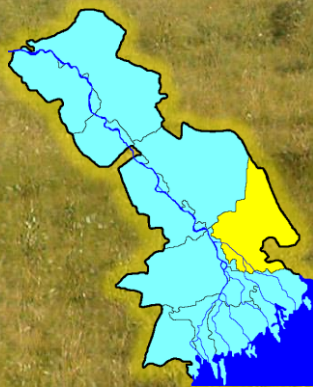


ПАМЯТКА ТУРИСТУ, ПРИЕХАВШЕМУ В КРАСНОЯРСКИЙ РАЙОН АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ



МАЙ–ИЮНЬ

ЛЕСОСТЕПЬ



Пастушья сумка, названная в честь плодов, похожих на треугольные сумочки. Этот сорняк растет везде. Это однолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. Стебель чаще ветвистый, высотой 20–30 см. Листья прикорневые, собраны в розетку. Стеблевые листья сидячие, стреловидные. Цветки мелкие, белые, с четырьмя крестообразно расположенными лепестками, собраны на верхушке стебля.

Молодые листья и побеги добавляют в супы, салаты, используют как приправу вместо горчицы или перца. Листья сушат и солят впрок.

Звездчатка средняя или **мокрица**, или **птичий салат**. Растет везде, однолетнее травянистое растение семейства гвоздичных с лежачим узловатым стеблем и мелкими яйцевидно-заостренными листьями. Длина стебля 10–30 см. Цветки очень мелкие, белые. Плоды – семянки темного цвета. Жизнь растения продолжается всего 3–4 недели.



Ее добавляют в корм поросятам и курам. Если утром после восхода солнца венчик цветка не раскрылся и не поднялся, то днем будет дождь. Свое второе название – мокрица, звездчатка получила, вероятно, за то, что всегда мокрая: и после дождя, и в сухую погоду (она впитывает воду не только корнями, но и поверхностью волосков, покрывающих стебли). Зеленые части растения без корней можно использовать для приготовления салатов, в отваренном виде – вместо шпината в борщах, винегретах и как приправу ко вторым блюдам.

МАЙ–ИЮНЬ ЛЕСОСТЕПЬ



Ромашка аптечная – небольшое растение до 20 см, растет по обочинам дорог, мелкие цветки одиночные.

Используются только цветки для полоскания горла, отвар придает волосам блеск, а добавление в чай успокаивает нервную систему. Сушёная ромашка способствует расслаблению мышц. Используется в косметологии. Кроме того, аптечная ромашка способна возбуждать аппетит.

Щавель кислый встречается везде. многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Стебель прямостоячий высотой 30–100 см. Листья стреловидные, очередные, сочные, кислые на вкус. Цветки мелкие, зеленовато-коричневатые, собраны в метелку. Плод — трехгранная семянка.

В пищу используют молодые листья и стебли, собранные до начала цветения. Щавель можно консервировать, солить, засахаривать или сушить. Из щавеля варят супы, приправы к мясным блюдам, начинку для пирогов, едят его

в сыром виде.



Крапива двудомная растет везде — многолетнее травянистое растение из семейства крапивных высотой 1 м и более. В жгучих волосках ее содержится кислота, которая при уколе таким волоском изливается в ранку, вызывая сильное жжение.

МАЙ–ИЮНЬ ЛЕСОСТЕПЬ

С давних времен **крапива** используется в питании: супы, салаты, борщи, рассольники. Из листьев крапивы готовятся безвредный зеленый краситель для пищевой промышленности и медицинские препараты. Побеги крапивы добавляются к корму цыплят и телят для более быстрого роста. Рыбаки перекладывают крапивой выловленную рыбу при перевозке, чтобы она не портилась.



Коровяк скипетровидный – двулетнее травянистое растение из семейства норичниковых. Растение первого года жизни не имеет стебля: прямо на земле располагается розетка, состоящая из 8–12 больших ланцетовидных листьев, покрытых мягким беловатым густым пушком. На ощупь листья бархатистые, толстые, упругие. На второй год вырастает стебель высотой 1,5–2 м с крупным колосовидным соцветием на верхушке, состоящим из большого количества желтых цветков. Глубоко в землю уходит толстый корень. Растения чаще одиночные или небольшим кустом. Растет в песке, волоски предотвращают испарение воды из листьев и стебля. Листья построены так, что небольшой дождик может напоить растение. Капельки дождя собираются на середине листа и стекают по стволу прямо к корню. Цветет коровяк почти все лето. Является хорошим медоносом. Его цветки привлекают шмелей, бабочек и пчел.

