). Стерилизуют литровые банки в кипящей воде 8–10 минут.

Вариант II. Лук готовят для маринования, как и в предыдущем варианте. Опускают его на 2–3 минуты в кипяток, затем быстро охлаждают, укладывают в банку, заливают подсоленной водой и выдерживают 5–7 минут. Воду сливают и вливают кипящий маринад.

Приготовление маринадной заливки (1 л). 0,5 л воды, 0,5 л 6%-ного уксуса, 2 ложки соли, сахар по вкусу, корица, гвоздика, бадьян, душистый перец, красный перец, лавровый лист. Лук укупоривают герметичной пластмассовой крышкой и хранят при температуре до 20°.

Вариант III. Лук маринуют и для кратковременного хранения. Для этого очищенный и вымытый лук нарезают кольцами, ошпаривают кипятком и после охлаждения заливают маринадом, содержащим соль, сахар и уксус.

Такой лук через несколько часов можно использовать для шашлыков и любых видов жареного мяса. Причем стоять он может в холодильнике 7–10 дней, не теряя вкуса.

Вариант IV. Мелкий лук подготавливают, как и в I варианте, но не бланшируют. Кладут его в стеклянную банку и заливают маринадом.

Приготовление маринадной заливки (1 л). 400 мл воды, 500 мл 6%-ного уксуса, 30 г соли, 50 г сахара, 4 г хрена, 10 г укропа или петрушки, 10 г сельдерея, 15 г листьев черной смородины, 4 г чеснока. Все, кроме уксуса, смешивают, добавляют 400 мл холодной воды и кипятят 8–10 минут. Затем процеживают, охлаждают, добавляют уксус.

Заливают лук маринадом, сверху наливают немного растительного масла. Хранят в холодном месте.

Вариант V. 500 г мелкого репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, 250 мл столового уксуса, соль.

Лук очищают, моют. Перец очищают от семян и нарезают на полоски вдоль. Лук и перец варят в подсоленной воде 5 минут, вынимают и охлаждают. Затем вынимают сердцевинки луковиц и начиняют их полосками перца. В стакан отвара добавляют уксус, доводят до кипения, кипящим отваром заливают лук, накрывают посуду крышкой и оставляют на сутки. Жидкость сливают, снова доводят до кипения, еще раз охлаждают и снова заливают ею лук. Закрывают крышкой и дают настояться около 4 недель в холодном месте.

Чеснок маринованный

Вариант I. Листья и стрелки чеснока собирают до того, как у чеснока образуется головка. Моют, нарезают кусочками длиной примерно 10 см, 1–2 минуты бланшируют в кипящей воде и охлаждают под струей холодной воды. Затем укладывают в стерильные банки и заливают кипящим маринадом.

Приготовление маринадной заливки. В 1 л воды растворяют по 50 г соли и сахара, кипятят 2 минуты и снимают с огня. Когда маринад немного остынет, добавляют 90–100 мл столового уксуса, размешивают. Заливают маринад в банку с листьями и стрелками на 1,5 см ниже верхнего края ее. Банки прикрывают крышками, стерилизуют в течение 5 минут в кипящей воде и закатывают.

Вариант II. Можно замариновать и головки молодого чеснока. Дольки его очищают от шелухи, ошпаривают кипятком

и немедленно охлаждают под струей холодной воды. Затем заливают таким же маринадом, как и листья, и стерилизуют.

Вариант III. Не совсем созревшие головки чеснока очищают и разделяют на отдельные зубки. Чтобы лучше было снимать кожицу, замачивают их на 2 часа в теплой воде. Очищают зубки и споласкивают холодной водой. Затем опускают на 1–2 минуты в горячую (80°) воду, а затем снова в кастрюлю с холодной водой.

Чеснок плотно укладывают в стерильные пол-литровые банки и вливают заливку, приготовленную по одному из приведенных рецептов.

1. В 1 л воды растворяют 9–10 г лимонной кислоты, нагревают до полного растворения и добавляют по 50 г сахара и соли. Кипятят 2 минуты, снимают пену.

2. К 600 мл воды добавляют 400 мл сока красной или белой смородины, по 50 г соли и сахара. Заливку кипятят 2 минуты, снимая пену.

Стерилизуют банки с чесноком в слабокипящей воде: пол-литровые банки 5 минут или пастеризуют при температуре 85° в течение 10 минут. Готовые консервы закатывают и кладут на бок для самопроизвольного охлаждения.

Чеснок соленый

Очищенные зубки чеснока опускают на 2–3 минуты в кипяток и укладывают в пол-литровые или литровые банки.

Приготовление маринадной заливки. 1 л плодово-ягодного уксуса, 1 столовая ложка саха-

ра, 400 мл подогретой (65–70°) кипяченой воды.

Чеснок заливают маринадом, накрывают банки крышками и стерилизуют: пол-литровые – 5 минут, литровые – 8 минут. Затем банки закатывают и укладывают на бок для охлаждения.

Банки можно закрывать также прокипяченными герметичными пластмассовыми или стеклянными крышками.

Если банки не предназначены для длительного хранения, то их закрывают пергаментом в два слоя и завязывают.

Чеснок квашеный

Молодые стрелки чеснока нарезают длиной 15–20 см, 2 минуты бланшируют в кипящей воде и охлаждают в холодной. Плотно укладывают в стеклянную или эмалированную посуду. Заливают охлажденным рассолом так, чтобы рассол покрывал чеснок на 8–10 см. Сверху закрывают прокипяченной тканью, на нее кладут тарелку и груз.

Сначала посуду с чесноком держат в теплом помещении, через 3–4 дня начинается брожение, которое продолжается 4–5 дней, после чего чеснок ставят в холодильник или в прохладное помещение. Стеклянные банки закрывают пластмассовыми крышками, а эмалированную посуду – эмалированными. Периодически в посуду подливают рассол, чтобы чеснок был им закрыт.

Приготовление рассола. 1 л воды, 50 г соли, 50 мл 6%-ного уксуса, лучше яблочного или виноградного. Смесь доводят до кипения, 1–2 минуты кипятят и охлаждают.

АРОМАТИЗАЦИЯ ВАРЕНЬЯ, КОМПОТОВ, СОКОВ

Многие виды компотов, варенья, соков не имеют естественного интенсивного аромата в силу отсутствия его у самих плодов: черешни, сливы, вишни, яблоки, груши, крыжовник. Причем эти виды плодов являются наиболее распространенными и поэтому их переработка заслуживает внимания. В этом отношении первостепенная роль принадлежит пряностям и специям, позволяющим значительно облагородить вкус и аромат готового продукта. Приводим варианты пряноароматических растений, применяемых для ароматизации компотов, варенья и соков.

Для слив

1. Мелисса лимонная
2. Мелисса лимонная + чабер садовый

Для груш

1. Мелисса лимонная
2. Базилик эвгенольный
3. Котовник лимонный

Для черешен, вишен и крыжовника

1. Базилик обыкновенный
2. Мелисса лимонная
3. Котовник лимонный
4. Базилик эвгенольный

Все эти композиции можно использовать для ароматизации джемов, желе. Расход пряностей во всех случаях не должен превышать 7–8 г свежих листьев или соцветий на одну литровую банку. Перед закладкой зелень тщательно моют и

нарезают кусочками длиной 4–6 см.

При ароматизации компотов и соков целесообразно готовить их способом горячей заливки. При ароматизации желе, джемов, варенья – погружать пучок подготовленных веточек в кипящий продукт за 5–7 минут до готовности. После остывания его веточки пряностей осторожно вынуть.

Приведенные выше композиции пряных растений могут быть использованы для ароматизации маринованных плодов и ягод. В этом случае на дно литровой банки кладут ту или иную композицию пряностей (не более 7–8 г свежих листьев), 2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца и заливают маринадной заливкой, содержащей 20–25% сахара. Пастеризуют при 85° в течение 20 минут. Затем, осторожно приоткрыв крышку, вливают подготовленные 1,5–2 столовые ложки 9%-ного уксуса и закатывают.

Брусника моченая ароматная

2 кг брусники, 900 мл воды, 30 г сахара, 10 г соли, 2 г корицы, 1 г гвоздики.

Ягоды перебирают, удаляют белые и мятые, тщательно промывают холодной кипяченой водой, откидывают на решето и дают воде стечь. Для заливки готовят раствор, состоящий из воды с добавлением сахара, соли, корицы и гвоздики. Смесь доводят до кипения и охлаждают. Полученным раствором заливают банки с брусникой и закрывают прокипяченными пластмассовыми крышками. Хранят на холоде.

ПРИПРАВЫ

Овощи для заправки

Вариант I. 1 кг моркови, 1 кг томатов, 1 кг репчатого лука, 300 г сладкого перца, 300 г укропа, 300 г петрушки, 300 г сельдерея, 1 кг соли.

Томаты, лук, перец и зелень тщательно моют, обсушивают и мелко нарезают. Морковь натирают на крупной терке. Овощи складывают в большую миску, добавляют соль и хорошо все перемешивают. Затем раскладывают в банки, закрывают пергаментом или полиэтиленовой пленкой и плотно закрывают. Хранят в прохладном месте. Такую заправку можно использовать как для первых, так и для вторых блюд.

Вариант II. 250 г зелени петрушки, сельдерея и укропа, 100 г зеленого перца, по 40 г моркови, петрушки и сельдерея, 400 г помидоров, 20 г лимонной кислоты, соль.

Пряную зелень (по 3 части петрушки и укропа и 1 часть сельдерея) перебирают, удаляют желтые, поврежденные части и грубые стебли, затем хорошо промывают под струей воды и мелко нарезают. Перец моют, очищают от семян и нарезают соломкой. Морковь и белые коренья тоже нарезают соломкой. Подготовленные стерильные банки плотно набивают зеленью, чередуя ее со слоями помидоров и кореньев. Заливают горячим рассолом (на 1 л воды 80 г соли), накрывают крышками и стерилизуют: поллитровые банки — 30 минут, литровые — 40 минут. Затем закупоривают и охлаждают. Ис-

пользуют для мясных и рыбных блюд.

Острая приправа

100 г красного горького перца, 500 г сладкого перца, 300 г чеснока, 500 г помидоров, 50 г хмели-сунели, 150 г соли, 50 г растительного масла.

Сладкий перец моют, чистят, фаршируют дольками чеснока и пропускают через мясорубку. Делают это для того, чтобы перец хорошо впитал эфирное масло чеснока. Красный горький перец без плодоножек и спелые помидоры тоже пропускают через мясорубку. Добавляют к ним хмели-сунели и все вместе еще раз пропускают через мясорубку. Солят, тщательно перемешивают, добавляют растительное масло и по желанию толченые грецкие орехи. Хранят приправу в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой. Используют для первых и вторых мясных блюд.

Приправа из сладкого перца и томатов

2 стручка красного сладкого перца, 2–3 помидора, 3 луковицы, 125 мл винного уксуса, стакан сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка горького перца, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1/4 чайной ложки красного горького перца, молотая гвоздика на кончике ножа.

Стручки сладкого перца моют, удаляют семена и мелко нарезают. Помидоры моют, нарезают крест-накрест, ошпаривают, снимают кожицу и крупно нарезают. Лук шинкуют кольцами. Измельченные перец, помидоры и лук кладут в

большую кастрюлю, добавляют уксус и тушат на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Добавляют сахар и пряности и варят еще 10 минут уже на сильном огне. Все время помешивают, пока сахар не растворится. Горячую приправу раскладывают в стерильные банки и закатывают. Хранят при комнатной температуре. Используют для вторых блюд.

Зелень консервированная

Зелень петрушки и сельдерея бланшируют в кипящей воде, затем немедленно охлаждают. Каждое растение можно консервировать как отдельно, так и вместе в соотношении: укроп + петрушка + сельдерей как 2:1:1. Зелень после бланширования измельчают на кусочки 1–2 см длиной и укладывают в стеклянные банки, пересыпая солью из расчета 25% к весу зелени. Хранят консервированную зелень в прохладном месте.

Чесночная заправка сухая

200 г молотого сухого чеснока, 2 столовые ложки молотого красного горького перца, 3 столовые ложки молотой петрушки (корень), соль по вкусу.

Для приготовления заправки отбирают мелкий, не годный для длительного хранения чеснок, а также бульбочки стрелкующегося чеснока. Зубки чеснока очищают и режут на тонкие пластинки. Корень петрушки тщательно моют, обсушивают и также режут на тонкие пластинки. Нарезанные чеснок и петрушку сушат на отопитель-

ной батарее, затем измельчают на кофемолке, смешивают с молотым перцем и солью. Хранят заправку в закрытой стеклянной посуде при комнатной температуре.

Используют для тушения мяса, приготовления цыпленка-табака.

Сухая заправка пикантная

2 столовые ложки семян укропа, 2 столовые ложки молотого черного горького перца, 10–15 лавровых листиков, 100 мл (стаканчик) семян кориандра, 10 веточек сушеной петрушки.

Каждый из компонентов хорошо подсушивают и перемалывают на кофемолке. Соединяют их вместе и тщательно перемешивают. Хранят заправку в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

Используют для щей, борщей, рассольников, для приготовления тушеного мяса и рыбы.

Фруктовая приправа

1 кг яблочного, сливового или персикового пюре, 250 г сахара, 2 г корицы (в порошке).

Яблоки, желательны виннокислых сортов, тщательно моют, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину. У слив или персиков удаляют косточку. Плоды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученное пюре смешивают с сахаром и корицей и уваривают до уменьшения объема на 1/5 часть.

Готовую приправу в горячем виде расфасовывают в стерильные стеклянные банки и стерилизуют: пол-литровые 8–10 минут, литровые – 20 минут.

Используют к пудингам, блинам, молочным кашам и т. п.

Хрен столовый

Корни хрена замачивают в воде на 1–2 часа, чистят и моют. Затем натирают на картофельной терке. Подготовленный тертый хрен заливают маринадной заливкой из расчета 1:1 по массе.

Приготовление маринадной заливки (на 200 г хрена). Неполная чайная ложка 80%-ной уксусной эссенции, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки свекольного сока, полстакана воды.

Если используют 9%-ный столовый уксус, то на 200 г хрена берут 90 мл уксуса и 50 мл воды.

Уксус ароматный

Чтобы приготовить ароматный уксус необходимой крепости (4–7%), его настаивают с измельченными пряностями. Для этого их помещают в полотняный мешочек и опускают в эмалированную кастрюльку с уксусом. Ставят ее на плиту, доводят содержимое до кипения, снимают и оставляют для настаивания, закрыв крышкой. Через сутки мешочек с пряностями выбрасывают, а уксус используют для маринования и сдабривания салатов.

Приготавливая эстрагоновый или майорановый уксус, поступают следующим образом: кустики полыни эстрагоновой или майорана в свежем или сушеном виде тщательно очищают и моют холодной водой. Укладывают в стеклянные банки и заливают 6%-ным раствором

спиртового уксуса, закрывают и оставляют на 20 дней. После выдержки настоявшийся уксус сливают и фильтруют.

Горчица "Русская"

Просеянный горчичный порошок заливают холодным ароматным уксусом в соотношении 1:1 и размешивают в течение 15 минут для получения однородной массы. В полученную массу последовательно, при тщательном перемешивании, вводят сахар, соль, растительное масло и остальное количество ароматного уксуса. После тщательного перемешивания (в течение 30 минут) горчицу оставляют открытой на 20 часов, затем складывают в соответствующую посуду и закрывают крышкой. Ароматный уксус для нее готовят из перца, лаврового листа, корицы и гвоздики.

Соотношение компонентов (в %)

Горчичная мука	27,6
Масло растительное	8,2
Сахар	11,2
Соль	1,4
Уксус 5%-ный	48,4
Перец душистый	0,07
Перец горький	0,035
Лавровый лист	0,035
Корица	0,03
Гвоздика	0,03
Вода	3,0

Горчица "Ароматная"

Просеянный горчичный порошок заливают доведенным до кипения уксусом, которого должно быть такое же количество, как порошка, размешивают в течение 15 минут до получения однородной консис-

тенции. В остывшую массу последовательно, при тщательном перемешивании, вводят сахар, соль, растительное масло. Всю массу оставляют открытой на 20 часов. После настаивания в нее при размешивании добавляют размолотые в тончайший порошок кардамон и мускатный орех.

Соотношение компонентов (в %)

Горчицная мука	28,5
Масло растительное	8,5
Сахар	11,4
Соль	1,4
Уксус 4%-ный	50,0
Корица	0,05
Гвоздика	0,05
Кардамон	0,05
Мускатный орех	0,05

В приведенных рецептах приготовления горчицы используется черный и душистый перец, гвоздика, корица, имбирь. При отсутствии этих специй можно использовать их заменители на основе отечественных пряных растений. Так, вместо корицы можно использовать сушеные листья коричневого лавра, гвоздики – сушеные размолотые корневища гравилата городского; бадьян можно заменить размолотыми сухими плодами аниса, имбирь – смесью корневищ куркумы с красным перцем, айром и девясилом, сваренными в сахаре, с добавлением кровохлебки.

ПРЯНОСТИ ДЛЯ РЫБЫ И ИХ ОБРАБОТКА

Аир – употребляется измельченное в порошок сухое корневище в количестве 6–20%. Вызывает уплотнение мякоти

рыбы, сообщая ей тонкий аромат и мягкий горьковатый привкус.

Анис обыкновенный – используются сухие плоды, придает рыбе приятный пряный аромат и сладковатый вкус. Используется также в сочетании с импортными специями.

Базилик камфорный – применяется отвар, прозрачный, светло-бурый с приятным пряным запахом и вкусом. Окрашивает поверхность рыбы в золотистый цвет и придает ей пряный вкус с легкой горчинкой.

Базилик эвгенольный – употребляется отвар, прозрачный, бурого цвета с приятным пряным запахом и вкусом. Окрашивает поверхность рыбы в золотистый цвет и придает ей приятный пряный запах.

Душица обыкновенная – используется в виде порошка. Придает рыбе слегка пряный вкус.

Зверобой продырявленный – применяется отвар светло-коричневого цвета с приятным пряным запахом и вкусом. Сообщает поверхности рыбы слегка зеленоватый оттенок и придает рыбе пряный запах и вкус.

Зубровка душистая – употребляется в виде порошка в смеси с другими пряностями. Придает рыбе кумариновый запах и вяжущий вкус.

Иссоп обыкновенный – используется отвар светло-бурого цвета, полупрозрачный с интенсивным пряным запахом и слабопряным горьковатым вкусом. Отвар не влияет на цвет мякоти рыбы.

Кориандр посевной – применяется в виде измельченных семян. Входит во все смеси пряностей, в том числе и импортные в количестве до 40 %.

Любисток аптечный – используется отвар, полупрозрачный, бурого цвета с пряным вкусом и интенсивным пряным ароматом, напоминающим запах петрушки и сельдерея. Придает поверхности рыбы кремовый оттенок, сообщая пряный запах и вкус.

Майоран садовый – употребляется в виде сухого порошка в небольших количествах, а также в смеси с импортными специями. Сообщает рыбе устойчивый пряный запах и вкус.

Мелисса лекарственная – применяется отвар, прозрачный, зеленовато-желтого цвета со слегка пряным лимонным оттенком в запахе и вкусе.

Мята длиннолистная – используется отвар светло-бурого цвета с пряным запахом и вкусом. Вызывает некоторое потемнение поверхности рыбы и придает ей приятный запах и вкус.

Мята перечная – употребляется в виде порошка, одна, а также в смеси с другими пряностями. Является заменителем шалфея лекарственного.

Тимьян ползучий – используется в виде порошка, один или в смеси с импортными специями. Сообщает рыбе пряный запах и вкус.

Фенхель обыкновенный – используются размоло-

тые плоды, одни или в смеси с импортными специями. Придает рыбе пряный аромат и сладковатый вкус.

Чабер садовый – применяется в виде порошка в смеси с импортными специями. Сообщает рыбе пряный вкус и аромат.

Чернушка посевная – используется отвар, мутный буроватый с приятным ароматом и слегка пряным вкусом. Придает рыбе своеобразный пряный вкус и запах.

Шалфей мускатный – применяется отвар, мутный зеленоватый со слабым пряным вкусом и запахом. Придает рыбе хороший гармоничный вкус и запах.

