



ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ

ТРАВНИК

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

*Не то, что мните вы, природа:
Не слепок, не бездушный лик –
В ней есть душа, в ней есть свобода,
В ней есть любовь, в ней есть язык...*

Ф.И. Тютчев





Это интересно

Анис известен человеку с древнейших времен, семена этого растения были обнаружены в постройках каменного века. Его использовали в качестве лечебного средства древние египтяне и греки.

В России анис культивируется с начала XIX века, однако еще ранее фармацевтам был известен *Elixir Pectorale Regis Daniae* (грудной эликсир короля Датского), в состав которого входило анисовое масло, нашатырь, лакрица, укропная вода.

Звездчатый анис, который упоминается в рецептах народной медицины, не родственник анису обыкновенному; имеется в виду растение бадьян (*Pimpinella verum*).

АНИС

Хлебное семя

Анис (*Pimpinella anisum*) – род однолетних трав семейства Зонтичных (Апиáceе).

Род насчитывает 2 вида.

Высота до 30–60 см.

Описание

- Стебли аниса прямостоячие, округлые, бороздчатые, ветвистые вверху или почти от основания;
- корень веретеновидный;
- нижние листья нерасчлененные, зубчатые; в средней части стебля трехлопастные, а в верхней – перисто-рассеченные;
- цветки белые, мелкие, с венчиком из пяти лепестков, конечные соцветия – зонтики диаметром 4–6 см;
- плоды округло-яйцевидные, состоящие из двух плодиков длиной 3–5 мм, с выступающими ребрышками;
- в плодах аниса содержится эфирное масло (до 6 %, основной компонент – анетол), сахар, белок.

Применение

- В медицине при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях применяется для лечения кашля, входит в состав сборов и грудных чаев, обычно в смеси с тмином и фенхелем; улучшает пищеварение. Используется также в виде нашатырно-анисовых капель или комплексных настоек;
- отвар из анисовых семян – превосходное средство для восстановления потерянного голоса и рекомендуется актерам, дикторам, учителям;
- запах анисового масла отпугивает комаров и других насекомых, убивает моль, вшей.

За девками доглядывать, не скис ли в жбане квас,
Оладьи не остыли ль,
Да перстни пересчитывать, анис
Всыпая в узкогорлые бутылки...

М.И. Цветаева

Народные названия: хлебное семя, сладкий тмин, голубиный анис.

Это интересно

Сбор

в августе – сентябре, в начале созревания плодов, когда на верхних зонтиках они уже бурые, а на нижних еще зеленые; плоды аниса легко осыпаются, и, если начать уборку позже, можно потерять весь урожай. Растения срезают, связывают снопами, сушат на открытом воздухе в тени, затем обмолачивают.



Анисовое масло в значительных количествах ядовито для некоторых птиц, например голубей и канареек.



В кулинарии анис используется как пряность, добавляется в тесто для хлеба, квашеную капусту, салаты.



Народные поговорки и загадки

- Рвать – находка; есть больному – смерть.
- Яблоко – на варенье, пряность – в водку.
- Сочный, как анис.

(Энци)





Родина аниса обыкновенного – Восточное Средиземноморье. В России его выращивают главным образом в Центральном Черноземье.

Анис также название сорта кисло-сладких яблок средней величины, крепких и душистых, с «анисовым» ароматом.



На основе аниса изготавливают крепкие спиртные напитки: настис, узо, арак, раки, абсент и др.

В.Я. Брюсов

ТЫ КУДРИ СВОИ, ДИКА, УКРАСЬ, МИЛЫЕ МНЕ, ВЕНКАМИ

Ты кудри свои, Дика, укрась, милые мне, венками,
И ломкий анис ты заплети сладостными руками.
В цветах ты грядешь; вместе с тобой –

благодные хариты.

Но чужды богам – те, кто придут, розами не увиты.