Цветки коровяка используют в ликерно-водочном производстве для улучшения вкусовых качеств напитков. Кроме того, их добавляют в чай. Собирают венчики цветков в сухую погоду. Они легко отделяются от цветка, хорошо высушиваются в печи и на солнце, не теряя при этом медового аромата. Своевременно собранные и правильно высушенные цветки сохраняют свою желтую окраску. Побуревшие цветки в пищу непригодны.

МАЙ–ИЮНЬ ЛЕСОСТЕПЬ



Лапчатка гусиная или **гусиная лапка** – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с длинными тонкими ползучими стеблями. Цветки мелкие, светло-желтые. Прикорневые листья многочисленные. Растет везде. Считают, что свое название растение получило потому, что его очень любят гуси.

У нас это растение называют порез трава – это самое известное лекарственное средство, используют при легочных заболеваниях, при болезнях желудочно-кишечного тракта. Лапчатка гусиная – медонос, корм для домашней птицы. Из молодых листьев можно готовить салаты, супы. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят с маслом. Из высушенных корней можно приготовить муку и испечь лепешки.

Гравилат городской многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с прямостоящими стеблями высотой от 30 до 60 см. Листья очередные, трехраздельные, пильчатые, мягковолосистые, с приросшими к черешку прилистниками. Цветки мелкие, светло-желтые. Плоды — сборные цепкие семянки. Растет везде. Корневища имеют вяжущий вкус и гвоздичный запах. Местные названия гравилата городского: гравилат аптечный, гвоздичник, гребенник, чистец, бенедиктова трава, подлесник, вывешник.



В пищу используются прежде всего корни, запахом напоминающие гвоздику. При длительном хранении запах ослабевает и для многократного использования корни гравилата

МАЙ–ИЮНЬ

ЛЕСОСТЕПЬ

заливают водой и с помощью перегонного аппарата отгоняют воду, которую в дальнейшем используют для ароматизации блюд, приправ, напитков. Для ароматизации пива и устойчивого сохранения его свойств в него кладут корни **гравилата** на все время хранения. Таким же образом ароматизируют квас, брагу и другие напитки. Свежие корни гравилата хорошо дополняют вкусовые качества хмеля, а иногда и полностью заменяют его. Молодые свежие листья гравилата используют для салатов.



Пижма обыкновенная – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных высотой до 120 см. Листья похожи на рябиновые, только в уменьшенной форме, очередные, перисто-рассеченные, доли продолговатые, зубчатые. С нижней стороны на листьях имеются точечные темноватые железки. Цветочные корзинки округлые, множественные, состоят из желтых трубчатых цветков. Запах резкий,пряно

ароматный. Пижму иногда называют рябинкой дикой. Растет почти повсеместно.

Растение пижма применяют в медицине. Используют пижму как пищевое растение чаще всего пивовары (вместо хмеля), кондитеры и виноделы (как пряно ароматическое растение). При изготовлении кексов, пудингов и салатов пижма может заменить корицу и имбирь. Это растение отпугивает мух, комаров, а также используется как средство от моли.

МАЙ–ИЮНЬ

РАВНИНА



Шелковица или **тутовник**, или **тутник**. Быстрорастущее дерево 10–15 м. Листья очередные, простые, на краях зубчатые. Плод – сложный, состоящий из костянок, мясистый от разросшегося околоцветника, 2–3 см длиной, от красного до тёмно-фиолетового, съедобный, у некоторых видов сладкий и имеет приятный запах. Живёт шелковица до 200 лет, реже до 300–500.