Эльсгольция Патрэна – применяется отвар, прозрачный, темно-коричневый с сильным, пряным своеобразным запахом и горьковатым вкусом. Вызывает потемнение поверхности рыбы.

Эстрагон – употребляется в виде порошка, один или в смеси с импортными специями.

Прежде чем приступить к обработке рыбы, необходимо подготовить пряности: измельчить, размолоть, нарезать, нашинковать и т. д. Так, тонкому помолу подвергают перец горький, стручковый, грубому помолу с просеиванием через сито с отверстиями в 1 мм – айр, дягиль, лавровый лист, майоран садовый, мяту перечную, эстрагон, тимьян ползучий, чабер садовый, грубому помолу с просеиванием через сито 2–3 мм – шалфей мускатный. Дробят на 2–3 части плоды аниса обыкновенного, кориандра, тмина, укропа, фенхеля, режут на мел-

кие кусочки (2 мм) зубровку, шинкуют — петрушку, лук, чеснок. Лавровый лист не обрабатывают.

Если используют сухие пряности, то ими пересыпают рыбу в смеси с солью, сахаром, желатиной и селитрой. В этом случае лучше использовать свежую рыбу. Если применяют отвары, то их смешивают с тузлуком (водно-солевой раствор) или соусом.

Можно готовить пряную или маринованную рыбу из соленой. Ее сначала вымачивают для удаления избытка соли, затем пересыпают сухими пряностями и заливают тузлуком с отваром.

Приводим 4 способа приготовления маринадной заливки:

1. Смесь пряностей нагревают до кипения (но не кипятят), в небольшом объеме чистой воды при плотно закрытой крышке в течение 20–30 минут (1/5 часть от требуемой дозировки) и добавляют ее в кипяченый рассол (4/5 дозировки).

2. Пряности нагревают до кипения (но не кипятят) в половинном количестве воды и добавляют вторую половину раствора в виде рассола.

3. Пряности заливают кипящей водой (50% от нормы) и выдерживают до охлаждения, плотно закрыв посуду и укутав ее.

4. Марлевый мешок с пряностями погружают в кипящую воду на 30 минут при 95–98° в плотно закрытой посуде.

Заливку можно хранить в течение не более 3 суток при температуре не выше 10°. Готовят ее из расчета 1–2 л на 10 кг рыбы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНЫХ КОРНЕВИЩ

Корни петрушки, сельдерея, пастернака используются в большинстве консервированных овощей в виде фарша или просто дополнением к основному продукту (баклажаны, кабачки, перец). Коренья берут в соотношении: пастернак 50%, петрушки и сельдерея по 25%. Корни моют, чистят и снова моют. Режут на столбики 5x5 мм и длиной 7 мм. Резанные белые коренья нельзя держать на воздухе больше 30 минут. Чтобы они не потемнели, их обжаривают в растительном масле.

Вместо свежих можно использовать и сухие коренья. Сушат их при температуре не выше 60–65°. Хорошо для этого использовать отопительную батарею, на которую устанавливают легкую деревянную рамку шириной 12–15 см и длиной 60–80 см (в зависимости от длины батареи) с натянутой на нее капроновой сеткой. Нарезанные коренья укладывают на рамку в один слой.

Если для приготовления овощных маринадов или фаршированных овощей используют сухие белые коренья, их замачивают на час в 4–5-кратном количестве воды.

1 часть сухих кореньев соответствует 6 частям свежих.

Хрен. Перед использованием коренья замачивают в воде на 1–2 часа, чистят, моют и натирают на картофельной терке.

Аир, девясил. Пряные свойства аира и девясила усиливаются если их предварительно поварить в сахарном сиропе. Если коренья используются для пе-

ресыпки, то их после высушивания размалывают в порошок.

Красный стручковый перец. Коренья сушат и размалывают в порошок.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Пряная маринованная рыба

Пряную рыбу готовят с использованием пряностей, сахара, соли, селитры, маринованную — с добавлением пряностей, соли, сахара, селитры и уксуса.

Приготавливая пряную или маринованную рыбу, можно использовать как свежую (свежемороженую), так и соленую. Если используют соленую рыбу, то ее предварительно вымачивают для удаления избытка соли. Подготовленную рыбу укладывают в эмалированную (без повреждений эмали) кастрюлю

и тщательно пересыпают сухими пряностями. Одновременно готовят пряный отвар, которым заливают рыбу. При мариновании рыбы добавляют еще уксус. В этом случае половину положенных пряностей используют для сухой пересыпки, половину — для заливки. Если пряную рыбу приготавливают из свежей или свежемороженой, то все пряности расходуются для сухой пересыпки.

Смесь специй и пряностей для отварной и тушеной рыбы

Лук репчатый	4 части
Петрушка	1 часть
Укроп	1 часть
Перец черный	0,5 части
Кардамон	0,5 части
Мускатный орех	0,5 части
Анис	0,5 части
Фенхель	0,5 части

Таблица 3

Смеси для приготовления пряной и маринованной рыбы из свежей и соленой

Компоненты	Пересыпка, г				Заливка, л		
	для свежей рыбы				для соленой рыбы		
	1	2	3	4	1	2	3
Анис (плоды)	1,6	—	0,2	0,4	1,0	—	—
Кориандр посевной	6,0	4,0	3,0	2,1	2,0	7,5	3,0
Лавровый лист	0,2	0,4	0,2	0,3	0,2	—	—
Мята перечная	—	—	—	0,3	—	—	—
Перец стручковый красный	1,0	0,6	0,6	0,5	—	—	—
Тмин	0,6	—	—	—	1,0	—	—
Укроп или фенхель	—	—	0,2	0,3	—	—	—
Чабер садовый (горный)	—	—	0,2	—	—	—	—
Шалфей мускатный	—	0,6	0,6	—	—	—	—
Гвоздика	0,2	0,6	0,4	0,5	—	2,5	1,0
Кардамон	—	0,4	0,4	—	—	—	—
Корица	0,4	1,0	1,0	0,2	—	—	—
Мускатный орех	—	0,4	—	—	—	—	—
Перец душистый	2,0	4,0	1,0	0,2	0,5	5,0	2,0
Перец черный	1,0	2,0	1,4	0,2	0,5	0,5	1,0

Примечание. Пересыпка дана из расчета на 2 кг рыбы, заливка — на 5 кг.

Смеси для приготовления пряной рыбы
из свежей или свежемороженой

Компонеты	Пересыпка, г			Заливка, л
	Килька, салака, сельдь	Хамса, тюлька	Тунец, ряпушка	Килька, салака, тюлька, тунец, ряпушка, хамса
Анис	—	1,5	—	—
Кориандр	0,75	3,0	2,0	—
Лавровый лист	2,2	0,4	3,0	—
Тмин	—	2,0	—	—
Хмель (шишки)	—	—	2,0	—
Гвоздика	1,5	0,25	2,0	2,0
Имбирь	0,7	—	1,0	1,0
Корица	1,5	0,25	2,0	—
Мускатный орех	0,7	—	1,0	—
Перец душистый	3,8	1,0	7,0	4,0
Перец черный	2,2	2,5	3,0	2,0
Сахар	8,9	16,0	6,0	30,0
Соль	190,0	190,0	200,0	210,0

Примечание. Пересыпка дана из расчета на 2 кг рыбы, заливка — на 5 кг.

Фаршированная треска

600 г филе трески, 100 г белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 3–4 зубка чеснока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Филе, репчатый лук, чеснок и замоченный в молоке черствый белый хлеб пропускают через мясорубку, солят, добавляют перец, яйца, размягченное сливочное масло и хорошо взбивают. Массу разделяют на небольшие колбаски, каждую заворачивают в пергаментную бумагу или фольгу и отваривают на пару.

Охлажденные колбаски после снятия фольги нарезают кружочками и украшают сеткой из майонеза, выпуская его из бумажного кулечка.

Галантин из трески

1,2 кг рыбы, 1,5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой корнеплод сельдерея, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, 4 яйца, перец черный, соль, желатин, листья салата (мелкие).

Рыбу очищают, отрезают голову, плавники, хвост, потрошат и промывают. Снимают кожу и отделяют от костей мякоть.

Варят бульон из овощей, пряностей, рыбьей головы, кожи и костей. Перед окончанием варки солят его и процеживают. Рыбное филе слегка отбивают, края выравнивают (обрезки используют для приготовления

фарша) и придают ему форму прямоугольника.

Приготовление фарша. Обрезки филе и часть мякоти пропускают через мясорубку вместе с вымоченной в молоке и отжатой булкой и тушеным в жире луком. Добавляют яйцо, соль, перец, молоко или воду. Все хорошо взбивают, чтобы получилась пышная масса.

Намачивают полотняную салфетку, середину ее смазывают маслом. Кладут на салфетку рыбное филе, на него – ровным слоем фарш, перекладывают его половинками сваренных вкрутую яиц. Галантин плотно свертывают с помощью салфетки, обвязывают через каждые

2–3 см шпагатом. Затем кладут в кастрюлю с кипящим бульоном и варят на слабом огне в течение часа. Охлаждают в бульоне, слегка прижав сверху дощечкой с грузом. Вынимают и осторожно разворачивают салфетку.

Готовый галантин кладут на длинное блюдо и нарезают ломтиками толщиной 1 см. Нарезанный галантин выкладывают на блюдо, украшают листиками салата и заливают раствором желатина в бульоне, в котором варилась рыба. Бульон перед введением желатина процеживают.

Подают с хреном.

ПРЯНОСТИ ДЛЯ ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЯСА

Таблица 5

Смеси пряностей для начинок, паштетов, домашних колбас

Компоненты	Расход пряностей, г		
	Вариант I	Вариант II	Вариант III
Кардамон	8	5	—
Сельдерей (семя)	10	10	5
Имбирь	10	12	10
Майоран садовый	20	20	20
Лук репчатый (порошок)	2	3	3
Душица	—	—	5
Перец белый	40	40	20
Перец черный	—	—	25
Шалфей мускатный	10	10	5
Чабер	—	—	5

Примечание. Расход пряностей дан в расчете на 1 кг продукта.

Таблица 6

Смеси пряностей для котлет

Компоненты	Расход пряностей, г	
	Вариант I	Вариант II
Перец стручковый красный горький	0,5	0,3
Сельдерей (плоды)	0,5	0,5
Петрушка (плоды)	0,5	0,5
Базилик эвгенольный (листья, цветки)	—	0,3
Чабер (надземная часть)	—	0,1

Примечание. Расход пряностей дан в расчете на 1 кг фарша.

Таблица 7

Смеси пряностей для зельцев и студней

Компоненты	Зельцы			Студни		
	Варианты					
	I	II	III	I	II	III
Перец черный	0,6	0,6	0,6	—	—	0,5
Перец красный горький	—	—	—	0,5	0,2	—
Перец душистый	0,6	0,3	—	—	—	—
Кориандр	—	—	0,25	—	—	—
Корица	—	0,3	—	—	—	—
Гвоздика	—	0,1	—	—	—	—
Лавровый лист	—	—	—	—	—	0,2
Укроп (плоды)	—	—	—	—	—	0,6
Чеснок (луковица)	1,6	—	—	2,0	1,6	2,0

Примечание. Расход пряностей дан в расчете на 1 кг продукта.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Паштет печеночный

Вариант I. Печень говяжью, свиную или куриную вымачивают в холодной воде в течение 2–3 часов, предварительно нарезав ломтиками, толщиной 1–2 см. Замороженную печень можно в нарезанном виде оставить в закрытой посуде с водой на ночь. Вымоченную печень обжаривают на животном жире или маргарине (не солить). При-

пускают до золотистого цвета нарезанный кольцами репчатый лук (из расчета 20–40 г на 1 кг печени).

Обжаренные лук и печень пропускают через мясорубку с самой мелкой решеткой, затем добавляют 0,4 г молотого черного перца, 0,3 г душистого перца, 0,1 г мускатного ореха и на кончике ножа молотую корицу и гвоздику. Снова все пропускают через мясорубку, добавляют 100 г сливочного масла,

соль по вкусу, перемешивают и в третий раз пропускают через мясорубку.

Вариант II. 1 кг печени, по 200–300 г моркови и сельдерея, 0,4 г горького перца, 0,3 г душистого перца, 0,1 г мускатного ореха, 100 г сливочного масла, корица, гвоздика и соль по вкусу.

Вымоченную печень обжаривают на животном жире, не допуская ее пережаривания, и не солят. Затем на этом жире пропускают до мягкости нарезанные соломкой морковь, петрушку и сельдерей. Все объединяют и пропускают через мясорубку. Затем добавляют специи, масло, соль и, как в первом варианте, все дважды пропускают через мясорубку. По второму варианту паштет получается более нежным и сочным.

Вариант III. 0,5 кг говяжьей или свиной печени, 0,5 кг шпика, 0,35 кг свиной шкурки, 100 г лука, 100 г муки, 230 мл молока, 35 г соли, 7 г душистого перца, гвоздики и мускатного ореха на кончике ножа.

Печень разрезают на ломтики толщиной 1,5–2 см, вымачивают, бланшируют в кипящей воде в течение 10–15 минут и вместе с отваренной свиной шкуркой пропускают через мясорубку с самой мелкой решеткой. Полученный фарш хорошо вымешивают с мукой, молоком и пряностями, укладывают в небольшую кастрюльку или глубокую мисочку, смазанную жиром, закрывают крышкой и варят на пару в течение 30–40 минут. Охлаждают и вынимают из формы.

При подаче к столу нарезают ломтиками.

Белый студень

1 кг свиной шкурки, 1 кг грудинки, 0,5 кг мякоти свиной головы, 5 г черного перца, 5 г душистого перца, 0,5 г мускатного ореха, 1 небольшая луковица, по 1 корню моркови, сельдерея и петрушки, 3–4 лавровых листа, 1/2 лимона.

Свиную шкурку замачивают в холодной воде на 2–3 часа, кладут в сетке в посуду для варки, сверху – немного лука, сельдерея, моркови, петрушки, лука-порея, 3–4 лавровых листа, пол-лимона, мякоть свиной головы и грудинку. Все варят на слабом огне до полной готовности. Сваренные продукты нарезают на мелкие кусочки, смешивают с пряностями, частью бульона, наполняют ими телячьи или свиные пузыри и отваривают в течение 30–60 минут. Охлаждают и прессуют. Если пузырей нет, то можно воспользоваться мешочками из под молока. В этом случае мясо необходимо резать горячим, быстро уложить его в мешочки, плотно завязать и сразу положить под пресс.

Ливерная колбаса деликатесная в форме

0,5 кг свиной печени, 1,2 кг свиного мяса (боковина), 1 яйцо, 35 г соли, 3 г черного перца, 3 г кардамона, 300 мл молока, 1/3 шт. мускатного ореха, 5 г петрушки.

Печень бланшируют, свинину варят, дважды пропускают через мясорубку, добавляют пряности, молоко, яйцо. Все хорошо вымешивают и укладывают в формочку или глубокую мисочку, прикрывают ее крыш-

кой и варят на пару в течение 30–40 минут. Затем охлаждают и вынимают из формы. Можно использовать и не вынимая из формы.

Итальянский пат

0,5 кг свиной печени, 100 г свинины, 0,7 кг шпика, 20 г лука, 20 г вымытых сардин, 25 г соли, 3 г душистого перца, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 чайные ложки муки.

Печень бланшируют 10–15 минут в кипящей воде, охлаждают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой вместе со шпиком. Все это перемешивают с мелко нарезанным луком и сардинами, специями, молоком, мукой и взбитым яйцом. Затем наполняют фаршем формы, смазанные жиром. Каждую формочку покрывают тонким ломтиком шпика и запекают в духовке. Охлаждают и вынимают из форм.

Масло из печени

250 г свиной или говяжьей печени, 250 г сливочного масла, соль, черный перец, гвоздика, душистый перец по вкусу.

Печень тщательно очищают, нарезают на ломтики и бланшируют в кипящей воде, охлаждают, пропускают два раза через мясорубку с мелкой решеткой и растирают с таким же количеством сливочного масла, добавляют по вкусу соль, черный перец, гвоздику, душистый перец. Готовое печеночное масло складывают в стеклянные банки. Хранят в холодильнике.

Мясной хлеб из свинины

0,7 кг свиного мяса, 0,3 кг говядины, 20 г соли, ванильный

порошок (на кончике ножа), маленький мускатный орех, измельченный на терке.

Лучше использовать свинину с ребер. Обрезанное мясо зашпиковывают и выдерживают в течение 1–2 суток на холоде, затем пропускают через мясорубку. Полученный фарш смешивают с пряностями, яйцом, мукой, формуют в виде хлеба, укладывают в подходящую посуду и выпекают в духовке.

Цыпленок по-китайски

1 цыпленок, 10 г картофельного крахмала, 25 г растительного масла, 50 г арахиса, 1 г молотого имбиря, 20 г соевого соуса, 2 красных горьких перца, соль.

С цыпленка снимают кожу, отделяют мясо от костей, нарезают его лапшой и пересыпают крахмалом. Затем на сковороде разогревают растительное масло и быстро, в течение 4–5 минут, обжаривают мясо, добавляют соевый соус, измельченные перчики и арахис, имбирь и, прикрыв крышкой, тушат всю смесь на медленном огне. Цыпленка подают с сухим вареным рисом.

Кролик в соусе

1 кролик (примерно 1,5 кг), 150 г свиной корейки, 12 маленьких луковиц, 30 г муки, 1 стакан белого вина, 1 стакан говяжьего бульона, 250 г шампиньонов, 1 зубок чеснока, 60 г сливочного масла, 3 стебелька петрушки, веточка тимьяна, 1 маленький лавровый лист, 2 листика сельдерея и майорана, красный и черный перец, 10 ломтиков белого хлеба.

На двух ложках масла обжаривают нарезанную на кусочки корейку, шкварки вынимают и на полученном жире обжаривают разрезанного на порции кролика. Когда на мясе образуется золотистая корочка, заливают бульоном и вином, добавляют мелко нарезанный чеснок, пряности, соль, перец и ставят тушить под крышкой на небольшом огне. Примерно через 30 минут в кастрюлю кладут вынутые шкварки, очищенные луковички и нарезанные половинками шампиньоны и снова тушат, пока мясо не станет совершенно мягким. Кролик в соусе подают вместе с обжаренными на масле ломтиками хлеба.

Вырезка в сметане

750 г говяжьей вырезки, 50 г шпика, 100 г овощей (петрушка, сельдерей, морковь), 120 г сливочного масла, 5 зерен черного перца, 5 зерен душистого перца, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки тимьяна, 1 кружочек лимонной корки, 250 г сметаны, 30 г муки, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

Мясо нашинговывают шпиком, нарезанным длинными полосками. Противень смазывают маслом и выкладывают ломтиками овощей и специями. На них кладут нашингованное мясо, поливают растопленным, но не горячим маслом, после чего переносят в холодное помещение и оставляют на сутки. На второй день мясо солят и ставят в духовку запекаться, время от времени поливая его водой или говяжьим бульоном, пока овощи не покраснеют. Го-

товую вырезку нарезают на порции, а в сок добавляют сметану, смешанную с мукой и лимонным соком и прогревают. Мясо раскладывают на блюде, поливают частью соуса, а остальной подают в соуснике.

Цыпленок под шоколадным соусом

1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 250 г несладкого батона, 15 мл молока, 2 большие луковицы, 2 яйца, 100 г сосисок, 250 г сливок, стакан белого вина, соль, черный молотый перец, 1 чайная ложка шалфея, 3 зубка чеснока, 1 солевая ложечка красного горького перца, 1 чайная ложка порошка какао.

Цыпленка солят, наполняют фаршем, приготовленным из нарезанного на кусочки белого хлеба, молока, части растопленного масла, яиц, нарезанных сосисок, черного перца, части шалфея и одной растертой дольки чеснока. Кладут цыпленка на противень, натирают смесью красного перца и шалфея и запекают с двумя дольками чеснока и крупно нарезанным луком. Готового цыпленка снимают с противня. В образовавшийся на противне сок кладут порошок какао, вливают вино и доводят до кипения, затем добавляют сливки и снова проваривают. Разрезанного на куски цыпленка кладут на блюдо, соус к нему подают отдельно.