В.М. Дорошевич ТРИ БЕЗДЕЛЬНИКА

Во имя Аллаха, единого, великого и милосердного. Прекрасным утром, какие бывают весною в Багдаде, ехал мудрый и славный халиф Гарун аль-Рашид, – да будет благословенна его память, – с верным визирем Джиабеккиром по базару своего города.

По узким улицам длинными, бесконечными нитями тянулись караваны нагруженных верблюдов, выступавших неслышно, неспешно и важно.

Неистово кричали, захлёбывались и плакали, как дети, маленькие ушастые ослы. Как это бывает с ними весною, они кричали не только при виде ослицы, но и при виде коровы. Потому что они ослы.



Словно торопясь умереть, бежали, часто перебирая ногами, сбившиеся в одну грудку грязные овцы, поднимая облако пыли.

Стуча по земле маленькими копытами, бежали и скакали с испуганным взглядом, с тревожным блеяньем козы.

Ехали верхами на белых, на серых красивых конях, держа в руках кривые сабли в богатых ножнах, знатные люди. Несли в закрытых носилках женщин.

Жалобно пели дервиши, с подвязанной здоровой рукой, с подвязанной здоровой ногой, которыми они не пользовались, истязая себя во славу Аллаха.

С оглушительным стуком колотили сталь на наковальнях кузнецы.

Слесаря визжали пилами по железу.

Мелко, дробно и звонко колотили медники по тонкой меди, выковывая узорные чаши для омовений.

У мясных лавок висели на крючьях украшенные красными бумажными розами туши молодых барашков с большими широкими курдюками. И мясники проворно и ловко работали около них, одним ударом рассекая тушу на две совершенно равные половины.

Хлебопёки вынимали из печей золотые хлебы, нежные и пышные.

Из харчевен пахло уже чесноком, шафраном, луком, тмином, анисом и жирным пловом.

Торговцы коврами развёртывали перед покупателями огромные тяжёлые ковры и сами любовались яркими и живыми цветами.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АНИСОМ

Отваривают свеклу, очищают, режут тонкими ломтиками, прибавляют уксуса, соли, прованского масла и перца. Многие сюда прибавляют ломтики отварного картофеля, рубленого лука и аниса.



Это интересно

Название *basilicum* происходит от греческого «базиликос», что означает – царский.

О применении базилика в медицине упоминают древнегреческие авторы.

В Средние века базилику приписывали магическую способность угадывать состояние человека и лечить его от любых нервных расстройств, помогая расслабиться или, наоборот, собрать силы.



БАЗИЛИК

Царская трава

Базилик (*Ocimum*) – однолетнее травянистое растение семейства Яснотковых (*Lamiaceae*). Название происходит от греческого слова «basileus», что в переводе значит – король. По одним источникам, происхождение названия связано с тем, что базилик рос рядом с тем местом, где император Константин Великий нашел частицу Святого Креста. Однако более верным выглядит предположение, что в древности базилик стоил очень дорого, поэтому позволить себе купить базилик могли только очень богатые люди или короли. Также некоторые современные авторы кулинарных книг называют базилик «королем приправ».

Растет в тропических и умеренных широтах Европы и Азии.

Род насчитывает, по разным источникам, от 35 до 70 видов.

Высота до 60 см.

Цветет с июля до поздней осени.

Описание

- Стебли сочные, четырехгранные, ветвистые;
- листья фиолетовые или зеленые (в зависимости от сорта), яйцевидные, иногда мелкозубчатые;
- цветки небольшие, белые, бело-розовые, бело-фиолетовые, собранные в виде колосков или кисточек;
- плоды – темно-бурые мелкие орешки;
- стебли, листья, соцветия базилика содержат эфирное масло сложного состава (0,2 % до 1,5 %);
- базилик отличается сильным пряным ароматом, оттенки которого зависят от сорта; фиолетовый базилик имеет более резкий запах, зеленый – более нежный.

Народные названия: душистый василек, васильки пахучие, рейхан (райхон, реган).