Используют для варки компота или варенья. Повышает иммунитет. Отвары из листьев используются при лечении бронхита и воспаления легких, при ангине; снижает уровень сахара. Черными плодами лечат желудок. Недозревшие ягоды помогут снять приступ изжоги. Перезревшие ягоды – слабительное и мочегонное средство. Белые плоды помогают побороть простуду, так как богаты калием и витамином С. Сушеные и замороженные ягоды сохраняют полезные свойства. Шелковица – сильный аллерген. Начинать употреблять ягоды нужно постепенно и маленькими порциями. На голодный желудок есть тоже очень нежелательно. Чрезмерное употребление чревато расстройством желудка. Не рекомендуется запивать ягоды холодной водой, иначе вздутия живота и неприятных ощущений не избежать.

Чистяк весенний – многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 10–30 см. Имеет заметные блестящие лакированные листья округло-сердцевидной формы и ярко-желтые цветки. Черешки листьев длинные, достигают 10–12 см, т. е. в 2–3 раза длиннее самого листочка. Цветки чистяка



одинокые. Корневая часть сильно разветвлена, корень можно сравнить с кисточкой из толстых нитей, торчащих во все стороны. Между отдельными нитями-корешками имеется большое количество белых или слегка сероватых клубеньков. Длина клубеньков различна, колеблется от 1 до 2,5 см. Форма клубеньков булабовидная. Местные названия: чистяк лютичный, салат заячий, козья трава, салатник, жабник, пшенка, манник, небесный картофель и др.

Зелень и клубни чистяка издавна использовали как лекарственное средство. В свое время он многих вылечил от цинги. Весенние разливы рек вымывали из почвы клубни и сносили в одно место, где их можно было собрать как картофель. Эта «манна небесная» спасала людей от голода и болезней. Из чистяка можно делать салаты, запасать его в сушеном, соленом и маринованном виде.



Сердечник луговой – многолетнее растение из семейства крестоцветных высотой 15–30 см. Корневище короткое. Прикорневые листья в виде розетки с округло-яйцевидными листочками, из которых верхушечный больше боковых. Цветки белые, со слаболиловым оттенком. Цветки собраны в кисти. Плоды – линейные стручки. Створки стручков плоские, при созревании отскакивают от перегородок и скручиваются. Местные названия: горлянка, белоцветка, болотная жеруха.

Из молодых листьев растения готовят салаты, приправы и супы. Вкус блюд остро-горьковатый, но приятный. Сушеные и свежие листья иногда используют вместо перца. Листья можно солить, мариновать и сушить.

МАЙ–ИЮНЬ

РАВНИНА



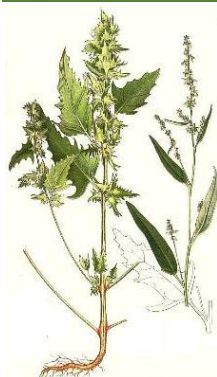
Одуванчик лекарственный – многолетнее растение семейства сложноцветных, с прикорневыми листьями в виде розетки. Цветки ярко-желтые в виде корзиночек. Плоды – семянки с пушинкой на длинном стебельке. Растет везде.

В пищу используют почти всё растение. Из молодых листьев делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи. Цветочные почки маринуют и используют для заправки солянок, винегретов и блюд из дичи. Из поджаренных корней готовят заменитель кофе, а жареные прикорневые розетки по вкусовым качествам могут поспорить со многими деликатесными блюдами. Для уничтожения горечи листья предварительно выдерживают 30 мин в холодной подсоленной воде. Корни для этой же цели отваривают в подсоленной воде в течение 6–8 мин. Его достаточно много на лугах, около рек и в полях.

Подорожник большой – многолетнее растение семейства подорожниковых высотой 15–30 см. Листья длинночерешковые, широкояйцевидной и вытянутой формы, расположены прикорневой розеткой. Цветки мелкие, серовато-розовые, на стебельке в виде пестика. Растет везде.

Молодые и нежные листья используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой и хреном. Подорожник добавляют в омлеты и запеканки, в каши и напитки, в пюре и котлеты. Из него делают бутербродную массу и другие блюда. Широко известен как лечебное и диетическое растение.