Индейка по-болгарски

1 кг молодой индейки, 2 моркови, полкорня сельдерея, 1 корешок петрушки, 5-6 головок лука, 6-7 зубков чеснока, перец

черный горошком, лавровый лист, 30 г муки, 100 мл вина, 4–5 помидоров, 1/4 лимона, зелень петрушки.

Молодую индейку делят на порции, заливают горячей водой, доводят до кипения, солят, затем добавляют нарезанные ломтиками коренья, лук, чеснок, 1 лавровый лист и черный перец. Тушат на слабом огне до готовности, а затем выкладывают на противень и запекают в умеренно горячей духовке. За 5–10 минут до конца запекания обливают разведенной в вине или в воде мукой, слегка посыпают солью, обкладывают мясо дольками помидоров, ломтиками лимона.

Готовое охлажденное блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свинина запеченная

700 г нежирной свинины с костью, 40 г жира, 10 г муки, 2–3 головки лука, чайная ложка тмина, соль.

Мясо обмывают, обсушивают и, не удаляя кости, обваливают в муке и обжаривают на сильно разогретом жире. Перекладывают на противень, добавляют жир, оставшийся после обжаривания, очищенный и нарезанный кольцами лук, посыпают тмином, сбрызгивают водой и ставят в духовку со средней температурой. При запекании мясо поливают соком. По мере выпаривания сока на противень подливают воду.

Когда мясо станет мягким, его вынимают, охлаждают и нарезают наискось тонкими ломтиками поперек волокон.

САЛАТЫ

Салат весенний

2–3 пучка редиса, 1–2 огурца, 200 г салата, 100 г зеленого лука, 4 столовые ложки сметаны, 2–3 веточки укропа.

Нарезают тонкими кружочками редис и огурцы, мелко рубят лук, крупными кусками режут листья салата. Все это солят, перемешивают, добавляют сметану, укладывают в салатник, сверху еще кладут сметану, украшают листиками салата и кружочками редиса.

Салат из лука-порея

100 г лука-порея, 100 г свежих яблок или белокочанной капусты, 100 г моркови, по 1 веточке эстрагона, базилика и Melissa лимонной, 75 г майонеза.

Отбеленную часть лука-порея нарезают тонкими колечками, очищенные от кожицы и сердцевинки винные (или кислые) яблоки или капусту шинкуют соломкой, а морковь натирают на крупной терке. Добавляют мелко нарезанную зелень и все заправляют майонезом.

Салат из репчатого лука

2 луковички, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, сахар, перец горький молотый по вкусу.

Лук мелко шинкуют, затем заливают его на 5–10 минут горячей водой, чтобы удалить горечь. После этого воду сливают, лук охлаждают, заправляют уксусом, солью, сахаром, маслом, посыпают перцем.

Салат из картофеля с луком и кислым молоком

1 стакан отварного размятого картофеля, 1 чайная ложка мелко натертого лука, 3 столовые ложки кислого молока, 1/2 чайной ложки горчицы, 1/2 чайной ложки соли, 250 г майонеза.

Майонез, кислое молоко, горчицу, соль, лук выкладывают в глубокую миску и тщательно вымешивают. Добавляют размятый картофель и слегка размешивают. Подают в качестве гарнира к сосискам.

Салат русский

Вариант I. 5-6 клубней картофеля, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2-3 моркови, 200 г зеленого горошка, 100 г свежих грибов, 2 соленых огурца, 200 г ветчины или вареной колбасы, 1 моченое или свежее яблоко, 100 г майонеза, 1 яйцо.

Грибы, картофель, морковь, сельдерей и петрушку отваривают в отдельности и мелко нарезают. Так же нарезают ветчину, огурцы и яблоко кубиками, добавляют зеленый горошек (консервированный или отваренный). Все солят, заливают майонезом, и хорошо перемешивают. Украшают мелко нарезанной зеленью петрушки, сельдерея и яйцом.

Вариант II. 1 кочан капусты (средней величины), 5 морковок, 2 яблока, 1/2 корня сельдерея, 1/4 стакана измельченных орехов или маслин, лимонный сок, 120 г майонеза, соль.

Капусту мелко шинкуют, слегка подсаливают и сминают, не перетирая. Морковь и сельдерей моют, чистят и натирают

на крупной терке. Из яблок удаляют сердцевину и тоже натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, подсаливают, сбрызгивают лимонным соком и добавляют майонез. Салат охлаждают и украшают измельченными орехами или маслинами.

Салат французский

50 г риса, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, листья зеленого салата, перец, соль, сахар, уксус по вкусу.

Рис отваривают в подсоленной воде. Свежие овощи шинкуют соломкой, смешивают с охлажденным рисом, посыпают перцем, добавляют сахар, уксус и укладывают на листья зеленого салата.

Салат пикантный китайский

400 г капусты, 30 г сахара, 1 морковь, 100 г растительного масла, красный перец, гвоздика молотая, соль.

Белокочанную капусту нарезают кубиками, кладут в нее ломтики сырой моркови. Капусту с морковью ошпаривают, отцеживают и пересыпают солью и сахаром. Выкладывают в салатник и заправляют масляной приправой, которую готовят так: растительное масло доводят до кипения и в него добавляют красный перец и гвоздику по вкусу. Все перемешивают.

Салат из моркови

400 г моркови, 150 г майонеза или сметаны, 3-4 зубка чеснока, молотый перец, соль.

Сырую морковь натирают на крупной терке, солят, посыпают перцем, добавляют растертый чеснок и заливают майонезом или сметаной.

Салат из свежих кабачков и помидоров

300 г кабачков, 50 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки тертой цедры лимона, 150 г майонеза, соль.

Кабачки моют, очищают от кожуры и семян и натирают на крупной терке. Добавляют свежее, нарезанные тонкими ломтиками помидоры. Смешивают их с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью и цедрой лимона. Все перемешивают, солят и заправляют майонезом.

Овощной салат с хреном

1 корень хрена, 150 г свежей капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Хрен и морковь очищают и натирают на крупной терке. Капусту, лук, укроп мелко шинкуют, яблоки очищают от кожуры и сердцевин, нарезают соломкой. Все смешивают, добавляют соль, тщательно перемешивают и заправляют сметаной. Украшают зеленью петрушки.

Салат картофельный с хреном

400 г вареного картофеля, 150 г вареной свеклы, 25 г мелко натертого хрена, 150 г растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, черный перец по вкусу.

Вареные картофель и свеклу очищают и нарезают кубиками, добавляют мелко натертый хрен, соль, перец, заправляют растительным маслом и выдерживают 1–2 часа в холодильнике. Готовят соус из желтка и растительного масла. Салат заправляют яичным соусом, выкладывают в салатник и украшают кольцами вареного белка.

Салат из копченой рыбы с хреном

400 г копченой рыбы, 2 яйца, 2–3 картофелины, 3 столовые ложки измельченного хрена, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа.

Рыбу очищают от кожи, отделяют от костей и нарезают мелкими кусочками. Отваривают яйца и картофель, измельчают их кубиками. Добавляют хрен и все перемешивают. Заправляют салат майонезом и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Салат из моркови с хреном

Вариант I. 200 г моркови, 50 г хрена, 200 г яблок, 150 г сметаны, сок лимона или уксус, соль, сахар.

Морковь и хрен очищают и натирают на крупной терке. Яблоки очищают от кожуры и сердцевин, нарезают соломкой. Все перемешивают, сбрызгивают соком лимона или уксусом. Перед подачей добавляют сахар, соль и заправляют сметаной.

Вариант II. 3–4 моркови, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка мелко нарезанного лука, 1 кислое яблоко, 120 г майонеза, сок 1/2 ли-

мона, зелень укропа и петрушки.

Морковь тщательно моют, чистят и натирают на крупной терке, добавляют 2 столовые ложки мелко натертого хрена, столовую ложку лука и нарезанное мелкими кубиками кислое яблоко. Перемешивают, добавляют 1/2 стакана майонеза, сок лимона и все снова перемешивают. Украшают салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из хрена с яблоками

Вариант I. 40 г тертого хрена, 150 г яблок, 200 г сметаны, сок 1/2 лимона, соль, сахар, зелень петрушки.

Яблоки нарезают мелкими кубиками, смешивают с натертым хреном, сметаной, добавляют сок лимона, сахар, соль. Все перемешивают и украшают зеленью петрушки.

Вариант II. 1 стакан измельченного хрена, 2 больших кислых яблока, 1 столовая ложка уксуса, соль, сахар.

Яблоки моют, вырезают сердцевину и натирают на крупной терке, добавляют мелко натертый хрен, уксус, соль, сахар по вкусу и все тщательно перемешивают.

Салат из свеклы с хреном

Вариант I. 400 г свеклы, 4 луковицы, 100 г хрена, 160 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 500 г зеленого горошка, 20 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки.

Хрен и отварную свеклу измельчают на крупной терке, добавляют пассерованный лук, зеленый горошек, соль, ук-

сус, перемешивают, заправляют майонезом и горчицей. При подаче украшают зеленым горошком и зеленью петрушки.

Вариант II. 500 г свеклы, 100 г хрена, 1 яйцо, 100 г растительного масла, соль, уксус.

Свеклу моют, варят в подсоленной воде, охлаждают, чистят и нарезают соломкой. Хрен очищают и натирают на мелкой терке, соединяют со свеклой, заправляют уксусом, солью, добавляют растительное масло и все тщательно перемешивают. Складывают в салатник и украшают мелко нарубленным яйцом.

Вариант III. 500 г свеклы, 200 г хрена, 50 г растительного масла или сметаны, винный уксус, душистый перец, лавровый лист, гвоздика, корица, соль, сахар.

Свеклу варят или пекут, очищают и нарезают соломкой или ломтиками. Укладывают в банку, пересыпая тертым хреном, заливают маринадом и ставят на холод. Перед подачей маринад сливают, а свеклу заправляют маслом или сметаной.

Для маринада пряности заливают небольшим количеством воды, всыпают соль, сахар, уксус, доводят до кипения и охлаждают.

Под маринадом свеклу выдерживают 2-3 дня.

Салат из грибов с хреном

400 г отваренных грибов, 40 г натертого хрена, 200 г сметаны, 2 яйца, зелень лука, укропа, петрушки, соль, сахар, уксус.

Грибы отваривают в подсоленной воде и шинкуют соломкой, смешивают с хреном и

мелко нарезанными яйцами. Все осторожно перемешивают, добавляют соль, сахар, уксус, выкладывают в салатник и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 4–5 картофеля, 2 свежих огурца, 100 г хрена, 50 г зеленого лука (лучше резанца), 2 чайные ложки уксуса, 100 г майонеза, зелень петрушки.

Сваренную холодную треску нарезают кусочками, очищенный картофель и огурцы нарезают ломтиками. Добавляют натертый хрен, соль, уксус, все тщательно перемешивают и заправляют майонезом. Перекладывают в салатник и украшают мелко нарезанными зеленым луком и петрушкой.

Салат из свеклы с чесноком

2 свеклы, 100 г майонеза, 3–4 зубка чеснока, перец, соль.

Отваренную свеклу натирают на крупной терке. Хорошо солят, посыпают перцем, добавляют растертый чеснок, заправляют майонезом и перемешивают.

Закуска по-буковински

4 яйца, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 2 маринованных перца, 120 г майонеза, соль, зелень.

Сваренные вкрутую яйца, маринованный перец и лук нарезают мелкими кубиками, добавляют растертый с солью чеснок. Заправляют майонезом и перемешивают. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

Закуска молдавская

100 г творога, 100 г брынзы, 1 луковица, 3–4 зубка чеснока, соль, перец.

Чеснок и репчатый лук очищают, моют и мелко шинкуют. Соединяют с творогом и брынзой, протертыми через сито. Всю массу хорошо перемешивают и заправляют по вкусу солью и перцем.

Салат "Новинка"

3 плавленых сырка, 30 г чеснока, 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза.

Плавленые сырки шинкуют соломкой или натирают на крупной терке, чеснок измельчают на чесночнице, крутые яйца мелко рубят. Все перемешивают и заправляют майонезом. Украшают листьями салата и дольками яйца.

Зеленые помидоры с чесноком

5–6 крупных зеленых помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 60 г растительного масла, 5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Кладут в кастрюлю мелко нарезанный лук, зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови, заправляют растительным маслом и тушат 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавляют измельченный чеснок и охлаждают.

Салат из помидоров с чесноком

3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, 45 г томатного сока, 2 столовые ложки

3%-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 10 г сахара, 3 зубка чеснока, соль, перец по вкусу.

Свежие помидоры нарезают ломтиками, репчатый лук — кольцами. Складывают в салатник и поливают заправкой из томатного сока, уксуса, растительного масла, сахара, мелко растертого чеснока, соли и перца.

Салат из чернослива с орехами и чесноком

250 г чернослива, 1 стакан очищенных орехов, 2–3 дольки чеснока, 250 г майонеза, 1 чайная ложка сахара, лимонный сок и соль по вкусу.

Чернослив заливают на сутки холодной кипяченой водой, удаляют косточки и раскладывают на полотенце. Измельчают орехи и чеснок, все солят, растирают, вливают постепенно лимонный сок или лимонную кислоту. Когда масса побелеет, фаршируют ею каждый плод, укладывают в салатник и заливают майонезом, растертым с сахаром.

Салат из свеклы с сельдереем и яблоками

2 яблока, 2 свеклы с ботвой (молодые), 1 корень сельдерея с листьями, 50 г растительного масла, 20 г сахара, яблочный уксус, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Свеклу отваривают, нарезают кубиками, сырой сельдерей шинкуют, яблоки натирают на крупной терке, ботву свеклы мелко нарезают. Все смешивают, заправляют растительным маслом, добавляют уксус, са-

хар, соль. Все снова перемешивают, укладывают в салатник и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из сельдерея с яблоками

300 г сельдерея, 200 г яблок, 100 г грецких орехов, 160 г майонеза, соль, сахар, перец.

Утолщенные корневища сельдерея варят в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Свежие яблоки натирают на крупной терке. Орехи чистят и измельчают. Все смешивают, добавляют по вкусу соль, сахар, перец. Заправляют майонезом.

Салат из сельдерея с творогом и яблоками

300 г яблок, 1 корень сельдерея, 100 г творога, 1/2 стакана молока, 1/4 стакана измельченных орехов, 150 г майонеза, лимонный сок.

Сельдерей моют, чистят и натирают на терке. Яблоки нарезают мелкими дольками. Творог взбивают с молоком и майонезом. Яблоки и сельдерей смешивают, добавляют лимонный сок по вкусу и выкладывают в салатник. Поливают взбитым творогом и посыпают измельченными орехами.

Салат из яблок, сельдерея и помидоров

200 г свежих яблок, 2 помидора, 1 сельдерей, 1 луковица, лимонный сок, сахар, томатный соус.

Сельдерей моют и отваривают в подсоленной воде. Очищают от кожуры и мелко нарезают. Также мелко нарезают очи-

ценные яблоки, лук, помидоры. Все овощи соединяют и перемешивают. Приготавливают заливку из воды, томатного или лимонного сока (или уксуса), добавляют соль, сахар и заливают ею салат.

Салат из разных овощей

300 г смеси моркови, лука-порея, сельдерея, зеленого горошка, петрушки, помидоров, 2 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, уксус.

Морковь и сельдерей моют, очищают и натирают на мелкой терке, яблоки – на крупной, порей режут мелкой соломкой, помидоры – узкими ломтиками. Все укладывают в салатник, добавляют зеленый горошек, растительное масло, соль и разведенный в уксусе сахар и тщательно перемешивают.

Помидоры фаршированные

8 крупных помидоров, 40 г моркови, 40 г сельдерея, 25 г лука, 25 г лука-порея, 25 г зеленого горошка, 150 г майонеза, листья салата и веточки петрушки.

Помидоры моют, срезают верхушки на 1/3 высоты. Ложкой вынимают сердцевину с семенами. Морковь и сельдерей моют, очищают и натирают на крупной терке. Лук мелко рубят, лук-порей мелко нарезают. Все овощи соединяют, тщательно перемешивают и заправляют майонезом. Полученным фаршем начиняют помидоры, укладывают на блюдо с листьями салата или веточками петрушки.

Салат "Оригинальный"

200 г зелени и 300 г корней сельдерея, 1/4 стакана нарубленного поджаренного мяса, столько же поджаренных свежих грибов, по 200 г вареного картофеля и свеклы, 200 г майонеза, зелень петрушки, 1/2 чайной ложки сухой горчицы, 3 столовые ложки 3%-ного уксуса, 120 г растительного масла.

Горчицу, уксус и растительное масло хорошо взбивают. Корни сельдерея моют, очищают и мелко рубят вместе с его зеленью. Заливают сельдерей заправкой и выдерживают в течение часа. Затем добавляют нарезанные тонкой полоской поджаренные или отваренные грибы, рубленое жареное мясо (или колбасу, ветчину), майонез и все вместе осторожно перемешивают. Укладывают на блюдо, украшают кусочками картофеля, свеклы, зелени петрушки, поливают майонезом.

Салат из сельдерея

500 г сельдерея, 1 небольшая луковица, 4 столовые ложки майонеза.

Сельдерей моют, очищают от кожуры и тонко шинкуют соломкой, добавляют мелко нарезанный лук и сразу же заправляют майонезом, чтобы сельдерей не успел потемнеть.

Салат датский

200 г макарон или рожков, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 небольшой корень сельдерея, 2 моркови, 200 г ветчины или копченой колбасы, по 2 столовые ложки растительно-

го масла и уксуса, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы.

Макароны отваривают в соленой воде. Морковь и сельдерей моют, чистят и нарезают кубиками. Капусту разделяют на кочешки. Все овощи отваривают в подсоленной воде. Охлажденные макароны, овощи и ветчину смешивают, заправляют майонезом, растительным маслом, уксусом и горчицей и еще раз осторожно перемешивают.

Салат из свежей зелени

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, 20 г укропа, 1/2 стакана тертой моркови, 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука, по 2 ложки уксуса и растительного масла, 2-3 зубка чеснока, 1 вареное яйцо, листья салата.

Нарезанную зелень сельдерея и укропа смешивают с тертой морковью, добавляют мелко нарезанный лук. Все перемешивают, укладывают на блюдо на слой зеленого салата и поливают заправкой, приготовленной из смеси уксуса, растительного масла и толченого чеснока, или сметаной. Украшают кружочками крутого яйца.

Салат из сельдерея с кислым молоком

1 корень сельдерея, 1 стакан простокваши, 1/3 стакана измельченных грецких орехов, зелень петрушки или листья сельдерея, 2-3 зубка чеснока, чайная ложка лимонного сока.

Корень сельдерея тщательно моют, чистят и натирают на

мелкой терке и сразу размешивают с простоквашей. Добавляют толченые грецкие орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки или листья сельдерея, чеснок. Все тщательно перемешивают.

Салат из сельдерея с яблоками и хреном

300 г яблок, 100 г сельдерея, 2 стакана простокваши, 50 г хрена, соль.

Из яблок вынимают сердцевину, сельдерей моют, чистят. Яблоки и сельдерей натирают на крупной терке и сразу же смешивают с простоквашей, добавляя по вкусу соль и мелко натертый хрен. Все тщательно перемешивают.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

100 г зелени сельдерея, 1/2 стакана грецких орехов, 5-6 зубков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец по вкусу.

Зелень сельдерея мелко нарезают. Приготавливают соус: 1/2 стакана грецких орехов пропускают через мясорубку и смешивают с растертым чесноком до получения однородной массы, добавляют хорошо размоченный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешивают.

Заправляют сельдерей соусом.

Салат с сельдереем по-ковбойски

2 помидора, 2 картофелины, 3 яйца, 1 небольшая луковица,

100 г сельдерея, 50 г заправки или майонеза.

Свежие помидоры обдают кипятком и снимают кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный очищенный картофель и яйца нарезают тонкими кружочками. Очищенный сельдерей шинкуют соломкой. Заправляют салатной заправкой или майонезом.

Салат из сыра с яблоками и сельдереем

200 г сыра, 200 г яблок, 100 г сельдерея, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень.