Это интересно

Сбор
дважды за сезон: первый раз срезают верхнюю часть стебля с побегами и оставляют нижние листочки, второй раз – когда появляются новые побеги. Траву раскладывают тонким слоем и сушат в тени, за счет чего она сохраняет запах и вкус.

Родина базилика – тропики, но с течением столетий это теплолюбивое растение широко распространилось во всех странах Европы, в Средней Азии, Африке, а особенно в Индии, Иране. В России его выращивают в открытом грунте на юге, а в закрытом грунте также и в средней полосе.



Народные приметы

- Кто базилик жует, тот долго живет.
- На острове Крит базилик символизировал любовь, омытую слезами.
- Базилик очень ценится в современной Греции в качестве приправы и лекарственного растения. В народе его называют «радость гор» или «забава мальчишки».
- На Кавказе базилик называют травой долгожителей.

В Индии базилик называется тулси и почитается как благородное и даже священное растение, которое создает защиту человеку, проясняя ум и укрепляя память.



Внимание!

Эфирное масло базилика за счет его интенсивности не полезно при некоторых сердечных заболеваниях и оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки.



Применение

- Базилик содержит витамин С, витамин К, витамины группы В, каротин и минеральные вещества, следовательно, повышает иммунитет и укрепляет организм, поэтому употребление этого растения в пищу полезно для здоровья;
- в качестве лечебного средства базилик, обладающий противовоспалительными и тонизирующими свойствами, применяется в гомеопатии и народной медицине. Настой базилика пьют как чай, используют для полосканий;
- в кулинарии используется как свежий базилик, так и сушеный. Он отлично сочетается с мясом, рыбой, овощами, макаронами – как в составе блюд, так и в качестве приправы;
- базилик входит в состав хмели-сунели – одной из самых знаменитых приправ кавказской кухни;
- сушеный базилик следует хранить в фаянсовой или стеклянной, а не в металлической посуде;
- в азиатской и кавказской кухне чаще используются сорта базилика с фиолетовыми листиками, в европейской кухне – с зелеными;
- теплолюбивый базилик очень быстро растет в закрытом грунте – в парниках, кадках и даже в обычных цветочных горшках;
- цветущий базилик очень декоративен, его фиолетовые кустики могут украсить и подоконник, и балкон, и альпийскую горку в саду.



Василий Великий – архиепископ Кесарии Каппадокийской, святитель, автор многочисленных богословских сочинений – добровольно покинул город и поселился в Понте, где вел скромный образ жизни. По легенде, он мог позволить себе травяной чай с базиликом только по великим праздникам, а в обычные дни его пищу составляли хлеб и вода.



Знаменитый итальянский писатель Джованни Бокаччо, автор «Декамерона», собрал 100 новелл, большая часть которых посвящена различным аспектам любви. Его новелла о горшке с базиликом, в котором была закопана голова убитого возлюбленного Изабель, стала сюжетом нескольких картин прерафаэлитов.



ПЕСТО

Для приготовления одного из самых знаменитых в мире соусов – итальянского соуса песто – свежие листья базилика, чеснок и орешки пинии растирают в ступке, после чего добавляют оливковое масло, тертый сыр пармезан, перец и соль.



Это
интересно



Внимание!
Собирая бессмертник в лесу, нужно быть внимательным и не спутать его с растением кошачьи лапки (*Antennaria dioica*), которое можно отличить по белым или розовым соцветиям. Любопытно, что именно такую неточность допускает Анна Ахматова в стихотворении 1916 года из книги «Белая стая».



БЕССМЕРТНИК

Солнце золотое

Бессмертник песчаный (*Helichrysum arenarium*) – многолетнее травянистое растение из семейства Сложноцветных (Compositae). Второе название рода бессмертников – иммортели, от французского *immortel* – бессмертный.

Род насчитывает 2 вида.

Бессмертник песчаный распространен в степях средней полосы России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на песчаных почвах, в сухих хвойных лесах, иногда на открытых каменистых местах.

Высота до 30–50 см.

Цветет в июне – августе, плоды созревают в августе – сентябре.