Лебеда раскидистая и марь белая. Отличить лебеду от мари довольно просто. Так, например, из большого количества видов мари используется в пищу обычно **марь белая**. Отличить ее довольно легко. У нее прямой блестящий стебель высотой до 1 м, листья яйцевидно-ромбические, с тупыми зубчиками, с белым мучнистым налетом. Цветки мелкие, зеленые, собраны в клубочки, а затем в метельчатые соцветия. *Но использовать*

листья мари в пищу нужно до цветения, когда они нежные, сочные, без горечи. Растет марь белая в огородах, вдоль дорог, около жилищ, по сорным местам.

Лебеда тоже растет по сорным местам, вдоль дорог, на пустырях и по берегам рек. *В пищу используют молодые листья лебеды раскидистой.* Листья ее одноцветные, без мучнистого налета, нижние – ланцетовидной формы, зубчатые, с ушками, а верхние – ланцетовидные, без зубчиков (цельнокрайние). *Лебеду добавляли в суп, она заменяла мясо.*



Солодка Коржинского – растение высотой до 2 м. Цветки бело-фиолетовые, собраны в негустые пазушные кисти. Плод – продолговатый, голый или с железистыми щетинками боб с 1–8 семенами.

Солодка – легкое слабительное, отхаркивающее, смягчительное и мочегонное средство; применяется

при заболеваниях верхних дыхательных путей.



Рогоз широколистный – многолетнее, прибрежно-водное, быстрорастущее растение с длинным корневищем, толстыми стеблями, достигающими в высоту до трех метров, и широколинейными листьями. Местное название **чакан**.

Корневища лохматили, делали муку или ели печёными. Молодые цветonoсные побеги варят, по вкусу они напоминают спаржу. Их можно мариновать в уксусе и употреблять как салат. Цветки и початки используют

как кровоостанавливающее средство при желудочном, кишечном, геморроидальном кровотечениях, при цистите, уретрите, в гинекологической практике. Сухим порошком соцветий присыпают кровоточащие раны, а пух початков, смешанный с топлёным маслом, применяют для лечения ожогов и отморожений. Молодые проростки цветonoсных стеблей собирают в мае, листья и цветки – в июне.

Тростник обыкновенный – многолетнее растение семейства злаковых, с длинными ползучими корневищами, прямым высоким стеблем в виде сизо-зеленой соломины длиной до 3–4 м. Листья очередные, линейные, длинные, плоские, жесткие, по краям режущие. На верхушке стебля многоцветковые колоски, собранные в серебристо-буроватую длинную пушистую метелку.



Молодые растения использовали для кормления лошадей и крупного рогатого скота. Нежные молодые побеги используют в пищу. Их едят сырыми и в маринованном виде, готовят из них салаты, супы, винегреты, пюре, тушат с маслом.



Камыш озерный. Его легко отличить от тростника и рогоза. Если рогоз имеет длинные листья и темно-бурые початки на верхушечках, состоящие из спрессованных пушинок, а тростник – более узкие и длинные листья, а также метелку цветов на конце длинного стебля, то камыш стоит в воде, в виде высокого (до 1–2 м) круглого прутика без метелок и початков. Только в конце июля на верхушке гладкого стебля появляется небольшая кисточка колючих колосков коричневого цвета.

Съедобным считают корневище камыша. В нем много крахмала и сахаров. Съедобна и прикорневая часть стебля белого цвета. Она сочна и сладка на вкус. Многие охотники, рыбаки и туристы хорошо знают пищевую ценность камыша и используют его в пищу.

Сусак зонтичный – многолетнее растение с высоким круглым прямостоячим стеблем высотой до 1,5 м, с розеткой цветов беловато-розового оттенка, расположенных в виде зонтика. Листья ланцетовидные, длинные, заостренные, с воздушными полостями внутри, расположены в прикорневой части стебля. Плоды – сборные листовки. Цветет в июне. Растет по берегам рек, прудов, озер, в болотах и канавах.

Хороший медонос. Растение лекарственное. Листья сусака, собранные после цветения, используют для изготовления матов, циновок, корзин.





Полынь горькая – многолетнее растение семейства сложноцветных с ветвистым фиолетового оттенка стеблем высотой до 100–150 см. Листья очередные, сверху темно-зеленые, снизу светлые. Цветочные корзинки мелкие, яйцевидные, собраны в длинные и густые метелки. Растет почти везде.