Сельдерей моют, отваривают в подсоленной воде. Сыр, яблоки и сельдерей нарезают мелкими кубиками, смешивают, заправляют соусом из растительного масла, в которое добавлено немного уксуса или сухого вина. Посыпают мелко нарубленной зеленью.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

300 г капусты, 75 г сельдерея, 1 небольшое яблоко, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса и 2 столовые ложки подсолнечного масла, сахар.

Капусту очищают, тонко шинкуют, солят и перетирают руками. Очищенные яблоки и сельдерей нарезают соломкой. Заправляют уксусом, подсолнечным маслом и сахаром по вкусу. Такой салат используют как закуску и в виде гарнира.

Салат из раков (крабов) или крабовых палочек

200 г раков (крабов), 150 г зеленого горошка, 150 г свежего

огурца, 150 г картофеля, 50 г сельдерея, 1 крупное яблоко, 150 г майонеза, сахар, соль.

Раки (крабы или крабовые палочки) нарезают мелкими кусочками. Картофель отваривают, чистят и нарезают кубиками. Свежий огурец нарезают дольками. Из яблок удаляют сердцевину и нарезают кубиками. Сельдерей моют, варят и нарезают кубиками. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, соль, сахар по вкусу и заправляют майонезом.

Салат с плавленым сыром

250 г картофеля, 3 яйца, 200 г плавленого сыра, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 30 г укропа и петрушки, 200 г майонеза, уксус, соль по вкусу.

Картофель отваривают, чистят, охлаждают, нарезают ломтиками или кубиками, плавленый сыр натирают на крупную терку, яйца нарезают кубиками. Свежие огурцы (можно маринованные кабачки, корнишоны или патиссоны) нарезают ломтиками. Подготовленные продукты складывают в посуду, добавляют мелко нарезанный лук, солят, заправляют майонезом с уксусом, аккуратно перемешивают. При подаче посыпают зеленью укропа и петрушки.

Салат из петрушки

200 г петрушки, 1 яблоко, 1 луковица, соль, 2 столовые ложки растительного масла.

Корень петрушки тщательно моют, чистят и мелко шинкуют. Яблоко нарезают мелкими кубиками. Добавляют мелко нарезанный лук, солят и заправляют растительным маслом.

Салат "Грибок"

1 кг помидоров, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5–6 зубков чеснока, зелень петрушки и укропа.

Творог тщательно растирают с маслом до получения однородной массы, смешивают с толченым чесноком, хорошо солят. Мокрыми руками разделяют массу в виде конусов со срезанными верхушками ("ножки"). Плоскую тарелку или блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и помещают на зелень "ножки" грибов, а на них срезанные верхушки помидоров. До подачи на стол держать салат в холодильнике.

Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем

5–6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень петрушки, соль.

Помидоры нарезают дольками, перец соломкой, брынзу натирают на крупной терке. Все смешивают, солят, посыпают обильно мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат не заправляют. Брынзу можно заменить сыром "Нарочь", но в этом случае нужно больше посолить.

Салат из краснокочанной капусты

100 г краснокочанной капусты, 20 г яблок, 5 г сахара, 20 г сельдерея, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка эстрагонового 1,5%-ного уксуса, соль.

Вариант I. Обработанную в кипяченой воде краснокочанную капусту шинкуют солом-

кой, кладут в алюминиевую или хорошо луженую посуду, добавляя 1/3 чайной ложки соли, вливают немного уксуса и прогревают на плите при непрерывном перемешивании. Нагревание продолжают до тех пор, пока не исчезнет вкус сырой капусты.

Правильно приготовленная капуста должна немного хрустеть на зубах. Капусту снимают с огня, перекладывают в эмалированную посуду и охлаждают. Через 2–3 часа в капусту добавляют сахар и, если нужно, эстрагоновый уксус, соль, тонко нашинкованные яблоки, сельдерей и растительное масло. Все перемешивают и укладывают горкой в салатник. Подбирают желтое яблоко, без пятен, моют его, удаляют сердцевину, нарезают на ровные дольки и укладывают в виде ромашки на горку. В середине ее помещают кусочек яйца с желтком. По краю салата располагают мелкие красные томаты. По желанию в него можно добавить распаренный изюм и тмин.

Вариант II. Нашинкованную краснокочанную капусту перекладывают в кастрюлю, посыпают солью, слегка перетирают руками, заливают крутым кипятком и через 1–2 минуты откидывают на сито. Капусту перекладывают в эмалированную посуду и заливают эстрагоновым уксусом, после охлаждения откидывают на сито. Затем перекладывают ее в эмалированную посуду, добавляют сахар, нашинкованные яблоки, сельдерей, растительное масло и все тщательно перемешивают.

Рыбный салат с красным сладким перцем

200 г филе рыбы (треска, морской окунь, хек), 1 картофелина, 70 г красного сладкого перца, 1 яйцо, 150 г майонеза.

Филе отварной рыбы нарезают кусочками, смешивают с тонко нашинкованным вареным картофелем, рубленным яйцом. Сладкий перец запекают, снимают кожицу и нарезают соломкой. Все смешивают и заправляют майонезом.

Салат "Мельничный"

2 помидора, 1 огурец, 1 небольшая луковица, 2 сладких красных перца, зелень петрушки и укропа, 50 г заправки.

Свежие помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами. Тут же на доске его пересыпают солью и слегка перетирают рукой, добавив небольшое количество растительного масла. Приготовленный таким образом лук становится менее острым и более мягким. Перец очищают от семян, моют и нарезают соломкой. Все смешивают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и заливают салатной заправкой.

Салат шопский

150 г стручкового сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г огурцов (свежие или консервированные), 1 луковица, 120 г брынзы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец, зелень по вкусу.

Помидоры, перец и огурцы моют, очищают и нарезают мелкими ломтиками, смешивают с маслом и уксусом, посыпают натертой брынзой и зеленью петрушки. Добавляют соль, перец и зелень.

Салат летний

4 стручка сладкого перца, 1 огурец, 500 г помидоров, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке лимонного сока (или уксуса) и сахара, соль по вкусу.

Стручковый перец моют, очищают от семян и нарезают соломкой, помидоры нарезают ломтиками, огурец – кружочками, лук мелко рубят. Все смешивают, заливают приправой из растительного масла, сока или уксуса, сахара и соли и перемешивают.

Салат болгарский

50 г капусты савойской или краснокочанной, 60 г помидоров, 25 г моркови, 80 г сладкого перца, зелень петрушки, сельдерея, чеснок, соль.

Капусту шинкуют соломкой. Перец моют, удаляют плодоножку и семена с мякотью, снова моют и выдерживают в холодной воде 30 минут, откидывают на сито, обсушивают и шинкуют соломкой. Нарезают морковь, измельчают чеснок, зелень мелко шинкуют. Овощи соединяют вместе, солят, перемешивают, заправляют растительным маслом, укладывают горкой в салатник. Украшают зеленью петрушки и сельдерея. Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному или запеченному мясу.

Салат из сладкого стручкового перца

100 г перца, 3 г зелени петрушки, 30 г салатной заправки, соль по вкусу.

Полоски перца складывают в кастрюлю и варят в подсоленной воде до полуготовности. Откидывают на дуршлаг, охлаждают и шинкуют соломкой, сбрызгивают салатной заправкой, выкладывают в салатник горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат подают как гарнир к мясным блюдам.

Салатная заправка (на 5 порций). 7 столовых ложек уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 8 г сахара, 0,2 г перца, 10 г горчицы, 1 яичный желток, соль. В готовую горчицу добавляют яичный желток и тщательно растирают деревянной ложкой. Затем при непрерывном помешивании тонкой струей вливают растительное масло и тщательно взбивают.

Салат из сладкого перца и помидоров

100 г перца, 200 г помидоров, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, зелень петрушки, сельдерея и укропа, соль, сахар по вкусу.

Перец пекут в духовке или на плите, очищают от кожицы, плодоножек и семян, нарезают соломкой, соединяют с нарезанными помидорами, зеленью сельдерея, петрушки и укропа, добавляют уксус, растительное масло, соль, сахар. Все перемешивают, перекладывают в салатник и украшают листьями

петрушки, сельдерея и помидорами.

Салат по-македонски

Кочан цветной капусты (средней величины), 20–25 стручков зеленой фасоли, 2 молодые моркови, 2 сладких перца, 2 свежих огурца, 1 луковица, салатная заправка.

Капусту разделяют на кочешки, со стручков фасоли снимают пленки и прожилки и режут на кусочки. Морковь моют, чистят и режут на кружочки. Перец очищают от семян и нарезают соломкой. Все овощи в отдельности отваривают в подсоленной воде и охлаждают. Нарезают свежие огурцы и лук и соединяют с остывшими отваренными овощами и заливают салатной заправкой (растительное масло, смешанное с горчицей, сахаром и молотым перцем) и подсаливают. Выкладывают в салатник и посыпают зеленью петрушки.

Салат из сельдерея и редьки

5 корней сельдерея, 1 средняя редька с ботвой, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Ботву редьки перебирают, моют, ошпаривают кипятком и дают воде стечь. Редьку и корень сельдерея натирают на крупной терке, добавляют на рубленную ботву, соль и поливают растительным маслом.

Салат из сельдерея и моркови

65 г сельдерея, 40 г моркови, 5 г петрушки, 5 г зеленого лука, 20 г майонеза, соль, лимонная кислота или уксус.

Вариант I. Обработанные корнеплоды сельдерея и моркови шинкуют тонкой соломкой, сбрызгивают лимонной кислотой или уксусом, солят, заправляют майонезом и, уложив в салатник, посыпают мелко нарезанными петрушкой и зеленым луком.

Вариант II. Корнеплоды сельдерея и моркови предварительно отваривают. Вместо корнеплода сельдерея можно использовать черешки сельдерея.

Салат картофельный с сельдереем и яблоками

50 г картофеля, 20 г сельдерея, 35 г яблок, 5 г салата, 20 г салатной заправки, зелень, соль.

Сваренные в подсоленной воде картофель и корнеплоды сельдерея охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожуры, натирают на терке или тонко шинкуют. Продукты соединяют, солят, добавляют салатную заправку и перемешивают. Укладывают в салатник горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью сельдерея, петрушки или листиками салата. Салат можно также заправлять и сметанным соусом. Готовят его так: в растертую сметану добавляют молотый перец, соль, сахар и разводят яблочным или эстраговым уксусом.

Салат из сельдерея с орехами

100 г сельдерея, 25 г орехов, 40 г майонеза или сметаны, соль, сахар, 1 свежее или консервированное яблоко.

Сельдерей варят, охлаждают, нарезают мелкими кубиками. Сырое яблоко натирают на терке, консервированное нарезают кубиками. Орехи измельчают. Все продукты смешивают и заправляют майонезом или сметаной.

Икра кабачковая

2 кг кабачков, 1 кг помидоров, 300 г моркови, 300 г репчатого лука, 300 г сладкого перца, 200 г растительного масла.

Очищенные кабачки режут ломтиками, помидоры – дольками, морковь и перец – соломкой, лук – кольцами. Каждый компонент в отдельности обжаривают на растительном масле, слегка подсаливая. Затем все смешивают и пропускают через мясорубку. По вкусу добавляют соль и растительное масло.

Икра из творога с луком

400 г соленого творога, 1 маленькая луковица, 150 г растительного масла, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 столовые ложки лимонного сока, перец.

Творог выкладывают в глубокую миску. Лук натирают на мелкой терке и добавляют к творогу вместе с орехами, лимонным соком и черным перцем. Вливают понемногу растительное масло, тщательно размешивая до тех пор, пока не получится однородная масса.

Свекольная икра с хреном

2 кг свеклы, 200 г тертого хрена, соль, сахар, уксус по вкусу.

Свеклу моют и варят на слабом огне. Очищают и трут на

мелкой терке, смешивают с тертым хреном, добавляют соль, сахар и уксус и тщательно перемешивают. Икру раскладывают в стерильные банки и закрывают пластмассовыми крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к студню, картофельной запеканке.

Луковый паштет по-польски

1 большая луковица, 1 кислое твердое яблоко, 1 крутое яйцо, 2-3 столовые ложки сметаны.

Луковицу мелко нарезают, добавляют натертое на крупной терке яблоко, размятое вилкой крутое яйцо, солят и заправляют сметаной. Намазывают на хлеб с маслом.

Морковная икра

500 г репчатого лука, 1 кг моркови, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан подсолнечного масла, 5 лавровых листьев, 3 зубка чеснока, соль, перец.

Разводят томатную пасту водой до консистенции сметаны, добавляют мелко нарезанный лук и кладут все в кастрюлю, вливают подсолнечное масло, добавляют лавровый лист, соль и тушат до тех пор, пока лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, моют и очищают морковь, натирают ее на крупной терке и обжаривают в небольшом количестве подсолнечного масла, добавляя воду, чтобы морковь подтушилась до мягкости. Лук и морковь соединяют, хорошо вымешивают, ставят в нагретую духовку и доводят до готовности. В икру кладут лавровый лист, растертый чеснок, перец, а после охлаж-

дения раскладывают в стеклянные банки и закрывают пластмассовыми крышками. Икру можно сразу же употреблять. В холодильнике она может храниться несколько месяцев.

ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Грибная масса

200 г творога, 100 г грибов, 80 г лука, 40 г сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки, укропа.

Свежие грибы моют, ошпаривают, мелко нарезают и тушат с луком на масле. Охлаждают, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, растирают с творогом, добавляют соль по вкусу и мелко нарезанную зелень.

Хрен с яйцом

80-100 г хрена, 2 яйца, 200 г сметаны, соль, сахар, уксус.

Хрен моют, очищают и натирают на мелкой терке. Сваренные яйца мелко нарезают и растирают со сметаной, смешивают с хреном, добавляют соль, сахар, уксус.

Яблочная масса с хреном

100 г яблок, 100 г хрена, 100 г маргарина, сахар, соль по вкусу.

Маргарин растирают до получения пышной массы, добавляют измельченные на мелкой терке яблоки, хрен, сахар, соль и все тщательно растирают.

Яблоки с хреном и морковью

200 г яблок, пучок молодой моркови, 50 г маргарина, 1 луковица, 50 г хрена, зелень петрушки, лимонный сок, соль, сахар по вкусу.

В горячем жире тушат нарезанные ломтиками лук, морковь и очищенные от кожуры яблоки. Продолжая тушить, вливают немного воды, лимонный сок, добавляют сахар, соль, измельченный на мелкой терке хрен. Готовую массу протирают через сито.

Творог с чесноком

150 г творога, 5–6 зубков чеснока, 1 лимон, 5 столовых ложек растительного масла, 3–4 ореха, соль, перец по вкусу.

Чеснок измельчают, смешивают его с растительным маслом и тщательно растирают. В получившуюся смесь добавляют протертый через сито творог. Всыпают немного красного перца, отжимают сок лимона. Греческие орехи чистят, слегка подсушивают, измельчают и смешивают с творогом.

Творог с тмином

150 г жирного творога, 3 г тмина, 5 г мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Тмин заливают крутым кипятком и выдерживают 20 минут. Творог тщательно разминают, смешивают с измельченной зеленью петрушки, укропа и тмином.

Творог с орехами и кориандром

100 г творога, 50 г сыра, 10 г измельченных ядер орехов, размолотые семена кориандра на кончике ножа.

Творог протирают через сито, сыр натирают на мелкой терке, добавляют растертый кориандр и все перемешивают.

Творог с грибами и петрушкой

150 г творога, 100 г сыра "Нарочь", 3 средних белых гриба, 5 г зелени петрушки.

Грибы отваривают, тщательно измельчают и смешивают с хорошо протертыми творогом и сыром, добавляют зелень петрушки.

Сыр с орехами и чесноком

100 г сыра, 50 г сливочного масла, 4 зубка чеснока, 5 г измельченных орехов, 2 столовые ложки майонеза, 5 г зелени петрушки.

Сыр натирают на мелкой терке, смешивают с размягченным маслом, орехами и петрушкой, тщательно перемешивают и взбивают с майонезом.

Творожная паста зеленая

100 г творога, 2–5 г порошка из листьев тмина или укропа.

Творог смешивают с порошком и тщательно растирают в миксере до получения однородно окрашенной массы.

Творожная паста розовая

Приготавливают аналогично зеленой пасте, только вместо порошка зелени используют 0,3–0,5 г порошка красного стручкового перца.

Сыр зеленый

100 г сыра клинкового, 4–5 г соли, 2 г порошка донника.

Сыр клинковый натирают на мелкой терке, смешивают с солью, порошком донника и дважды пропускают через мясорубку. Раскатывают слоем в 1 см, нарезают на тонкие ломтики и подсушивают на бата-

рее или в слегка нагретой духовке. Высушенный сыр измельчают и используют как вкусную и питательную приправу к хлебу с маслом, отварным макаронам и другим блюдам.

Масло яичное

100 г масла или сливочного маргарина, 1 крутое яйцо, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука-резанца, 1/2 чайной ложки зелени укропа, соль, горчица и хрен по вкусу.

Масло растирают добела с желтком, смешивают с мелко нарубленным белком и зеленью, добавляют соль, горчицу и красный стручковый перец.

Масло с красным стручковым перцем

100 г масла или маргарина, 30 г консервированного красного стручкового перца, 10 г мелко нарезанной зелени лука, соль по вкусу.

Масло растирают добела, добавляют пропущенный через мясорубку стручковый перец, рубленый лук, соль и все тщательно взбивают.

Масло хренное

100 г масла или маргарина, 1 столовая ложка хрена, соль по вкусу.

Масло тщательно растирают, добавляют мелко натертый хрен, соль и всю массу взбивают.

Масло томатное

100 г масла, 2 столовые ложки густой томатной пасты, 1 столовая ложка тертого клинкового сыра, соль, красный перец по вкусу.

Масло растирают добела, добавляют томатную пасту и тер-

тый клинковый сыр. Все перемешивают и взбивают в миксере. Добавляют соль и красный перец.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

Соус красный (основной)

300 г костей, 50 г лука, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 9 стаканов воды, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка жира, 30 г томатного пюре, 10 г сливочного масла, соль, сахар и перец по вкусу.

Кости измельчают, моют, укладывают на противень, добавляют нарезанные морковь, петрушку, лук и обжаривают в духовке до светло-коричневого цвета. После этого жир сливают, кости перекладывают в кастрюлю, заливают горячей водой и варят на слабом огне 4–6 часов. Готовый бульон процеживают. Из указанного количества жидкости должно остаться 0,5 л бульона. Пшеничную муку обжаривают без жира до золотистого цвета и охлаждают. Пятуую часть приготовленного бульона смешивают с тщательно поджаренной мукой. В остальной бульон добавляют пассерованные томат-пюре, морковь, петрушку, нагревают до кипения, вливают бульон с мукой и непрерывно помешивая, варят соус на очень слабом огне около часа. После окончания варки добавляют соль, сахар, молотый черный перец. Соус процеживают, протирая овощи, хорошо размешивают и снова прогревают.

Соус красный луковый

Вариант I. 500 г красного соуса, 2 головки лука, 20 г сли-

вочного масла, соль, перец по вкусу.

Лук кольцами обжаривают на сливочном масле, посыпают солью, сахаром, перцем, вливают немного уксуса и тушат 10–15 минут. Добавляют красный соус и тщательно размешивают.

Вариант II. 500 г лука репчатого, 1 чайная ложка томатной пасты, 150 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Лук чистят, нарезают кольцами и слегка обжаривают на сливочном масле. Добавляют томатную пасту, соль, перец и бульон. Все тщательно перемешивают и кипятят до полного разваривания лука. Затем массу протирают через сито.

Соус красный с сельдереем или укропом

500 г красного соуса, 50 г сливочного масла, зелень сельдерея или укропа.

В красный соус (см. с. 191) кладут мелко измельченную зелень сельдерея или укропа, доводят до кипения и охлаждают. Сливочное масло растапливают и прогревают на сковороде до золотистого цвета, вливают в соус и тщательно перемешивают.

Соус к дичи и баранине

500 г красного соуса, 30 г топленого сала, 30 г зелени петрушки и эстрагона, 50 г сливочного масла, 100 г свежих грибов, яблочный или виноградный уксус.