Описание

- Стебли одиночные, прямостоячие, густо опушенные белыми волосками;
- корень короткий, слабоветвистый, деревянистый;
- листья очередные, продолговатые или ланцетные, нижние листья у основания стебля часто отмершие;
- цветки мелкие, от лимонно-желтых до золотисто-оранжевых, собираются (по 15–30 шт.) в шаровидные корзинки на вершине стебля; обертка корзинки (диаметром 6–8 мм) состоит из таких же ярких листочков, при высыхании надолго сохраняющих форму и окраску, откуда и происходит название – бессмертник;
- плоды мелкие, от светло-бурых до темно-бурых, продолговатые, четырехгранные;
- для изготовления лекарственных средств используют соцветия бессмертника.

Народные названия: желтый цмин, сушеница, сухоцвет, сухоцветник, золотистка, мороз-трава, кошачьи лапки, иммортель.

Содержание

АНИС	4
БАЗИЛИК	8
БЕССМЕРТНИК	12
ВАЛЕРИАНА	16
ГОРЧИЦА	20
ДЕРБЕННИК	26
ДУШИЦА	30
ДЯГИЛЬ	36
ЗВЕРОБОЙ	42
ИВАН-ЧАЙ	46
КАЛЕНДУЛА	50
КОРИАНДР	54
КРАПИВА	58
ЛЕБЕДА	64
ЛОПУХ	70
МАТЬ-И-МАЧЕХА	76
МЯТА	80
ОДУВАНЧИК	84
ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ	90
ПОДОРОЖНИК	94
ПУСТЫРНИК	98
РОМАШКА	102
СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ	108
ТМИН	112
УКРОП	116
ХМЕЛЬ	120
ЧАБРЕЦ	124
ЧЕРЕДА	128
ШАЛФЕЙ	132
ЩАВЕЛЬ	136

УДК 58.009
ББК 84(2Рос)
И44

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ТРАВНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Компьютерная верстка: С.Ф. Васина
Составители: М.В. Зоркая, Н.П. Рудакова
Корректор: И.В. Грибовская

ООО ТД «Белый город»
Тел.: (495) 305-45-06
E-mail: td.belygorod@belygorod.ru

По вопросам приобретения книг по издательским ценам
обращайтесь по адресам:

111395, Москва, ул. Красный Казанец, д. 6, стр. 2, оф. 17
Тел.: (495) 740-48-25, 304-43-38, 304-54-64

105264, Москва, ул. Верхняя Первомайская, д. 47, стр. 11
Тел.: (495) 780-39-11, 780-39-12

192029, Санкт-Петербург, проспект Обуховской Обороны, д. 86
Тел.: (812) 607-54-43

400001, Волгоград, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 13
Тел.: (8442) 97-58-89, 93-27-58

Вы можете заказать бесплатный каталог по тел.:
(495) 304-43-38, 740-48-25, 780-39-11

Полный ассортимент книг представлен на сайте:
www.belygorod.ru, www.pravkniga.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного
оригинал-макета в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
E-mail: idelpress@mail.ru

Тираж 4 000 экз.

И44 **Иллюстрированный травник для всей семьи.** – М.: ООО ТД «Белый город». –
144 с.: ил.

ISBN 978-5-9067-2610-0

Это иллюстрированное издание познакомит читателей с прекрасным миром трав и целебных растений, которые всем нам известны с детства. В книге представлены их основные ботанические характеристики, сферы применения, практическое использование, старинные русские рецепты, а также легенды, стихи, пословицы, отрывки из произведений русских классиков о волшебной силе трав. Фрагменты картин художников, фотографии и ботанические иллюстрации наглядно показывают всю красоту русской природы.

Издание адресовано широкому кругу читателей и может быть также использовано для семейного чтения.

УДК 58.009
ББК 84(2Рос)

ISBN 978-5-9067-2610-0



© ООО ТД «Белый город», 2014
© Сост. Зоркая М.В., Рудакова Н.П., 2014