В пищу используют листья, цветки и стебли полыни как пряное растение для придания определенного аромата и вкуса маринадам, уксусу, соусам, настойкам, винам и мясным

блюдам. Для этой цели собирают молодые листья вместе с цветочными бутонами, высушивают в тени, измельчают и хранят в плотно закрываемых банках. В мясные блюда добавляют порошок полыни или же выдерживают мясо перед жарением и тушением в отваре из полыни или в полынном маринаде. Из полыни делают опасный алкогольный напиток «Абсент».

Пырей ползучий – растение семейства злаковых высотой 30–120 см с длинным ползучим корневищем, с прямостоячим стеблем, с линейными плоскими, шероховатыми сверху листьями. Соцветия в виде сложного колоска. Злостный сорняк полей.

Корнями его кормили лошадей, чтобы они имели гладкую и блестящую шерсть и были более выносливыми. Из высушенных и размолотых корней получают муку, варят пиво, выпекают хлебобулочные изделия, варят каши и кисели. Из свежих корней варят супы, готовят салаты, гарниры для рыбных, овощных и мясных блюд. Пережаренные корни используют для приготовления кофе.





Ярутка полевая – невысокое однолетнее растение семейства крестоцветных с белыми цветочками-крестиками и продолговатыми сидячими листьями. Плоды ярутки сдавленные. Растение встречается повсеместно. Местные названия: денежник, копеечник, жабная трава. *Листья ярутки имеют острый запах редьки и горчицы. Из них готовят салаты и щи. Растение можно культивировать для получения съедобного масла (в семенах содержится до 33 % масла).*

Паслён чёрный – однолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Его стебель прямостоячий, ветвистый. Листья очередные, заостренно-овальной формы, длиной до 13 см, шириной до 8 см. Цветки мелкие, белые. Плоды – чёрные, реже белые или зеленоватые ягоды круглой формы, сочные, диаметром до 1 см. Цветёт растение с июня по сентябрь, плоды созревают с июля по октябрь. Паслен можно встретить везде. Местное название «**бузника**».



Плоды паслена обладают желчегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, отхаркивающим, противоревматическим свойствами. Оно успокаивающе действует на нервную систему. Мазь из паслена используют при лишаях, фурункулах, язвах и гноящихся ранах. Отвар из надземной части используют для полоскания при болезнях горла, гноящихся деснах, воспалениях полости рта. Все части растения ядовиты, кроме спелых ягод. В лечебных целях применяют настои и отвары паслена, свежие ягоды, сок из зрелых плодов, сок из листьев, мазь из листьев. Из зрелых ягод паслёна готовят варенье, начинку для пирогов, вареников. Можно делать соус.



Дуб обыкновенный представляет собой листопадное дерево, растущее не выше 50 метров в высоту.

В лечебных целях используют желуди, молодую кору стволов и ветвей, а также листья дуба. Желуди применяют для приготовления теплого настоя на красном вине. Из готового настоя делают компрессы, использующиеся при грыже. Водные отвары из желудей применяют при сыпи на коже, сильной

потливости стоп и ожогах. Самым сытным блюдом для молодых животных является желудевая каша. Для приготовления каши на 1 литр воды берут 100 г желудевой муки, 30–40 г пшеничной муки, 5 г поваренной соли. Содержимое перемешивают и варят 1 час, постоянно помешивая. Наличие дубильных веществ придает ей вяжущие свойства. Желудевую кашу назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Лопух, репейник — растение с высоким разветвленным ребристым стеблем высотой до 1,5 м, с широкими шероховатыми листьями яйцевидной формы. Растет везде. Хороший медонос.

Образует плотные белые корнеплоды, напоминающие сахарную свеклу, сочные, приятные на вкус и слегка сладковатые. Даже в сыром виде они вполне пригодны к употреблению. Молодые корни лопуха особенно вкусны в печеном и жареном виде, когда на них образуется румяная сладкая корочка.