Мелко нарезанные белые грибы или шампиньоны и лук слегка поджаривают на сале, затем кладут в готовый красный соус,

добавляют столовую ложку яблочного или виноградного уксуса и измельченную зелень петрушки и эстрагона. Соус доводят до кипения и добавляют сливочное масло.

Соус белый (основной)

500 г мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль, перец, лимонная кислота или лимонный сок по вкусу.

Измельченные ароматические корни обжаривают с маслом на глубокой сковороде, затем добавляют пшеничную муку и обжаривают ее до золотистого цвета. Затем постепенно все заливают бульоном, посыпают перцем и кипятят 25–30 минут. Процеживают, добавляют соль, лимонную кислоту или лимонный сок, сливочное масло и прогревают.

Соус белый с яйцом

500 г белого соуса, 4 желтка, 4 столовые ложки сметаны.

Желтки взбивают со сметаной, смешивают с белым соусом и подогревают до температуры 70–80°. Для разнообразия к полученному соусу можно добавить лимонную кислоту или сухое белое вино и сливочное масло.

Соус сметанный (основной)

500 г белого соуса, 250 г сметаны, 25 г сливочного масла.

В белый соус добавляют сметану и доводят до кипения. Процеживают и заправляют маслом.

Соус сметанный с луком

500 г сметанного соуса, 1 головка лука, 25 г сливочного масла.

Нарезанный кольцами лук поджаривают на сливочном масле и смешивают со сметанным соусом. Для остроты можно добавить столовую ложку соуса "Южный".

Соус сметанный с хреном

500 г сметанного соуса, 100 г хрена, 30 г сливочного масла, перец, лавровый лист, 30 г столового уксуса, 5 г сахара.

Мелко натертый хрен слегка поджаривают на сливочном масле, добавляют уксус, перец, лавровый лист, соль, сахар и тушат 5–7 минут. Затем добавляют сметанный соус и доводят до кипения.

СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Белый соус

500 г рыбного бульона, 50 г муки, 50 г сливочного масла.

Муку поджаривают на масле до золотистого цвета, разводят рыбным бульоном и доводят до кипения.

Соус томатный (основной)

250 г белого соуса, 25 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 20 г репчатого лука, по 20 г моркови, петрушки и сельдерея, лимонная кислота, перец черный горошком, перец красный, соль, сахар по вкусу.

В белый соус кладут томатную пасту, пассерованный с кореньями лук, лавровый лист, перец и варят при слабом кипе-

нии 25–30 минут, периодически помешивая. По окончании варки в соус добавляют соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего соус процеживают.

Томатный соус основной используют для приготовления томатных соусов с овощами, вином и грибами.

Соус польский

150 г сливочного масла, 2 яйца, лимонная кислота, зелень петрушки.

Яйца варят вкрутую, чистят, измельчают. Зелень петрушки мелко нарезают. Масло разогревают, все смешивают, добавляют соль, лимонную кислоту, тщательно перемешивают. Используют в теплом виде.

Соус зеленый

150 г майонеза, 20 г сваренных и протертых салата, шпината и эстрагона, 1 столовая ложка уксуса.

Листья салата, шпината и эстрагона обмывают и варят в кипящей воде 2–3 минуты. Затем мелко рубят и протирают через волосяное сито, смешивают с майонезом, добавляют соль и уксус по вкусу.

Соус томатный

2,5 кг протертых томатов, 200 г сахара, 50 г соли, 3 чайные ложки уксусной эссенции, 2 чайные ложки сухого порошка чеснока, 5–6 горошин черного перца, гвоздика и корица на кончике ножа.

Спелые томаты режут на дольки, укладывают в кастрюлю и варят 5–10 минут, слегка

помешивая и не допуская пригорания массы. Разваренную массу протирают через сито и уваривают до уменьшения первоначального объема вдвое. Добавляют соль и сахар. Во время варки в массу опускают марлевый мешочек с пряностями, который вынимают по окончании ее. В готовую массу добавляют уксусную эссенцию, тщательно перемешивают, раскладывают в банки и стерилизуют: пол-литровые – 25 минут, литровые – 40 минут.

Салатный соус

1 яйцо, 1 столовая ложка горчицы, щепотка красного перца, 1 чайная ложка сахара, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, лук, соль, сахар по вкусу.

Желток сваренного вкрутую яйца тщательно растирают ложкой, добавляют горчицу, соль, красный перец, сахар, уксус, растительное масло и все перемешивают. К полученной массе добавляют нарезанный полосками белок яйца.

Укропный соус

20 г сливочного масла, 1 л говяжьего бульона, 6 чайных ложек свежего мелко нарезанного укропа, соль, 2 чайные ложки фруктового уксуса, 2 чайные ложки сахара, 2 яичных желтка, 20 г муки, 3 веточки укропа.

К растопленному на медленном огне маслу добавляют при помешивании муку. Затем вливают бульон и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. Варят до тех пор, пока масса не станет однородной. Соус снимают с огня, кладут в него на-

резанный укроп, соль, сахар, вливают уксус. В отдельной чашке размешивают желтки вместе с 6 ложками соуса и полученную смесь вводят в остальную соус. Готовый соус украшают нарезанными листьями укропа и подают к вареному мясу, рубленым котлетам, всем видам вареной и жареной рыбы.

Соус укропный со сметаной

1 стакан мясного бульона или молока, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки мелко нарезанного укропа, 20 г муки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Муку поджаривают на растительном масле до золотистого цвета, добавляют сметану, укроп, соль, бульон и все тщательно перемешивают, доводят до кипения на медленном огне. Подают к мясным и рыбным блюдам.

Соус из укропа с яйцом

100 мл мясного бульона, 1 желток, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, соль.

Муку поджаривают на масле, разводят бульоном, добавляют укроп и доводят до кипения на медленном огне. После охлаждения смешивают с уксусом или лимонным соком и тщательно растертым сырым желтком.

Соус американский

600 мл белого соуса, 200 мл концентрированного отвара кальмаров или раков, 120 мл отвара грибов, 1 помидор, 30 г сли-

вочного масла, 1 лимон, соль, перец по вкусу.

Помидоры мелко нарезают, соединяют с основным белым соусом, грибным и кальмаровым отварами и все тщательно перемешивают. Добавляют сливочное масло, лимонный сок, соль, перец и снова перемешивают.

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

Соус к отварным овощам

3 яйца, 300 г майонеза, 150 г сметаны, 50 г зелени.

Яйца отваривают вкрутую, желтки растирают с майонезом, затем добавляют сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, сельдерея. Вместо вареных можно добавить сырые желтки и немного горчицы.

Соус тыквенный

500 г тыквы очищенной и нарезанной, 500 г кислых яблок, 1 столовая ложка растительного масла, 1–2 луковицы, немного молотого имбиря, цедра 1 лимона, 1 чайная ложка молотого семени кориандра, 175 г сахара, корица на кончике ножа, соль, сахар по вкусу.

Лук нарезают кольцами и пассеруют на растительном масле. Добавляют нарезанную кубиками тыкву, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушат все на небольшом огне около 20 минут, часто помешивая. Яблоки должны полностью развариться, тыква при этом разваривается не до конца. К концу варки кожицу лимона вынима-

ют. Горячий соус раскладывают в банки, закатывают и хранят в прохладном месте.

Используют к горячим и холодным блюдам.

Соус сметанный с хреном и яблоками

350 г сметаны, 100 г корня хрена, 100 г яблок, 1/2 лимона, соль, сахар по вкусу.

Корень хрена обмывают, чистят и натирают на мелкой терке. Яблоки очищают и тоже натирают на терке, смешивают с хреном и сметаной, добавляют соль, сахар, лимонный сок и очищенный от корки и мелко нарезанный лимон, тщательно взбивают. Лимон можно заменить лимонной кислотой.

Соус из хрена

Вариант I. 100 г хрена, 1 желток, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Желток отваренного яйца растирают, смешивают со сметаной, добавляют натертый на мелкой терке хрен, затем уксус, соль. Все тщательно перемешивают и выдерживают на кипящей водяной бане 15–20 минут.

Вариант II. 250 мл мясного бульона, 150 г хрена, 15 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 5 г сахара, 10 г муки, соль, зелень – смесь петрушки, укропа, эстрагона, тимьяна, майорана, мяты перечной по вкусу.

Муку поджаривают до золотистого цвета, смешивают с бульоном и натертым на мелкой терке хреном и варят 5–7 минут. Затем добавляют соль, сахар, сметану, сливочное масло и мелко нарезанную зелень.

Вариант III. 200 г корней хрена, 1–2 столовые ложки 9%-ного уксуса, соль, сахар по вкусу.

Корни хрена на сутки замачивают в холодной воде. Чистят, моют, натирают на мелкой терке или пропускают через мясорубку. Полученную массу заваривают крутым кипятком, чтобы получилась густая каша и выдерживают 30 минут в закрытой посуде. Затем добавляют уксус, сахар и соль и тщательно перемешивают. В соус можно добавить натертое свежее яблоко, соответственно уменьшив количество воды.

Вариант IV. 100 г тертого хрена с уксусом, 200 г вареной свеклы или моркови.

Тертый хрен приготавливают, как в первом варианте. Сваренные свеклу и морковь очищают от кожицы, натирают на мелкой терке и соединяют с тертым хреном. Соль и сахар добавляют по вкусу.

Вариант V. 100 г тертого хрена, 200 г сметаны, соль, сахар по вкусу.

Тертый хрен смешивают со сметаной, добавляют соль, сахар. Можно добавить немного 9%-ного уксуса или сок лимона и мелко нарезанной зелени.

Вариант VI. 100 г тертого хрена, 100 г яблок, 200 г сметаны, сахар.

К тертому хрену добавляют натертые на мелкой терке яблоки, сметану и все тщательно взбивают. По вкусу добавляют сахар.

Соус из чеснока

Вариант I. 2 головки чеснока, 1 желток, 1/2 чайной ложки

порошка сладкого перца, 100 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса.

Чеснок очищают, измельчают, смешивают с порошком сладкого перца, солью, сырым желтком, уксусом, растительным маслом и тщательно растирают.

Вариант II. 150 мл мясного бульона, 1 столовая ложка уксуса, 15 г сливочного масла, 1 маленькая головка чеснока, 15 г муки, 1 чайная ложка 9%-ного уксуса, соль по вкусу.

Муку поджаривают на сливочном масле, разводят мясным или овощным бульоном, добавляют соль, уксус, измельченный чеснок и доводят до кипения.

Вариант III. 6–8 зубков чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, стакан мясного бульона, соль по вкусу.

Чеснок измельчают, добавляют растительное масло, бульон и все тщательно перемешивают.

Используют к картофелю, а также к мясным блюдам.

Соус для сельдерея

200 г растительного масла, 10 г столовой горчицы, 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса, соль, перец по вкусу.

В горчицу при помешивании вливают растительное масло, хорошо размешивают. Затем, также непрерывно помешивая, вводят лимонный сок или уксус, соль и перец.

Соус яблочный

1,5 кг кислых яблок, 500 г лука, 5 столовых ложек изюма, 500 г сахара, 1/2 чайной ложки соли, на кончике ножа молотой

гвоздики и черного перца, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, 1,5 стакана винного уксуса.

Очищенные и нарезанные кусочками лук и яблоки вместе с изюмом и сахаром кладут в большую кастрюлю, наливают 1/2 стакана воды, доводят до кипения и варят на слабом огне, часто помешивая, до консистенции густой каши. Добавляют соль, гвоздику, перец и уксус и варят еще 10–20 минут. Раскладывают горячим в банки и закрывают пластмассовыми крышками.

Соус томатно-яблочный

2 стакана мелко нарезанных яблок, 2 стакана изюма, 1 стакан нарезанного лука, 1/4 стакана соли, 6 помидоров, 3–5 стакана сахара, 3 стакана столового уксуса, 60 г сухой горчицы, 2 столовые ложки молотого имбиря, 3 стручка зеленого сладкого перца.

Помидоры надрезают, ошпаривают и снимают кожицу. Перец очищают от семян и нарезают на полоски. Все компоненты складывают в кастрюлю и, часто помешивая, варят на слабом огне около двух часов. Охлаждают, раскладывают в банки и закрывают пластмассовыми крышками. Хранят в прохладном месте.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Смеси пряностей для мясных и овощных супов, г

Вариант I

Майоран садовый	25
Мята перечная	5

Розмарин	20
Шалфей мускатный	15
Чабер	15
Тимьян	20

Вариант II

Сельдерей	7
Майоран садовый	15
Петрушка	28
Чабер	15
Бasilик	7
Тимьян	28

Вариант III

Майоран садовый	30
Розмарин	25
Шалфей мускатный	15
Тимьян	30

Куриная смесь (для куриного бульона, отварной и тушеной курицы)

Чабер	4 чайные ложки
Бasilик	2 " "
Чеснок	4 зубка
Красный перец	1/3 чайной ложки
Черный перец	4 горошины
Майоран садовый	1/3 чайной ложки

Борщ киевский

200 г говядины, 200 г баранины, 400 г свежей капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, 2 столовые ложки фасоли, 100 г томата-пюре, 2 свежих помидора, 2 столовые ложки сливочного масла, 20 г сала, по одному корню моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковица, 1 сладкий перец, зелень петрушки, душистый перец, лавровый лист, 0,5 л свекольного кваса, 1,5 л воды.

Говядину заливают свекольным квасом и горячей водой и варят до готовности. Мясо на-

резают кусочками, а бульон процеживают. Помидоры тушат на масле и протирают через сито. Свеклу нарезают соломкой и тушат с мелко нарезанной бараниной, добавляют говяжий бульон. Коренья и лук шинкуют и слегка обжаривают на масле. Сало растирают в ступке с сырым луком и зеленью петрушки. Фасоль отваривают. В кипящий бульон опускают нарезанный кубиками картофель, капусту и варят 10 минут. Потом кладут тушенную с бараниной свеклу, обжаренные лук и коренья, томат, отваренную фасоль, толченое сало, сладкий измельченный перец, лавровый лист и варят до готовности картофеля. При подаче на стол в тарелку кладут мясо и сметану.

Свекла квашеная. Зрелые здоровые корнеплоды тщательно моют, очищают от кожицы, укладывают в предназначенную посуду, заливают 3%-ным раствором соли, накрывают чистой тканью, сверху кладут кружок и груз. Образующуюся пену удаляют, кружок и груз периодически обмывают. При комнатной температуре квашение продолжается около 15 дней. Хранят квашеную свеклу в прохладном месте.

Борщ московский

100 г мяса грудинки, 100 г ветчины, 50 г сосисок, 400 г мясных костей, 100 г ветчинных костей, 200 г свеклы, 400 г свежей капусты, 80 г моркови, 30 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 60 г томата-пюре, 20 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 20 г сахара,

2 столовые ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, сельдерея, укропа, перец, соль по вкусу.

Готовят костный бульон с добавлением копченостей. Бульон процеживают. Свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук, свежую капусту шинкуют, ветчину нарезают небольшими ломтиками, сосиски – кружочками. Свеклу тушат отдельно с добавлением жира, томата-пюре и уксуса, затем кладут пассерованные овощи и в конце тушения – сахар. В процеженный бульон добавляют свежую капусту, тушеную свеклу с пассерованными овощами, затем пассерованную муку, соль и все варят до готовности. При подаче на стол в тарелку кладут кусочки мяса, ветчины, сосиски, сметану, измельченную зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Рассольник с почками

500 г говяжьих почек, 2 огурца, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г щавеля, 5–6 картофелин, 40 г жира, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца.

С почек снимают пленки, нарезают на 2–3 части, обмывают и кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем воду сливают, почки промывают. Снова заливают их холодной водой и варят 1–1,5 часа. Очищенные коренья и лук нарезают соломкой, пассеруют, перекалывают в кастрюлю, добавляют очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы,

картофель, нарезанный брусочками, лавровый лист, перец, заливают процеженным бульоном и варят 25–30 минут. За несколько минут до конца варки добавляют щавель. При подаче на стол кладут нарезанные ломтиками почки, сметану и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Капустник запорожский

400 г свинины, 600 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 3 столовые ложки пшена, по 2 корня моркови, петрушки, сельдерея и пастернака, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 50 г сала, 60 г сметаны, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца.

Отваривают свинину. Отжаренную квашеную капусту тушат до готовности, добавляют жир и бульон, нарезанные соломкой коренья, морковь и половину лука и все слегка поджаривают на масле. Свиное сало пропускают через мясорубку и растирают в ступке вместе с половиной лука, зеленью петрушки и промытым пшеном. В процеженный бульон (1,5 л) кладут нарезанный кубиками картофель, варят 10–15 минут, добавляют полутушенную капусту, растертое сало с пшеном и зеленью, лавровый лист, перец, слегка поджаренные коренья и варят до готовности. При подаче на стол кладут в тарелки мясо, сметану и зелень петрушки.

Ботвинья

100 г щавеля, 200 г шпината, 1 огурец свежий, 1 корень хрена (средний), 50 г зеленого лука,

цедра 1/2 лимона, соль, сахар, 1 л хлебного кваса.

Щавель, шпинат перебирают и по отдельности тушат в масле и протирают. Огурцы шинкуют соломкой. Корень хрена тщательно моют и натирают на терке. Зеленый лук шинкуют. Пюре из шпината и щавеля соединяют, добавляют тертую лимонную цедру, соль, сахар и разводят квасом. Добавляют огурцы, хрен, лук и все тщательно перемешивают. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу – треску, морской окунь.

Суп-харчо

500 г говяжьей или бараньей грудинки, 100 г риса, 45 г масла, 90 г репчатого лука, 10 г чеснока, 45 г томата-пюре, 15 г хмели-сунели, 45 г зелени петрушки или кинзы, 60 г ткемали или алычи, 3 г перца красного стручкового, соль по вкусу.

Грудинку рубят на небольшие кусочки, кладут в холодную воду, варят до полуготовности, добавляют рис, нашинкованный и спассерованный с томатом-пюре лук, толченый чеснок, зелень, ткемали, перец и варят до мягкости риса. При подаче в тарелку кладут кусочки мяса и посыпают зеленью петрушки и кинзы.

Суп грибной с галушками

40 г сушеных грибов, 1 стакан пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 600 г картофеля, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 1 лу-

ковица, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Приготавливают грибной бульон. Муку просеивают, добавляют 1/4 стакана воды, яйцо и соль и замешивают крутое тесто, раскатывают его до толщины 1 см, а затем нарезают галушки. Картофель очищают, нарезают дольками, опускают в грибной бульон и варят 10–15 минут, в отвар добавляют нарезанные соломкой, слегка поджаренные коренья, лук, а также мелко нарезанные грибы, галушки, лавровый лист, перец, соль и варят до готовности. Можно галушки заменить маленькими вареничками с фаршем из грибов.

Суп луковый

150 г репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 1,5 л крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, черный перец, 6 ломтиков белого хлеба, 75 г натертого сыра.

Репчатый лук мелко нарезают, кладут со сливочным маслом в сотейник и обжаривают до золотистого цвета. Добавляют размешивая муку, а затем мясной бульон, кладут лавровый лист и черный перец. Ставят кастрюлю на слабый огонь и варят примерно 20 минут. Лавровый лист вынимают и добавляют по вкусу соль. Подсушивают на сильном огне без масла нарезанный тонкими ломтиками свежий белый хлеб, посыпают ломтики хлеба тертым сыром и ставят в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр расплавился. Полученные гренки подают к супу.

Куриный суп по-венгерски

700 г курицы и потрохов, 150 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 200 г лука, 60 г свежих грибов, соль, имбирь, 10 г молотого сладкого перца, зелень петрушки, 90 г сливочного масла, 50 г муки.

Куриное мясо и потроха варят в 2,5 л подсоленной воды до мягкости. Отвар процеживают и заправляют поджаренной мукой. Отдельно поджаривают нарезанные соломкой коренья, лук, грибы, смешивают с заправленным бульоном, добавляют перец и варят 20 минут. Перед концом варки в суп добавляют нашинкованную зелень петрушки и имбирь.