Ежевика сизая – полукустарник. Стебли и побеги изогнутые, разветвленные, часто лежащие на земле или приподнятые под углом. Длина стебля 60–150 см. Побеги по всей длине покрыты сизоватым налетом. Шипы на побегах тонкие, прямые, разной длины. Листья тройчатые на опушенных колючих черешках, сверху зеленые, снизу с беловатым оттенком. Цветки белые, крупные, собраны на конце стебля. Плоды по внешнему виду напоминают малину, но крупнее и черного цвета, покрыты сизым налетом, состоят из небольшого числа костянок.

Ягоды ежевики сочные, кисловатые на вкус. Листья, корни и плоды ежевики используются как лечебные средства. Хороший медонос. В пищу используют плоды ежевики – ягоды. Из них готовят джемы, желе, варенье, начинку для пирогов и тортов, вина, наливки и настойки. Используют ягоды и как краситель для подкрашивания различных блюд и напитков. Для приготовления диетических и лечебных напитков ягоды заливают кипятком и настаивают вместе с плодоножками.

Сусак зонтичный – многолетнее растение с высоким круглым прямостоячим стеблем высотой до 1,5 м, с розеткой цветов беловато-розового оттенка, расположенных в виде зонтика. Листья ланцетовидные, длинные, заостренные, с воздушными полостями внутри, расположены в прикорневой части стебля. Плоды – сборные листовки.

Когда-то сусак называли якутским хлебом. Из него готовили муку, выпекали хлеб и пресные



лепешки, варили каши и другие блюда. Корни сусака можно есть печеными и жареными на костре или в духовке. Из них можно готовить хороший заменитель кофе и крупу для каш. Для изготовления пюре корни измельчают на мясорубке вместе со щавелем, заливают водой и варят до готовности. Полученное пюре можно использовать как приправу и как самостоятельное блюдо. Для приправы к мясным и рыбным блюдам пюре сдабривают перцем, луком и хреном. Заготовку корней производят поздно осенью или же рано весной до начала цветения. Собранные корни тщательно промывают, режут ломтиками и сушат. Из 4 кг корней можно получить 1 кг муки. При заготовке сусака следует соблюдать определенные правила, в частности, не уносить стебли с семенами, а здесь же, на месте сбора, производить посев семян. Кроме того, не следует вырывать все растения подряд, нужно оставлять молодые растения на расстоянии 1–2 м одно от другого.



Кувшинка белая, водяная лилия – многолетнее водное растение семейства кувшинковых, с крупными, овальными плавающими листьями. Листья отходят от толстого (4–5 см) корневища, расположенного на дне водоема. Цветки крупные, белые, с зеленой чашечкой, слабо ароматные. Плоды шарообразные, зеленые, многогнездные, в виде маленького кувшина.

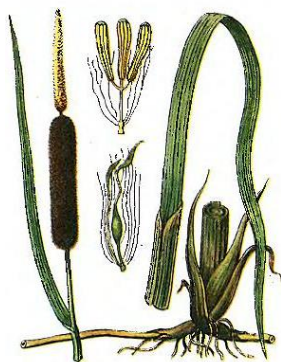
В пищу можно использовать корневище. Его нарезают ломтиками, сушат и размалывают на муку. Полученную муку трижды заливают водой, чтобы удалить дубильные вещества. После этого муку высушивают и используют для выпечки лепешек, котлет, галет, хлебцев и для заправки блюд. Семена используют как специя.



Кумарчик или **катун**, также «**киргизское пшено**». Стебли кумарчика жёсткие, ветвистые от основания. Листья колючие, цельные, очерёдные. К началу цветения поедаемость кумарчика домашним скотом падает, а ко времени созревания семян они становятся настолько колючими, что совсем не поедаются. Плод сжатый, узкокрылатый.

Все виды кумарчика в молодом виде являются пастбищными кормовыми растениями для овец и верблюдов. Кумарчик искусственно разводится для закрепления песков посевом под грабли, например, на Рын-песках. Семена его содержат масло, употребляются в пищу в поджаренном виде; растёртые в маслянистую муку, идут на приготовление каши или хлебных лепёшек и издавна служили для многих исключительной пищей, поэтому местами кумарчик успешно введён в культуру. Семена содержат жирное масло (до 20%). В медицине отвар семян используется как жаропонижающее и анальгезирующее.

ПРИБРЕЖНАЯ ЧАСТЬ



Рогоз широколистный. Местное название **чакан**.

Корневища содержат около 15 % крахмала и 2 % белка. Корни рогоза хорошо промыть, измельчить, высушить в духовке или на воздухе, если позволяет погода, затем обжарить до тёмно-коричневого цвета и смолоть на кофейной мельнице. Готовый кофейный напиток засыпают в горячую воду (из расчёта 1 чайная ложка на стакан воды), нагревают до кипения, дают отстояться и разливают в стаканы, добавляя по вкусу сахар и молоко. Отвар корневищ и настой листьев употребляют как вяжущее, противовоспалительное средство. Растения

можно использовать для получения бумаги (правда, невысокого качества). Волокно листьев может также служить для изготовления грубых упаковочных тканей, околоцветные щетинки – для получения целлюлозы, как теплоизоляционный материал, а также для набивки спасательных поясов и курток, так как они обладают высокой плавучестью. Из стеблей с женскими початками делают трости. Для плетения используют листья; чтобы получить зелёный цвет, рогоз срезают в июле, красивый жёлтый – в конце августа – начале сентября. Растение обрезают на расстоянии 10–15 см от поверхности воды. Для сохранения цвета и эластичности листьев сушат в тени. Волоски околоцветника, образующие при созревании плодов пух, служат для набивки подушек, очистки воды. Пух рогоза используется в художественной керамике. Добавленный в глину или шамот, он делает эти материалы более лёгкими и безусадочными.



Стрелолист обыкновенный – растение семейства пастуховых. В нашей местности называют болтушок или ботлачик. Растет около воды. Листья заостренные, похожи на стрелы, торчат из воды. Подводные листья в виде лент. Стебель с соцветием трехгранный. Цветки белые, в виде мутовки, расположены по 3 цветка в редком кистевидном соцветии. В съедобных подземных клубнях содержится до 35 % крахмала, т. е.

больше, чем в картофеле. По количеству белков клубни стрелолиста богаче картофеля. В пищу используют корневище и висящие на нем клубни в виде орехов. По вкусу клубни напоминают орехи, вареные приобретают вкус гороха, а печеные – вкус картофеля. Для длительного хранения клубни нарезают кружочками и сушат на воздухе. Для размола на муку кружочки

подсушивают в печи. Из муки готовят кисели, желе, кремы. Это растение полезно не только для птиц и зверей, но и для человека.



Аир – растение 60–120 см. Листья длинные, линейные, с заостренным концом, ярко-зеленого цвета, отходят от корневища. Стебель трехгранный. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в цилиндрический початок, расположенный ближе к верхушке стебля. Корневище толстое, ползучее, бурого цвета, внутри белое с

розоватым оттенком. Образует заросли по берегам стариц и рек. В пищу используется ароматное, горьковатое на вкус корневище. Заготавливают корневища аира осенью, когда снижается уровень воды в водоемах, а корень достигает максимальных размеров. Для сушки корневище разрезают на кусочки длиной 3 см и расщепляют на 4 части. Сушат при температуре 30–35°C. Хранят в закрытой посуде в сухом месте. Высушенные корневища аира можно использовать в качестве пряности вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Из корневища и листьев отгоняют эфирное масло, которое употребляется для ароматизации ликеров, пива, компотов, кондитерских изделий. Из корневищ можно сварить варенье или просто засахарить их. Молодые, сочные и мягкие части растений укрепляет десны и предохраняет зубы от разрушения.

СЕНТЯБРЬ–ОКТАБРЬ

ПРИБРЕЖНАЯ ЧАСТЬ



Тростник обыкновенный – растение с ползучими корневищами, прямым высоким стеблем в виде сизо-зеленой соломины длиной до 3–4 м. Листья очередные, плоские, жесткие, по краям режущие. На верхушке стебля многоцветковые колоски, собранные в серебристо-буроватую длинную пушистую метелку.