Окрошка по-азербайджански

300 г мяса говядины, 600 г простокваши, 300 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 15 г зелени кинзы, 15 г сахара, 15 г зелени укропа, соль.

Простоквашу разбавляют наполовину водой, добавляют нарезанные кубиками очищенные огурцы, мелко нарезанный лук, зелень укропа и кинзы, солят, кладут сахар, хорошо перемешивают и ставят в холодильник. Мясо отваривают и в холодном виде подают к окрошке.

Таратор

1 стакан кислого молока, 2,5 стакана воды, 1 небольшой огурец, 2 зубка чеснока, 1 чайная ложка растительного масла, соль, зелень укропа по вкусу.

Кислое молоко взбивают с кипяченой водой, добавляют нарезанные мелкими кубиками очищенные огурцы, растер-

тый чеснок, растительное масло, соль, укроп. Подают холодным, посыпав орехами.

Щи из капусты листовой

400 мл бульона, 400 г листовой капусты, 20 г репы, 25 г моркови, по 7 г петрушки и сельдерея, 2 г укропа, 20 г лука репчатого, 10 г лука-порея, 50 г муки, 10 г жира, 25 г сметаны, перец, 30 г томата-пасты, соль, лавровый лист.

Листовую капусту перебирают, удаляют пожелтевшие листья и замачивают в холодной воде на 10–15 минут. После этого ее тщательно промывают два-три раза, обсушивают и шинкуют соломкой. Если капуста горчит, листья обдают кипятком и откидывают на дуршлаг. Коренья и лук шинкуют соломкой и пассеруют на жире. Муку, периодически помешивая, прогревают в духовке.

В кипящую воду или мясной бульон закладывают подготовленную капусту и варят 15–20 минут. Затем добавляют пассерованные коренья и лук, томат, мучную пассеровку, разведенную бульоном или овощным отваром, и кипятят 5–7 минут. В конце варки добавляют соль, перец, лавровый лист. В тарелку кладут зелень петрушки, укропа, сметану.

Суп с кольраби и картофелем

60 г кольраби, 30 г картофеля, 15 г моркови, 10 г репы, 10 г брюквы, 15 г лука-порея, 7 г петрушки, 5 г сельдерея, 40 г свежих помидоров, 10 г жира, 25 г сметаны, соль, перец, зелень петрушки.

Обработанный лук-порей, морковь, петрушку, сельдерей, репу, брюкву нарезают кубиками или ломтиками и пассеруют. Картофель и кольраби нарезают кубиками. Кольраби опускают на 2 минуты в кипящую воду, а затем откидывают на дуршлаг. В кипящую воду или мясной бульон закладывают капусту и варят 25–30 минут, а затем добавляют картофель. Когда суп закипит, добавляют пассерованные коренья, помидоры и лук, а в конце варки — перец и соль.

В тарелку кладут сметану и зелень петрушки.

Суп с цветной капустой

2 головки цветной капусты среднего размера, 1 пучок моркови, 1 стебель сельдерея, 1–2 веточки петрушки, мясной бульон.

Цветную капусту разбирают на отдельные кочешки, морковь нарезают кружочками и все кладут в бульон. Затем добавляют сельдерей, соль и варят на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынимают и посыпают суп мелко нарезанной зеленью петрушки. К супу хорошо подать пирог или пирожки с мясом.

Суп-пюре из моркови

2 моркови, 1 луковица, 1 картофелина, 1/2 чайной ложки сахара, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

Морковь чистят, моют и нарезают соломкой. Лук нарезают кольцами и все обжаривают на масле. Когда морковь станет мягкой, ее подсаливают, пере-

кладывают в кастрюлю, добавляют сахар, зелень петрушки, картофель, нарезанный ломтиками, заливают водой и варят. Готовые овощи протирают через сито, вливают бульон или овощной отвар и доводят до кипения. Подавая суп, в тарелку кладут сливочное масло и гренки из белого хлеба.

Суп из помидоров с чесноком

4 помидора, 1 луковица, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки риса, 1 зубок чеснока, неполная чайная ложка сахара.

Лук мелко нарезают и слегка поджаривают в масле, добавляют к нему нарезанные дольками помидоры и тушат в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавляют к ним немного пассерованной моркови и петрушки, кладут рис, заливают бульоном или овощным отваром, добавляют соль, сахар. Варят до готовности риса. Затем все протирают через сито, кладут в суп размятый чеснок и еще раз доводят до кипения при помешивании.

Суп из сельдерея

5 корней сельдерея, 2 столовые ложки муки, 3 яичных желтка, 3 столовые ложки растительного масла или другого жира, 2 столовые ложки сметаны, 2 л воды, зелень петрушки, укропа, лук зеленый по вкусу.

Очищенные корни сельдерея натирают на крупной терке, подтушивают в жире, добавляют муку и поджаривают. Заливают все кипятком и варят

20 минут. Крутые желтки тщательно растирают, добавляют сметану, перемешивают и добавляют в суп вместе с мелко нарезанной зеленью.

Суп из лука-порея

0,5 л бульона, 2 растения лука-порея, 1 яичный желток, 20 г жира, 1 столовая ложка сметаны, 40 г черствого хлеба, тмин, зелень петрушки, сельдерея, фенхеля.

Лук-порей нарезают кружочками, пассеруют в жире, добавляют кусочки белого хлеба и подтушивают. Затем все заливают бульоном с тмином и варят до готовности. Перед окончанием варки в суп кладут рубленый желток, сметану, зелень петрушки, сельдерея и фенхеля.

Молочный суп с картофелем

4–5 картофелин, щепотка семян тмина, 1 стакан молока, 1 десертная ложка муки, 1 зубок чеснока, 1 вареное яйцо, соль.

Картофель нарезают кубиками, заливают стаканом горячей воды, добавляют щепотку тмина и варят до мягкости картофеля. В небольшом количестве молока разводят муку, добавляют остальное молоко и вливают в сваренный картофель. Суп кипятят несколько минут, добавив по вкусу соль.

Подают с измельченным крутым яйцом, приправив растертым чесноком.

Суп с тыквой и гренками

1 кг тыквы, 1–2 моркови, 1 луковица, 2 корня петрушки,

1 столовая ложка муки, 100 г сметаны, 60 г сливочного масла.

Тыкву очищают, нарезают крупными кусками и отваривают в подсоленной воде до мягкости. Откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и протирают через сито. В этом же отваре варят морковь, корни петрушки и протирают их. Репчатый лук мелко нарезают и обжаривают его на масле. Обжаривают муку, соединяют ее с луком, размешивают, доливают немного бульона. Полученный соус вводят в бульон с протертыми овощами. Подают суп со сметаной и гренками

Суп из пастернака

5–6 корней пастернака, 3–4 картофелины, 1 л бульона, лук репчатый, зелень петрушки, укропа, базилика.

Пастернак и картофель очищают, нарезают кубиками и варят в бульоне. Затем добавляют немного поджаренного лука и доводят до готовности. Солят и заправляют мелко нашинкованной зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Смеси пряностей для овощных блюд

Вариант I

Черный перец	6 зерен
Чеснок	2 зубка
Укроп	2 веточки

Вариант II

Черный перец	6 зерен
Чеснок	2 зубка
Укроп	2 веточки
Хрен	1 лист
Сельдерей	1 лист

Вариант III

Черный перец	6 зерен
Чеснок	2 зубка
Укроп	6 веточек
Хрен	1 лист
Сельдерей	1 лист
Петрушка	1 лист
Лавровый лист	1

Баклажаны соте

1 кг баклажан, 100 г сладкого перца, 100 г сливочного масла, 100 г растительного масла, 150 г помидоров, петрушка.

Баклажаны очищают от кожицы, нарезают кружочками и поджаривают в смеси сливочного и растительного масла. Нарезают на мелкие кусочки помидоры, обжаривают их и смешивают с мелко нарезанным испеченным сладким перцем. Перед подачей на блюдо раскладывают поджаренные кружочки и на каждый из них кладут немного мелко нарезанных помидоров с перцем и петрушкой.

Кабачки фаршированные

1 кг кабачков, 300 г моркови, 250 г капусты, 50 г петрушки, 50 г сельдерея, 150 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 500 г сметаны или сметанного соуса.

Для фарширования лучше брать кабачки средних размеров. Их очищают от кожицы, срезают концы, после этого наполняют фаршем и со всех сторон обжаривают на масле. Затем кабачки перекладывают в глубокую посуду, вливают туда сметанный соус или сметану, закрывают крышкой и тушат 30–40 минут. При подаче кабач-

ки перекладывают на блюдо и поливают соусом, образовавшимся при тушении.

Приготовление фарша: Морковь, петрушку и сельдерей очищают от кожицы, обмывают и шинкуют соломкой, лук нарезают тонкими кольцами, капусту – кубиками. Коренья пассеруют, лук поджаривают до золотистого цвета, капусту подтушивают на жире. Все смешивают, добавляют соль, перец по вкусу.

Сельдерей, тушенный с овощами

170 г сельдерея, 80 г моркови, 20 г репы, 30 г лука, 15 г томата-пюре, 15 г жира, перец, зелень, соль.

Вариант I. Корнеплоды и черешки сельдерея очищают, моют и нарезают брусочками. Морковь, лук нарезают соломкой и слегка пассеруют на жире, добавляют томат-пюре, разведенный бульон и припускают. Муку пассеруют на жире и разводят бульоном. Сельдерей и спассерованные овощи складывают в посуду, добавляют мучную пассеровку на бульоне, соль и тушат 30–40 минут, затем добавляют перец и тушат до готовности. При подаче на стол посыпают зеленью петрушки.

Вариант II. Обработанные и нарезанные сельдерей и овощи складывают в посуду, добавляют жир, небольшое количество бульона и тушат. Из посуды перекладывают на сковороду, смазанную жиром, заливают густым молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке. При подаче на

стол поливают соусом и посыпают зеленью укропа и петрушки.

Морковь, сельдерей и петрушка тушенные

400 г моркови, 200 г сельдерея, 150 г петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка зелени петрушки и укропа.

Коренья нарезают соломкой, складывают в глубокую сковороду с герметичной крышкой с разогретым маслом, добавляют 100 мл воды и тушат при закрытой крышке в течение 7–10 минут. Подать, посыпав зеленью.

Свекла, тушенная с корнеплодами

600 г свеклы, 1 морковь, 1 сельдерей, 1 петрушка, 1/2 стакана сметаны, 1,5 столовой ложки муки, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Свеклу обмывают, запекают в духовке, охлаждают, снимают кожицу и натирают на крупной терке. Морковь, сельдерей и петрушку моют, очищают от кожуры, измельчают соломкой и поджаривают. Затем сбрызгивают водой и тушат до мягкости. Соединяют с измельченной свеклой, сметаной, мукой и тушат еще несколько минут. Добавляют соль, сахар и сок.

Рагу из овощей по-молдавски

3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 кабачок, 2 баклажана, 1 кочан (средний) цветной капусты, 10–15 стручков зеленой фасоли, 15–20 стручков зеленого горошка, 2 слад-

ких перца, 3 помидора, 3 зубка чеснока, зелень.

Морковь, петрушку чистят и нарезают соломкой, лук – кольцами. Очищенные кабачки нарезают небольшими кусочками, баклажаны – соломкой. Цветную капусту разделяют на кочешки. Стручки зеленой фасоли и зеленого горошка нарезают кусочками.

Морковь, петрушку, лук, кабачки и баклажаны обжаривают на масле. Цветную капусту, фасоль и горошек отваривают. Овощи складывают в кастрюлю, добавляют нарезанный соломкой сладкий перец, дольки свежих помидоров, заливают все овощным отваром, солят, перчат и тушат под крышкой до готовности овощей. В конце тушения добавляют измельченный чеснок и зелень.

Мусака из картофеля с овощами

6–8 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томата-пюре, 50 г сметаны, соль.

Приготовливают картофельное пюре и хорошенько его взбивают. Морковь и петрушку отваривают и протирают. Поджаренный, мелко нарезанный лук смешивают с морковью и петрушкой, солят. Смазанную маслом сковороду посыпают сухарями и выкладывают слой картофельного пюре, сверху – слой протертых овощей и снова слой картофельного пюре. Верх смазывают томатным пюре, смешанным со сметаной, и запекают в духовке.

Сельдерей тушеный

500 г сельдерея, 50 г растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Сельдерей очищают, моют, натирают на крупной терке и пассеруют на растительном масле, затем солят, добавляют стакан мясного бульона и тушат на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол поливают сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. При желании сельдерей можно пассеровать с добавлением мелко нарезанных 2–3 помидоров. В этом случае при тушении необходимо добавить 10–15 г сахара.

Фенхель тушеный

500 г фенхеля, 100 г репчатого лука, 30 г топленого масла, стакан бульона, 50 г сметаны, соль, листья фенхеля.

Кочанчики фенхеля мелко нарезают, пассеруют на масле с репчатым луком, затем добавляют бульон, соль и тушат на слабом огне 20–30 минут. В готовое блюдо добавляют сметану и мелко нарезанные листья фенхеля. При пассеровании можно добавить столовую ложку муки. Вместо бульона используют также молоко. Приготовленный таким образом фенхель можно подавать как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к жареному картофелю (сложный гарнир).

Пастернак тушеный

500 г пастернака, 1 столовая ложка муки, 30 г топленого масла, 100 г сметаны.

Пастернак очищают от кожицы, моют и нарезают тонкими кружочками. Муку пассеруют на масле, смешивают с пастернаком, заливают сметаной и тушат в умеренно нагретой духовке 25–30 минут. Можно тушить пастернак и в смеси с морковью. В этом случае добавляют нарезанный кольцами пассерованный репчатый лук.

Пастернак в виде гарнира

800 г пастернака, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки топленого масла, 1 яйцо, 400 г бульона, соль.

Очищенные корнеплоды обмывают и нарезают тонкими пластинками, укладывают в кастрюлю, посыпают солью, заливают небольшим количеством воды (чтобы она не покрывала овощи) и варят на медленном огне до готовности. Пассеруют муку на топленом масле, взбивают яйцо и растирают его с пассерованной мукой, добавляют бульон при непрерывном помешивании, доводят смесь до кипения. Протирают смесь через сито и заправляют ею отваренный пастернак. В таком виде пастернак является хорошим гарниром к изделиям из рубленого и отварного мяса.

Шампиньоны по-венгерски

750 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 помидора, 2 сладких зеленых перца, 4 чайные ложки сливок, 1 чайная ложка молотого сладкого перца, 1 чайная ложка крахмала, сок одного лимона, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Зеленый перец обдают кипятком, снимают с него кожицу, разрезают пополам и вынимают сердцевину. Помидоры разрезают на дольки и припускают, лук мелко нарезают и поджаривают на масле. Очищенные шампиньоны моют в воде, подкисленной лимонной кислотой, разрезают каждый на 4 части, соединяют с лимонным соком, поджаренным луком и подтушивают до испарения воды. Затем в грибы добавляют мелко нарезанный перец, посыпают порошком красного сладкого перца, солью и снова тушат 5–7 минут. Добавляют помидоры, черный перец и кипятят при непрерывном перемешивании 3–5 минут. Затем всю массу заливают сливками, в которых был разведен крахмал, и снова подтушивают до загустения. В горячем виде подают к столу.

Грибной гуляш

600 г свежих грибов, 4 луковицы, 4 столовые ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томата-пюре, 125 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Грибы моют, нарезают и подрумянивают вместе с луком, добавляют нарезанный соломкой сладкий перец и тушат до готовности. Отдельно пассеруют томат-пюре. Обжаренные грибы посыпают мукой, прибавляют томат-пюре и сметану, соль, перец и снова тушат. Подают с отварным картофелем.

Бигос грибной

500 г свежих грибов (или 50 г сухих), 600 г капусты, 1 корень

петрушки, 1/2 корня сельдерея, 2-3 столовые ложки жира, 2 столовые ложки томата-пюре, 2-3 лавровых листа, соль, перец по вкусу.

Свежую капусту мелко шинкуют (можно взять кислую, но ее нужно промыть). Свежие грибы (белые, подосиновики, подберезовики) промывают и крупно нарезают, кладут в кастрюлю с небольшим количеством воды. Добавляют капусту, 1 столовую ложку поджаренной муки, шинкованный корень петрушки и сельдерея, жир, томат-пюре и поджаренный до золотистого цвета лук. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят на огонь. За полчаса до готовности добавляют лавровый лист, соль и перец.

Перец, запеченный с сыром

1 кг сладкого перца, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана измельченного сыра или брынзы, 1/2 стакана молока.

Очищенный от семян перец запекают до коричневого оттенка. Очищают их от кожицы, укладывают на противень и заливают смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока. Сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке.

Перец, фаршированный овощами в томатном соусе

200 г перца сладкого, 75 г моркови, 10 г петрушки, 35 г лука репчатого, 15 г томата-пюре, 15 г растительного масла, 10 г сахара, 2 зубка чеснока, черный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Перец моют, отрезают плодоножку, удаляют семена и снова промывают.

Фарш № 1. Нарезают мелкими кубиками морковь, петрушку, лук репчатый, мякоть перца и слегка пассеруют на жире, добавив прогретый с жиром томат-пюре, перец. Добавляют соль, сахар, зелень петрушки, укропа и, по желанию, чеснок.

Подготовленные стручки перца наполняют фаршем, укладывают на смазанный жиром сотейник или в глубокую, герметически закрывающуюся кастрюлю, солят, заливают красным томатным соусом или крепким овощным бульоном и тушат в духовке до полной готовности.

Фарш № 2. Для фарша можно использовать смесь репы, сельдерея, пастернака, приготовленную по предыдущему рецепту. Готовый фаршированный перец поливают соусом, украшают ломтиками свежих помидоров, колечками пассерованного репчатого лука, веточками петрушки и посыпают мелко нарезанным укропом.

Зеленая личница

2 стакана зелени петрушки, 1 стакан зелени укропа, 2 отварные картофелины, 2 яйца, 1/3 стакана тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Зелень петрушки и укропа мелко нарезают, немного подсаливают, добавляют масло и тушат. Затем раскладывают массу ровным слоем на сковороде или противень с разогретым маслом, сверху кладут кружочки отварного картофеля, заливают яйцами (2 яйца на

порцию), посыпают тертым сыром, перцем и ставят в духовку до образования румяной корочки. Подают в горячем виде.

Луковое пюре по-французски

5-6 картофелин, 7-8 луковиц, 1/2 стакана молока, 20 г сливочного масла, 2 сырых желтка, соль, перец по вкусу.

Очищенные картофель и лук отваривают в подсоленной воде. Сливают воду, овощи разминают, добавляют молоко, масло, соль, перец и сырые желтки. Все тщательно перемешивают. Подают горячим.

Утка, тушенная с краснокочанной капустой

450 г утки, 30 г жира, 30 г сливочного масла, 900 г краснокочанной капусты, 60 г репчатого лука, 1/2 чайной ложки тмина, 15 г муки, 30 г сахара, лимонная кислота, соль, зелень петрушки, сельдерея по вкусу.

Подготовленную потрошеную утку (без шеи) тщательно моют снаружи и внутри, натирают солью, заправляют ножки и крылышки "в кармашки". Растопив жир на противне, укладывают утку грудкой вверх, обливают бульоном и жарят в духовке, периодически поливая жиром или соком, получаемым при жаренье.

Обработанную краснокочанную капусту шинкуют соломкой, кладут в гусятницу, добавляют пассерованный лук, тмин, подливают немного бульона или горячей воды и, закрыв крышкой, доводят до кипения. Почти готовую румяную утку вынимают из противня, нарезают на порции, кладут в гусят-

ницу и, закрыв крышкой, тушат до готовности капусты. Пассеруют муку на жире до светло-коричневого цвета, разводят бульоном, вливают в капусту и тушат еще 5-7 минут, добавив в нее соль, сахар, лимонную кислоту. Все доводят до полной готовности. При подаче на стол утку с капустой украшают мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея.

Окорок запеченный прляный

3-4 кг сырого окорока, 30-40 г мелко нарубленной зелени, соль, перец красный.