Он используется для покрытия крыш, изготовления заборов, в качестве подстилки для скота, для получения спирта и силоса, бумаги и изоляционного материала, фурфурола, для изготовления самана и удобрений, а также в качестве топлива; из соцветий делали метлы и сухие букеты, из стеблей – вибрирующие детали (пищики) для духовых инструментов. Из корневищ, собранных поздней осенью получают муку и заменитель кофе. Муку используют для выпечки хлеба и как приправу к другим блюдам.

Камыш озерный. Его легко отличить от тростника и рогоза. Если рогоз имеет длинные листья и темно-бурые початки на верхушечках, состоящие из спрессованных пушинок, а тростник – более узкие и длинные листья, а также метелку цветов на конце длинного стебля, то камыш стоит в воде, в виде высокого (до 1–2 м) круглого прутика без метелок и початков.

Используют камыш как топливо, на корм скоту, для изготовления крыш, матов, ковров, бумаги, получения спирта, дубильных веществ, молочной кислоты и глицерина. Съедобным считают корневище камыша. Осенью в нем много крахмала и сахара. Если корневище



измельчить на мясорубке и варить 40–50 мин, то получится сладкий отвар. Уваривая отвар на слабом огне, можно получить густой и еще более сладкий сироп. Из высушенного корневища можно получить муку и выпечь хлеб. Даже в походных условиях у костра можно приготовить вкусный обед, если испечь корневище на углях или в золе. Она сочна и сладка на вкус.



Лох узколистый, в нашей местности его называют **феник**. Кустарник высотой 1–4 м, реже небольшое дерево, с сильным корневищем, которое может отходить на 8 м от куста, иногда образует заросли. Ветки колючие, редко или густо покрыты серебристыми

чешуйками. Листопадное растение. Цветки душистые, желтоватые изнутри, снаружи серебристые. Плод – костянка, шаровидной или яйцевидной формы, небольшого размером до 1 см, цвета спелой брусники с серебристым оттенком. Плоды созревают к августу–сентябрю, образуя разную палитру от бурого до чёрного.

Лох используют в качестве вяжущего средства, кроме того оно помогает справиться с гельминтами. Плоды тонизируют все органы и системы, а также добавляют сил. Такое вкусное средство просто необходимо всем тем людям, которые страдают от проблем с сердечно-сосудистой системой, либо пищеварительным трактом. Листики лоха могут применяться для приготовления отвара, которым затем нужно полоскать горло при ангине. Кора используется как вяжущее средства. Кора плотная, применяется для создания разных поделок. Некоторые люди заготавливают ее как неплохое топливо.

Плоды можно есть свежими, но их иногда перемалывают до состояния муки и смешивают с пшеничной мукой для домашней выпечки. Свежие плоды являются неплохим вариантом для приготовления компотов, кваса, сиропа. Также некоторые любители добавляют к вину и пастиле.



Чилим, рогульник, водяной орех. На зрелых костянках твердые, изогнутые “рога”. Ими водяной орех, как якорь, цепляется за неровности на дне. В некоторых местах чилим называют чертовым орехом. Действительно, можно углядеть в плодах сходство с рогатой головой чертика. Осенью созревают плоды водяного ореха. Одно растение дает 10–15 плодов. Твердых орехов чилима с острыми рогами не решаются коснуться ни рыба, ни утка, ни водяная

крыса. На черешках листьев вздутия, заполненные воздухомосной тканью. Благодаря таким пузырям растение плавает. Крупные плоды висят в воде, как якоря.

Внутри плода белое вкусное семя. Раньше чилим был широко распространен в России, и плоды возами продавали на рынках. А в настоящий момент чилим занесен в Красную Книгу России как исчезающее растение. В нашей местности чилим запасали осенью очень много до 200 кг, затем целую зиму варили его, делали муку и просто так ели ядрышки как деликатес.



Пояснения к памятке туриста

1. Вся памятка состоит из трех частей по времени сбора и использования растений.
2. Каждая часть состоит из трех подчастей по месту произрастания растений.
3. У выбранных растений описан внешний вид, строение листьев, цветков, стебля, плодов. Помещены схематичные рисунки, по которым можно определить растение и его органы.

Приятного отдыха!

Составители памятки:

Горбачева И. Е.

Марченко В.

Мартынова Е.

Игейсинова Л.