С окорока снимают кожу и тщательно натирают солью в смеси с мелко нарезанной зеленью, перцем, обертывают фольгой, обвязывают суровой ниткой и ставят в духовку для запекания. К запеченному окороку подают любой гарнир, в том числе и овощной, особенно тушеные лук-порей, сельдерея, пастернак, а также краснокочанную капусту.

Жареная курица с черносливом

1 курица (средняя), 6 зубков чеснока, 4 зеленых перца, 2 большие луковицы, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, 200 г чернослива, 1/2 стакана изюма, соль по вкусу.

Перец очищают, нарезают кружочками, смешивают с измельченным чесноком и тушат. Куски курицы натирают солью и обжаривают на другой сковороде, а в оставшемся масле обжаривают лук. Перемешивают его с перцем, чесноком и держат на плите еще несколько

минут. На подготовленные овощи укладывают куски курицы, добавляя предварительно намоченный в воде чернослив, изюм, уксус, сахар. Накрывают сковороду крышкой и тушат, пока сливы и изюм не станут мягкими.

Курица с картофелем и фасолью

1 курица, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана любых орехов, 2 большие луковицы, 2 зубка чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, 6 картофелин, 1 стакан фасоли.

Курицу натирают солью и обжаривают в масле. Вынимают и на ту же сковороду выкладывают лук и чеснок. Когда лук станет золотистого цвета, добавляют уксус, сахар, все перемешивают и сверху укладывают куски курицы. Немного подержав на огне, добавляют отваренные картофель и фасоль. Накрывают крышкой и тушат до готовности курицы. Перед подачей на стол украшают обжаренными орехами.

Мясо с чесноком

600 г мяса, 10–12 картофелин, 15 г сливочного масла, по полкорня моркови, петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 150 г хлебного кваса, чеснок, зелень петрушки, укропа, лука, соль, перец по вкусу.

Говядину и коренья заливают горячей водой и доводят до кипения. Мясо варят на медленном огне 1–1,5 часа. В конце варки добавляют соль, хлебный квас и варят до готовности. Готовое мясо нарезают поперек волокон. Отварной кар-

тофель поливают топленным маслом, тертым чесноком, разведенным бульоном и посыпают зеленью петрушки, укропа и лука-резанца.

Говядина духовая

500–600 г говядины, 50 г топленого сала, 600 г картофеля, морковь, половина репы, по 2 корня петрушки, сельдерея, 2 головки лука, 30–40 г томат-пюре, 15 г муки, соль, перец, лавровый лист, корица, гвоздика, майоран или тмин, зелень петрушки или сельдерея по вкусу.

Нарезанные куски говядины обжаривают, укладывают в кастрюльку или глубокий сотейник и тушат с бульоном и томат-пюре до готовности мяса. Картофель, лук, морковь, репу, петрушку и сельдерей нарезают кубиками и обжаривают на жире отдельно каждый вид овощей. В посуду с мясом кладут обжаренные овощи и завернутые в марлю пряности (перец горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, майоран или тмин, зелень петрушки или сельдерея). Все это заливают соусом, приготовленным на бульоне, в котором тушилось мясо, и тушат до готовности мяса и овощей.

Говядина надрезанная с хреном

600 г говядины без костей, 50 г жира, 1 головка лука, 30 г муки.

Для начинки: *100–150 г хрена, 1 яйцо, соль, сахар, 30–40 г сметаны, 2 столовые ложки сухарей.*

Кусок мяса обмывают, обтирают салфеткой, солят, посыпают мукой и обжаривают на сильно разогретом жире. Переключают в кастрюлю, вливают оставшийся от жаренья жир, стакан воды и тушат. Подготавливают начинку. Для этого очищают и моют хрен, натирают его на мелкой терке, добавляют толченые сухари, яйцо, сметану, соль и сахар по вкусу и тщательно вымешивают, чтобы получилась однородная масса. Готовое мясо вынимают, нарезают широкими ломтиками, не разрезая до конца. В надрезы кладут приготовленную начинку, ломтики прижимают друг к другу и снова кладут в кастрюлю с соусом. Тушат еще 10 минут. Перед окончанием тушения всыпают подсушенную муку. Мясо осторожно выкладывают на блюдо и заливают соусом. Подают с картофелем в любом виде.

Баранка припущенная

600 г баранины, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 5 г сахара, перец, имбирь, гвоздика, зелень.

Мякоть баранины нарезают кусками (по одному на порцию), посыпают смесью из толченой гвоздики, имбиря, перца, соли и сахара. Складывают в кастрюлю, сбрызгивают лимонным соком, вливают немного воды или костного бульона и в закрытой посуде тушат в духовке до готовности. При подаче блюдо посыпают зеленью петрушки. На гарнир подают рассыпчатую рисовую кашу или жареный картофель.

Баранина с зеленым луком

1 кг баранины, 18–30 стеблей зеленого лука, 7–8 зубков чеснока, 1 чайная ложка молотого красного перца, мята, зелень петрушки, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка муки.

Баранину нарезают кусками и кладут в кастрюлю. Зеленый лук и чеснок чистят, нарезают и кладут на мясо. Добавляют красный стручковый перец, соль, пучок зелени петрушки и несколько веточек мелко нарезанной мяты, полстакана масла и стакан воды. Сначала все варят на сильном огне, доваривают на слабом. Когда мясо будет почти готово, добавляют подсушенную муку, разведенную небольшим количеством холодной воды, варят еще 5–6 минут и снимают с огня. Подают к столу с кислым молоком.

Рагу из баранины

500 г баранины, 40 г сливочного масла, 4–5 картофелин, 1 морковь, 4 головки лука, 1 корень петрушки, укроп, 1,5 стакана томатного соуса, 1 кабачок, 1 баклажан, 100 г стручковой фасоли, 100 г стручков гороха, 4 помидора, 300 г цветной капусты, соль, перец, зелень, чеснок.

Мясо моют, рубят на куски из расчета 3–4 на одну порцию, обжаривают на сливочном масле, кладут в сотейник, заливают бульоном и дают закипеть. Добавляют нарезанные дольками и поджаренные картофель, морковь, петрушку, кабачки, баклажаны. Все заливают томатным соусом и доводят до

кипения. Затем добавляют ко-
чешки цветной капусты, наре-
занные на кусочки стручковую
фасоль и зеленый горошек. Со-
лят, доводят до кипения. Кла-
дут сверху нарезанные долька-
ми красные помидоры, зелень
укропа и петрушки, посыпают
перцем и ставят в духовку на
15–20 минут. При подаче на
стол в тарелку кладут 3–4 ку-
сочка мяса, понемногу всех
овощей, заливают соусом, по-
сыпают мелко нарезанной зе-
ленью петрушки, укропа и рас-
тертым чесноком. По желанию
растертый чеснок можно пред-
варительно развести в соусе,
которым поливают блюдо.

Гуляш из свинины (по-трансильвански)

*1 кг свинины, 1 кг квашеной
капусты, 400 г лука, 5 г тмина,
2 зубка чеснока, 1 стакан сме-
таны, 1 сладкий перец, соль,
укроп.*

Мясо нарезают кусочками по
50 г, добавляют рубленый лук,
размятый чеснок, немного ук-
ропа, тмина, вливают воду
или бульон и тушат. Когда оно
наполовину стужится, добав-
ляют квашеную капусту, соль,
нарезанный красный сладкий
перец, хорошо перемешивают
и на слабом огне доводят до го-
товности капусты. В конце ту-
шения заливают частью смета-
ны и доводят до кипения. Пе-
ред подачей гуляш поливают
остатком подогретой сметаны.

Свинина, тушенная с яблоками

*600 г свинины, 30 г жира, 1 го-
ловка лука, 2 свежих яблока,
15 г муки, тмин или майоран.*

Свинину солят, обсыпают
мукой и обжаривают со всех
сторон на сильно разогретом
жире. Перекладывают в каст-
рюлю, сливают жир, оставший-
ся от жаренья, посыпают тми-
ном или порошком майорана,
вливают несколько ложек во-
ды и тушат под крышкой до
мягкости. По мере испарения
сока добавляют воду. К концу
тушения кладут очищенные и
нарезанные кружочками ябло-
ки и все вместе тушат. Когда
мясо станет мягким, соус про-
тирают, всыпают подсушенную
муку и доводят до кипения.
Мясо вынимают из кастрюли,
нарезают ломтиками, уклады-
вают на блюдо и заливают
соусом.

Жареная свинина по-австралийски

*2,5–3 кг свиного окорока,
1/2 чайной ложки соли, по 1 чай-
ной ложке молотого черного и
красного перца, чайная ложка
толченого тмина, 3 столовые
ложки сливочного масла, 8 кар-
тофелин, 50 г свиного сала.*

Мясо нашпиговывают салом,
смазывают сливочным маслом,
солят и укладывают в гусятни-
цу. Заливают кипятком. Пекут
в горячей духовке около двух
с половиной часов и, когда во-
да в гусятнице испарится, во-
круг мяса укладывают карто-
фель, нарезанный вдоль на по-
ловинки, посыпают тмином и
красным перцем. Когда пол-
ностью выпарится вода, мясо
вынимают и, немного охладив,
нарезают ломтиками. Подают
с тушеным вместе с мясом
картофелем или с другим гар-
ниром.

Вымя отварное в соусе

600 г вымени, 35 г моркови, по 30 г сельдерея, петрушки и пастернака, 200 г соуса, лавровый лист, перец, соль.

Коровье вымя моют, нарезают на куски и варят до мягкости с кореньями и луком. Лавровый лист и перец добавляют перед концом варки. Сваренное вымя нарезают широкими тонкими ломтиками, заливают луковым или томатным с грибами соусом и доводят до кипения. Подают с соусом, отварным картофелем или рассыпчатой кашей.

Вымя, тушенное с картофелем

500 г вымени, 50 г сливочного масла, 1 кг картофеля, 2–3 луковицы, 30 г томата, перец, лавровый лист, 3 зубка чеснока, 100–150 г сладкого перца, соль.

Вымя нарезают кусками и варят до готовности. Когда оно остынет, нарезают кусочками, обжаривают и укладывают на дно сотейника, добавляют часть слегка поджаренного лука, сладкий перец и лавровый лист. Сверху кладут очищенный картофель, нарезанный чеснок, добавляют остальной лук, томат, заливают бульоном, в котором варились вымя, и тушат до готовности.

Сердце, тушенное с овощами

500 г сердца, 600 г картофеля, 2 небольшие морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки лука, 1/2 репы, 1 соленый огурец, 200 г красного

соуса, 60 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Сердце, говяжье или свиное, надрезают, хорошо моют и вымачивают в холодной воде в течение 2–3 часов. Затем снова промывают, кладут в кипящую воду и варят при слабом кипении: говяжье 3–4 часа, свиное – 2–2,5 часа. За час до окончания варки добавляют соль. Сваренное до мягкости сердце охлаждают в отваре, затем нарезают поперек волокон на небольшие тонкие ломтики, кладут в кастрюлю, заливают горячим красным соусом и добавляют сметану.

Сырой картофель, репу, морковь, петрушку, сельдерея, лук нарезают небольшими дольками и слегка обжаривают. Соленый огурец нарезают тонкими кружочками. Подготовленные овощи и огурец кладут в кастрюлю с кусочками сердца, добавляют лавровый лист, перец, перемешивают и тушат в закрытой посуде при слабом кипении до готовности овощей. При подаче сердце с овощами и соусом кладут на тарелку и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Сердце можно готовить также без сметаны и огурцов.

Мясо свинных и говяжьих голов в соусе

1 кг головы говяжьей или свиной, 2 моркови, половина репы, 2 головки лука, 30–50 г томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 2–3 зубка чеснока.

Кусок свиной обработанной головы с кожей, а говяжьей без кожи, варят в воде до готовно-

сти. Отделяют мясо от костей, нарезают кусочками по 15–20 г. Морковь, петрушку, репу и лук шинкуют, пассеруют с жиром, полученным при варке головы, добавляют томат-пюре и продолжают пассеровать, пока жир не окрасится. Кусочки вареного мяса и пассерованные с томатом овощи складывают в одну кастрюлю и заливают белым соусом, приготовленным из муки и бульона, в котором варила голова, добавляют растертый чеснок, соль, лавровый лист и варят все это при слабом кипении 15–20 минут.

Мясо можно приготовить также с солеными огурцами. Их нарезают в форме крупной лапши, добавляют в соус и варят вместе с овощами.

Ушное из свинины (в горшочке)

500 г свинины (шея, мякоть головы), 50 г топленого жира, 2 головки лука, 2 корня сельдерея, 500 г картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 столовая ложка муки, перец, соль, 2–3 зубка чеснока, зелень петрушки и укропа.

Свинину нарезают кусочками по 20–25 г, посыпают солью, перцем и обжаривают в жире. В керамический горшочек складывают нарезанные кольцами лук, дольками – сельдерей, маринованные грибы, жареное мясо и крупные дольки картофеля. Заливают все это густым белым соусом, сверху кладут капустный лист и тушат в духовке в течение часа. Подают в горшочке, посыпав мелко растертым чесноком и зеленью петрушки и укропа.

Чахохбили

300 г репчатого лука, 300 г томата, 600–700 г курицы, 70 г жира, 200 г помидоров, 50 г виноградного или яблочного уксуса, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Курицу рубят кусочками по 40–50 г и обжаривают, затем добавляют пассерованный лук, томатный соус, уксус или белое столовое вино, перец горошком, лавровый лист и тушат 15–20 минут. Подавая на стол, в чахохбили добавляют поджаренные половинками свежие помидоры, посыпают зеленью петрушки и укропа. На гарнир можно подать припущенный рис.

Плов кабили

1 кг риса (длинного), 330 г маргарина, 1 кг мяса, 100 г растительного масла, 3–4 моркови, 6–7 луковиц, 200 г изюма, тмин, перец, соль.

Поджаривают нарезанную соломкой морковь в растительном масле и репчатый лук до красного цвета. Затем кладут нарезанное кусочками мясо, солят, заливают все водой и подтушивают. Отдельно в подсоленной воде отваривают рис. Когда рис готов, добавляют мясо с луком и морковью, изюм, перец и тмин, все тушат на слабом огне 15–20 минут.

Дикая утка тушеная

1 кг дикой утки, 60 г жира, 100 г петрушки и сельдерея, 1 столовая ложка муки, 50 г сметаны, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Утку натирают солью, перцем и обжаривают на сковоро-

де, потом в духовке до образования румяной корочки со всех сторон. После этого заливают горячей водой, добавляют ароматические корни, лавровый лист и тушат до готовности. Утку делят на порции, укладывают на блюдо, заливают соусом, приготовленным из жидкости, в которой тушилась утка, добавив муку и сметану. Подают с отварным картофелем, салатом из свежих овощей.

ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ – СОКИ

Сок петрушки. Петрушку пропускают через мясорубку, отжимают сок. Его пьют при некоторых женских заболеваниях, болезнях предстательной железы, почек по 2–3 столовые ложки 2 раза в день.

Сок чеснока. Отжимают сок чесночницей. Употребляют для улучшения пищеварения, при дизентерии, ревматизме, поносе, ОРЗ.

Сок из лука и овощей. Очищают репчатый лук, сельдерей, морковь и яблоко. Выжимают из них сок по отдельности. Затем смешивают соки вместе и заправляют по вкусу солью и сахаром. Перед подачей на стол в стаканчик с напитком можно положить тонкий ломтик репчатого лука и чайную ложку сметаны. Сок положительно действует на органы пищеварения, улучшает аппетит.

На 4 порции напиток необходимо: 150 г лука, 100–150 г корней сельдерея, 500 г моркови и 200 г яблок.

Сок сельдерея. Эффективное средство при запорах, дерматитах, крапивнице, отеках сердечного происхождения. Сок отжимают на соковыжималке или любом другом оборудовании и пьют по 1–2 чайные ложки 3 раза в день.

Сок хрена. Натирают хрен на терке и отжимают сок. Принимают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Сок обладает эффективным желчегонным, противоглистным и отхаркивающим действием.

АРОМАТНЫЕ НАПИТКИ

Эти напитки приготавливают из натуральных соков с добавлением настоев пряноароматических растений.

Приготовление настоя. 1 столовую ложку сухой измельченной травы заваривают кипятком и настаивают без нагревания в течение 20–30 минут в фарфоровой или стеклянной посуде. Затем отвар процеживают через сито или марлю. Используют для ароматизации яблочного и других плодово-ягодных соков.

Напитки на основе яблочного сока

Чтобы придать яблочному соку оригинальный вкус и аромат, в неразбавленный сок или разбавленный водой в соотношении 1:1 добавляют на 1 стакан сока десертную ложку настоя одной из трав: чебреца, мяты длиннолистной, эльсгольции Патрэна, Melissa лимонной, мяты перечной.

Очень приятный на вкус и ароматный напиток можно получить, если добавить к 1 стакану яблочного сока 1 десертную ложку отвара эльсгольции Патрэна и 2/3 десертной ложки отвара котовника лимонного. При ароматизации яблочного сока только отваром котовника лимонного необходимо брать по 2 столовые ложки настоя на стакан сока.

Своеобразный напиток получается при добавлении к стакану яблочного сока по 2 чайные ложки отвара пижмы бальзамической и зубровки душистой или 1 1/2 чайной ложки пижмы бальзамической и 2 чайные ложки котовника лимонного. Эти напитки лучше употреблять хорошо охлажденными и даже со льдом.

Напитки на основе смеси яблочного и черноплодно-рябинового соков

Сок рябины обыкновенной и черноплодной в домашних условиях обычно используется очень ограниченно из-за присутствия им сильной терпкости. Для более полного использования этих, богатых биологически активными веществами соков, рекомендуется смешивать их с яблочным соком и ароматизировать настоями пряноароматических растений. Это значительно уменьшает их терпкость, смягчает вкус и придает им своеобразный аромат.

Сок черноплодной рябины смешивают с яблочным в соотношении 1:3. По желанию полученную смесь разбавляют водой в соотношении 2:1. На стакан приготовленного сока до-

бавляют 1 1/2 столовой ложки настоя котовника лимонного или Melissa лимонной, а также их смеси. Получают напиток с мягким привкусом клюквы и нежным ароматом розы.

Вкусный своеобразный напиток получают при ароматизации яблочно-черноплодно-рябинового сока отваром мяты перечной, мяты длиннолистной, эльсгольции Патрэна. На стакан сока следует брать по 1 десертной ложке одного из настоев указанных трав.

Употребляют как освежающий, утоляющий жажду напиток, способствующий улучшению пищеварения. Лучше употреблять его в охлажденном виде.

Напитки на основе яблочного и рябинового соков

Яблочный и рябиновый сок смешивают в соотношении 5:1 и разбавляют водой в соотношении 2:1, добавляют сахар (на 0,5 л сока 2 столовые ложки). Для ароматизации на 1 стакан сока добавляют 2 столовые ложки настоя котовника лимонного или 1,5 столовой ложки Melissa лимонной или 2 столовые ложки их смеси.

Для ароматизации яблочно-рябинового сока можно также использовать настой эльсгольции Патрэна (1 десертная ложка на стакан сока) или настой длиннолистной мяты (2 чайные ложки на стакан сока).

Вкусный и своеобразный напиток получается, если добавить на стакан сока чайную ложку настоя пижмы бальзамической и 2 чайные ложки отвара зубровки душистой.

Ароматизированные яблочно-рябиновые соки употребляют охлажденными для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Напитки на основе яблочного и клюквенного соков

Яблочный и клюквенный сок смешивают в соотношении 3:1, разбавляют водой (2:1) и добавляют по вкусу сахар, примерно 1,5 столовой ложки на 0,5 л.

Для получения ароматизированного напитка на стакан яблочно-клюквенного сока добавляют один из следующих настоев: 2 столовые ложки котовника лимонного, 1,5 столовой ложки мелиссы лимонной или 2 столовые ложки их смеси, 2 чайные ложки мяты перечной или мяты длиннолистной, 1 десертную ложку эльсгольции Патрэна или смесь 1 десертной ложки эльсгольции Патрэна и 1 десертной ложки котовника лимонного.

При использовании любой из указанных трав получают своеобразный по вкусу и аромату, освежающий, утоляющий жажду напиток. Употреблять его желательно в охлажденном виде.

Напитки на основе яблочного и черничного соков

Сок черники содержит ряд весьма ценных для организма человека веществ, однако в чистом виде он мало используется из-за пресноватого вкуса. Для получения вкусного и ароматного напитка его смешивают с яблочным соком в соотношении 1:1, разбавляют водой

в соотношении 2:1 и добавляют по вкусу сахар.

Затем к 1 стакану яблочно-черничного сока добавляют один из настоев пряноароматических растений: 2 столовые ложки котовника лимонного или 1,5 столовой ложки мелиссы лимонной, 2 столовые ложки их смеси, 1 десертную ложку эльсгольции Патрэна или смесь 1 десертной ложки эльсгольции Патрэна и 1 десертной ложки котовника лимонного, 2 чайные ложки мяты длиннолистной, 2 чайные ложки котовника закавказского. Употребляют напиток в охлажденном виде.

Напитки на основе яблочного и красной смородины соков

Смешивают яблочный и красносмородиновый сок в соотношении 1:1, добавляют такое же количество воды и по вкусу сахар. Аромат и вкус приготовленной смеси соков хорошо сочетается со многими пряноароматическими растениями. Например, на 1 стакан смеси добавляют: 2 столовые ложки настоя котовника лимонного, 1,5 столовой ложки мелиссы лимонной, 2 столовые ложки смеси котовника лимонного и мелиссы, 1 десертную ложку эльсгольции Патрэна, смесь 1 десертной ложки эльсгольции Патрэна и 1 десертной ложки котовника лимонного, 2 чайные ложки мяты перечной или мяты длиннолистной, 1 десертную ложку котовника закавказского, 1 десертную ложку зубровки душистой, 1 десертную ложку эльсгольции Патрэна в смеси с десертной ложкой мелиссы.

Рецептура ароматизации натуральных плодово-ягодных соков (на 1 л)

Настой трав, мл	Состав соков					
	Яблочный	Яблочный + черноплодно-рябиновый 3:1	Яблочный + рябиновый 5:1 + вода 2:1, сахар 50 г/л	Яблочный + клюквенный 3:1 + вода 1:1, сахар 45 г/л	Яблочный + черничный 1:1 + вода 2:1, сахар 25 г/л	Яблочный + красносморидиновый 1:1 + вода 1:1, сахар 25 г/л
Котовник лимонный	120	100	150	150	150	150
Мелисса лимонная	50	100	100	100	100	100
Котовник лимонный + мелисса лимонная	—	100 + 50	100 + 50	100 + 50	100 + 50	100 + 50
Мята перечная	50	50	—	30	—	30
Мята длиннолистная	50	25	30	30	20	30
Чебрец	50	—	8	—	—	—
Эльсгольция Патрэна	50	50	50	50	50	50
Эльсгольция Патрэна + котовник лимонный	50 + 40	—	—	—	50 + 100	50 + 50
Эльсгольция Патрэна + мелисса лимонная	—	—	—	—	—	50 + 50
Котовник закавказский	—	50	—	—	50	50
Пижма бальзамическая	25	50	—	20	—	—
Зубровка	—	—	—	20	—	—
Пижма бальзамическая + котовник лимонный	25 + 30	—	—	—	—	—
Пижма бальзамическая + зубровка	30 + 30	—	20 + 30	10 + 30	—	—

ЛИТЕРАТУРА

Барабой В. А. Растительные фенолы и здоровье человека. — М.: Наука, 1984. — 160 с.

Боровой Б. М., Бодруг В. М. Ценные овощи для приготовления и оформления блюд. — Л.: Лениздат, 1965. — 130 с.

Вульф Е. В., Малеева О. Ф. Мировые ресурсы полезных растений: Справ. — М.: Наука, 1969. — 566 с.

Губа Н. И. Тайны щедрого стола. — Днепропетровск: Промінь, 1976. — 255 с.

Глухов М. М. Медоносные растения. — М.: Госиздат, 1955. — 205 с.

Ильин М. М., Суржин С. Н. Пряноароматические растения СССР и их использование в пищевой промышленности. — М.: Пищепромиздат, 1963. — 175 с.

Капелев И. Г., Машанов В. И. Пряноароматические растения. — Симферополь: Таврия, 1973. — 95 с.

Кибал Я. Специи и пряности. — Прага: Артия, 1986. — 224 с.

Кононов П. Ф., Бунин М. С., Конокова С. Н. Новые овощные растения. — М.: Россельхозиздат, 1985. — 60 с.

Пряноароматические растения М. А. Кудинов, Л. В. Кухарева, Г. В. Пашина, Е. В. Иванова. — Мн.: Ураджай, 1986. — 160 с.

Массо С., Рельве О. Бутерброды. — Таллин: Валгус, 1977. — 160 с.

Методические указания по возделыванию и переработке польши лимонной. — Ялта: ГНБС, 1979. — 39 с.

Мурох В. И., Стекольников Л. И. Целебные напитки. — Мн.: Польшмя, 1984. — 158 с.

Пекачев Н., Странджев А., Маринов М. Домашнее консервирование пищевых продуктов. — София: Техника, 1966. — 343 с.

Фрукты и овощи в питании человека / В. П. Переднев, Д. К. Шагино, В. А. Матвеев, А. Ф. Радюк. — Мн.: Ураджай, 1983. — 208 с.

Похлебкин В. В. Все о пряностях. — М.: Пищ. пром-сть, 1974. — 206 с.

Ращенко И. Н. Переработка и хранение овощей и плодов в домашних условиях. — Алма-Ата: Казгосиздат, 1963. — 238 с.

Сборник технологических инструкций по производству консервов: т. 1. — М.: Пищ. пром-сть, 1977. — 480 с.

Склярёвский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М.: Россельхозиздат, 1975. — 272 с.

Стекольников Л. И., Мурох В. И. Целебные кладовые природы. — Мн.: Ураджай, 1979. — 372 с.

Тишков С. И., Коваленко Г. К. Перцы и баклажаны в Белорусской ССР. — Мн.: Изд-во ЦК КПБ, 1956. — 31 с.

Отечественные пряности в консервировании / Ю. А. Утеуш, Г. И. Рыбак, Д. Н. Шобат и др. — Киев: Наукова думка, 1986. — 103 с.

Что такое пряности и специи	3	Пастернак посевной	84
Из истории пряностей	7	Перец душистый, лекарственный	86
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЯНОАРОМАТИЧЕСКИХ РАСТЕНИЙ, ИХ КУЛЬТИВИРОВАНИЕ И ЗАГОТОВКА	13	Перец красный острый	88
Аир	14	Перец однолетний сладкий	90
Анис обыкновенный	16	Перец черный	94
Бадыан	18	Петрушка посевная, огородная	96
Бasilik эвгенольный	20	Пижма бальзамическая	99
Бasilik камфорный	21	Польнь горькая	100
Бузина черная	24	Польнь лечебная ("божье дерево")	102
Ваниль	26	Сельдерей пахучий	104
Гвоздичное дерево, гвоздика	28	Тимьян обыкновенный, чебрец	107
Гравилат городской	30	Тимьян ползучий	109
Девясил высокий	32	Тмин обыкновенный	111
Донник лекарственный	34	Тысячелистник агератовый	113
Душица обыкновенная	36	Тысячелистник обыкновенный	114
Дягиль лекарственный	38	Укроп пахучий	116
Зверобой продырявленный	41	Фенхель обыкновенный	118
Зубровка душистая	42	Хмель обыкновенный	120
Имбирь	44	Хрен	123
Иссоп лекарственный	46	Цефаллофора ароматная	125
Кардамон	48	Цикорий обыкновенный	126
Кориандр посевной	50	Чабер горный	128
Коричник	52	Чабер садовый	130
Котовник лимонный	54	Черноголовник кровохлебковый	131
Лавр благородный, настоящий	56	Чернушка посевная	133
Лук-порей	58	Чеснок	135
Лук репчатый	60	Шалфей мускатный	138
Лук-скорода, лук-резанец, лук-шинитт	62	Шафран посевной	140
Лук-татарка, лук-батун	64	Эльсгольция Патрэна (шандра гребенчатая)	142
Лук-шалот	66	Эстрагон	143
Любисток аптечный	68	Совместное выращивание некоторых пряных и овощных культур	146
Майоран садовый	70	ПРИМЕНЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ	149
Мелисса лимонная или лекарственная	73	МАРИНОВАНИЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОВОЩЕЙ	151
Можжевельник обыкновенный	76	Огурцы маринованные	152
Мускатный орех и мускатный цвет	78	Томаты маринованные	153
Мята длиннолистная	80	Столовая свекла маринованная	153
Мята перечная	81	Морковь маринованная	154
		Патиссоны маринованные	154

Перец сладкий маринованный	154	Итальянский пат	174
Кабачки маринованные	155	Масло из печени	174
Икра из кабачков	155	Мясной хлеб из свинины	174
Капуста белокочанная маринованная	156	Цыпленок по-китайски	174
Капуста краснокочанная консервированная со сливами	156	Кролик в соусе	174
Баклажаны соленые (пряные)	156	Вырезка в сметане	175
Баклажаны фаршированные квашеные	156	Цыпленок под шоколадным соусом	175
Томаты зеленые с чесноком	157	Индейка по-болгарски	175
Овощное ассорти	157	Свинина запеченная	176
Овощное ассорти с фруктами	158	САЛАТЫ	176
Пицци	158	Салат весенний	176
Перец консервированный	159	Салат из лука-порей	176
Тыква с горчицей и хреном	159	Салат из репчатого лука	176
Лук маринованный	159	Салат из картофеля с луком и кислым молоком	177
Чеснок маринованный	160	Салат русский	177
Чеснок соленый	161	Салат французский	177
Чеснок квашеный	161	Салат пикантный китайский	177
АРОМАТИЗАЦИЯ ВАРЕНЬЯ, КОМПОТОВ, СОКОВ	162	Салат из моркови	177
Брусника моченая ароматная	162	Салат из свежих кабачков и помидоров	178
ПРИПРАВЫ	163	Овощной салат с хреном	178
Овощи для заправки	163	Салат картофельный с хреном	178
Острая приправа	163	Салат из моркови с хреном	178
Приправа из сладких перцев и томатов	163	Салат из хрена с яблоками	179
Зелень консервированная	164	Салат из свеклы с хреном	179
Чесночная заправка сухая	164	Салат из грибов с хреном	179
Сухая заправка пикантная	164	Салат из трески с хреном	180
Фруктовая приправа	164	Салат из свеклы с чесноком	180
Хрен столовый	165	Закуска по-буковински	180
Уксус ароматный	165	Закуска молдавская	180
Горчица "Русская"	165	Салат "Новинка"	180
Горчица "Ароматная"	165	Зеленые помидоры с чесноком	180
ПРЯНОСТИ ДЛЯ РЫБЫ И ИХ ОБРАБОТКА	166	Салат из помидоров с чесноком	180
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНЫХ КОРНЕВИЩ	168	Салат из чернослива с орехами и чесноком	181
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	169	Салат из свеклы с сельдереем и яблоками	181
Пряная маринованная рыба	169	Салат из сельдерея с яблоками	181
Смесь специй и пряностей для отварной и тушеной рыбы	169	Салат из сельдерея с творогом и яблоками	181
Фаршированная треска	170	Салат из яблок, сельдерея и помидоров	181
Галантин из трески	170	Салат из разных овощей	182
ПРЯНОСТИ ДЛЯ ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЯСА	171	Помидоры фаршированные	182
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА	172	Салат "Оригинальный"	182
Паштет печеночный	172	Салат из сельдерея	182
Белый студень	173	Салат датский	182
Ливерная колбаса деликатесная в форме	173	Салат из свежей зелени	183
		Салат из сельдерея с кислым молоком	183
		Салат из сельдерея с яблоками и хреном	183

Салат из сельдерея с ореховым соусом	183	Масло томатное	191
Салат из сельдерея по-ковбойски ..	183	СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ	191
Салат из сыра с яблоками и сельдереем	184	Соус красный (основной)	191
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	184	Соус красный луковый	191
Салат из раков (крабов) или крабовых палочек	184	Соус красный с сельдереем или укропом	192
Салат с плавленым сыром	184	Соус к дичи и баранине	192
Салат из петрушки	184	Соус белый (основной)	192
Салат "Трибок"	185	Соус белый с яйцом	192
Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем	185	Соус сметанный (основной)	192
Салат из краснокочанной капусты ..	185	Соус сметанный с луком	193
Рыбный салат с красным сладким перцем	186	Соус сметанный с хреном	193
Салат "Мельничный"	186	СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ	193
Салат шопский	186	Белый соус	193
Салат летний	186	Соус томатный (основной)	193
Салат болгарский	186	Соус польский	193
Салат из перца сладкого стручкового	187	Соус зеленый	193
Салат из перца сладкого и помидоров	187	Соус томатный	193
Салат по-македонски	187	Салатный соус	194
Салат из сельдерея и редьки	187	Укропный соус	194
Салат из сельдерея и моркови	187	Соус укропный со сметаной	194
Салат картофельный с сельдереем и яблоками	188	Соус из укропа с яйцом	194
Салат из сельдерея с орехами	188	Соус американский	194
Икра кабачковая	188	СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ ..	195
Икра из творога с луком	188	Соус к отварным овощам	195
Свекольная икра с хреном	188	Соус тыквенный	195
Луковый паштет по-польски	189	Соус сметанный с хреном и яблоками	195
Морковная икра	189	Соус из хрена	195
ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ	189	Соус из чеснока	196
Грибная масса	189	Соус из сельдерея	196
Хрен с яйцом	189	Соус яблочный	196
Яблочная масса с хреном	189	Соус томатно-яблочный	197
Яблоки с хреном и морковью	189	ПЕРВЫЕ БЛЮДА	197
Творог с чесноком	190	Смесь пряностей для мясных и овощных супов	197
Творог с тмином	190	Куриная смесь (для куриного бульона, отварной и тушеной курицы) ..	197
Творог с орехами и кориандром ..	190	Борщ киевский	197
Творог с грибами и петрушкой	190	Борщ московский	198
Сыр с орехами и чесноком	190	Рассольник с почками	198
Творожная паста зеленая	190	Капустник запорожский	199
Творожная паста розовая	190	Ботвинья	199
Сыр зеленый	190	Суп-харчо	199
Масло яичное	191	Суп грибной с галушками	199
Масло с красным стручковым перцем	191	Суп луковый	200
Масло хренное	191	Куриный суп по-венгерски	200
		Окрошка по-азербайджански	200
		Таратор	200
		Щи из капусты листовой	201
		Суп с кольраби и картофелем	201
		Суп с цветной капустой	201

Суп-пюре из моркови	201	Мясо с чесноком	209
Суп из помидоров с чесноком.....	202	Говядина духовая	209
Суп из сельдерея.....	202	Говядина надрезанная с хреном ..	209
Суп из лука-порея	202	Баранина припущенная	210
Молочный суп с картофелем	202	Баранина с зеленым луком.....	210
Суп с тыквой и гренками	202	Рагу из баранины	210
Суп из пастернака.....	203	Гуляш из свинины (по-трансиль- вански).....	211
ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	203	Свинина, тушенная с яблоками... ..	211
Смеси пряностей для овощных блюд.....	203	Жареная свинина по-австралий- ски	211
Баклажаны сote.....	203	Вьмя отварное в соусе	212
Кабачки фаршированные.....	203	Вьмя, тушенное с картофелем....	212
Сельдерей, тушенный с овощами .	204	Сердце, тушенное с овощами.....	212
Морковь, сельдерей и петрушка тушеные	204	Мясо свинных и говяжьих голов в соусе	212
Свекла, тушенная с корнеплодами	204	Ушное из свинины (в горшочке) ..	212
Рагу из овощей по-молдавски.....	204	Чахохбили	213
Мусака из картофеля с овощами ..	205	Плов кабили	213
Сельдерей тушеный	205	Дикая утка тушенная	213
Фенхель тушеный.....	205	ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ – СОКИ ..	214
Пастернак тушеный	205	АРОМАТНЫЕ НАПИТКИ	214
Пастернак в виде гарнира.....	206	Напитки на основе яблочного сока	214
Шампиньоны по-венгерски	206	Напитки на основе смеси яблочно- го и черноплоднорябинового соков	215
Грибной гуляш	206	Напитки на основе яблочного и ря- бинового соков	215
Бигос грибной	206	Напитки на основе яблочного и клюквенного соков	216
Перец, запеченный с сыром	207	Напитки на основе яблочного и черничного соков	216
Перец, фаршированный овощами в томатном соусе	207	Напитки на основе яблочного и красной смородины соков.....	216
Зеленая ячичница	207	Литература	218
Луковое пюре по-французски.....	208		
Утка, тушенная с краснокочанной капустой	208		
Окорок запеченный пряный	208		
Жареная курица с черносливом... ..	208		
Курица с картофелем и фасолью ..	209		

СПРАВОЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Юрченко Лилия Александровна
Василькевич Светлана Игоревна

ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ

Заведующая редакцией **З. М. Бедрюцкая**
Редактор **С. Н. Деренговская**
Художественный редактор **А. Д. Болдырев**
Технический редактор **М. И. Ванкевич**
Корректоры **Т. С. Белинская, Е. А. Лукошко**
Оператор **Н. П. Дран**

ИБ № 654

Набрано на НПТ. Подписано в печать 07.07.89. Формат 60x90 1/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура Тиде. Офсетная печать. Усл. печ. л. 14,0. Усл. кр. отт. 41,5. Уч.-изд. л. 14,87. Тираж 300 000 экз. (2-й завод 100 001—200 000 экз.). Изд. № 4747. Зак. 275 Цена 2 р. 50 к.

Издательство "Польмя" Государственного комитета БССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, проспект Машерова, 11

Минская фабрика цветной печати. 220115, Минск, Корженевского, 20

Юрченко Л. А., Василькевич С. И.

Ю 83 Пряности и специи. – Мн.: Полымя, 1989. – 222 с.: ил.
ISBN 5-345-00036-0.

Рассказывается о пряноароматических растениях и специях, их происхождении, распространении, условиях культивирования, пищевой ценности, даны рекомендации по их использованию: при консервировании овощей, фруктов, ягод, приготовлении блюд из овощей, рыбы, мяса, напитков.

Для широкого круга читателей.

Ю $\frac{3704030500-095}{M\ 306(03)-89}$ 30-89

ББК 42.19 + 36.98



МИНСК
"ПОЛЫМЯ"
1989

Пряности и специи издавна находят широкое применение в качестве вкусовых добавок в кулинарной и пищевой промышленности при изготовлении консервов, рыбных, мясных и кондитерских изделий, при мариновании, квашении и засолке различных продуктов. В последнее время пряности и специи стали широко использоваться в производстве безалкогольных напитков.

Основой для изготовления пряностей и специй являются пряноароматические растения. Некоторые из них произрастают в диком виде или культивируются в странах Востока (Индия, Китай), Средиземноморье. Эти растения обладают сильным, ярко выраженным ароматом и вкусом и используются в предварительно обработанном и обязательно в сухом виде. К ним относятся черный и душистый перцы, гвоздика, имбирь, корица, мускатный орех и другие.

Многие пряноароматические растения распространены и культивируются на юге СССР, в Закавказье, на Украине и в Белоруссии. Это так называемые местные виды растений, которые применяются в свежем и сухом виде.

Полноценное питание человека зависит не только от питательной и биологической ценности пищи, но и от эффективности усвоения, связанного с ее вкусовыми и ароматическими свойствами. Специи и пряности повышают вкусовую ценность блюд. Добавленные в пищу, они придают ей особый вкус и запах, возбуждают аппетит, способствуют улучшению пищеварения и обмена веществ.

Кроме того, сложный химический состав пряноароматических растений обуславливает их эффективное использование в народной и научной медицине для лечения и профилактики различных заболеваний.

В разделе об использовании специй и пряностей большое внимание уделено применению их при заготовке сельскохозяйственной продукции впрок: сильные фитонцидные свойства пряностей повышают стойкость продуктов при длительном хранении. Также приведено большое количество рецептов приготовления приправ, соусов, различных салатов, холодных и горячих мясных и рыбных блюд, напитков и т. п.

Приведенные рецепты блюд в основном рассчитаны на 4 порции, напитков — на 1 л.