

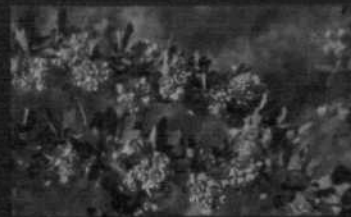
ЭСИ.С(075.3)

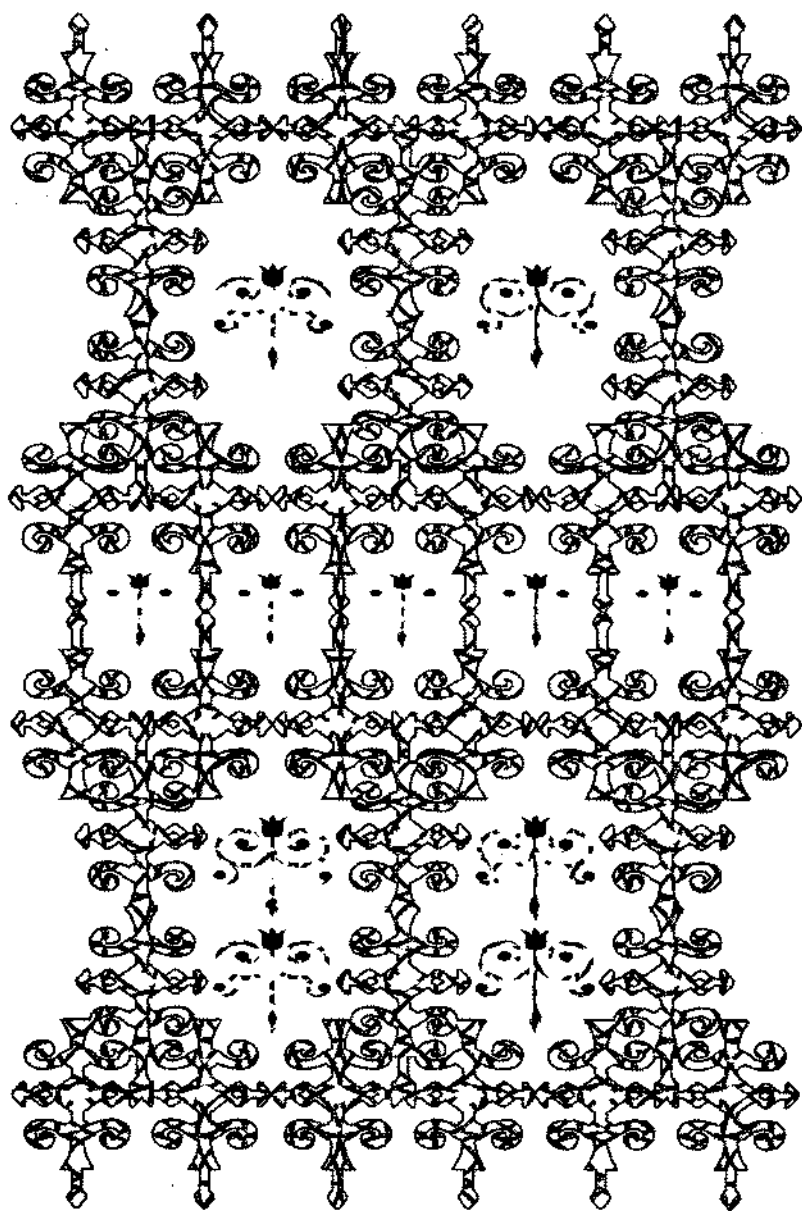
111 92

H

С. Х. ШХАРАНСОВ, Р. Ч. ШОРОВА, М. Х. КОЖОКОВ

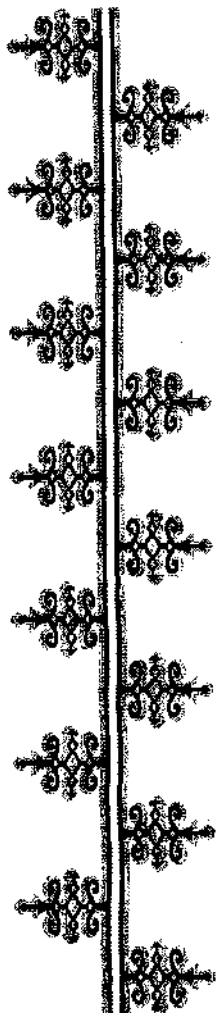
ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ ПИЩЕ КАБАРДИНЦЕВ





С. Х. ШХАГАПСОВ, Р. Ч. ШОРОВА, М. Х. КОЖОКОВ

ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ ПИЩЕ КАВАРДИНЦЕВ



НАЛЬЧИК · ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ЭЛЬ-ФА» · 2003

УДК 633.7/9
ББК 41.8

Ответственный редактор – доктор биологических наук, академик АМАН Дж. С. Дзыбов

Шхагапсоев С. Х., Шорова Р. Ч., Кожоков М. Х.
Дикорастущие растения в традиционной пище кабардинцев. – Нальчик: Эль-Фа, 2003. – 84 с. + вкл.

Сохранить, сберечь традиции рационального природопользования, выработанные народом на протяжении многих веков, – долг каждого. А потому в работе изложены способы использования дикорастущих растений исстари в пищевом рационе кабардинцев, а также забытые и современные технологии приготовления пищевых продуктов из растительного сырья. Дана морфология, экология и распространение на территории республики пищевых растений.

Работа рассчитана на ботаников, экологов, этнографов, исследователей этнокультуры народов Кавказа и всех любителей природы и ее даров.

3704030000-070
III Т 48(03)-2003 без. объявл.

ISBN 5-88195-599-4

© С. Х. Шхагапсоев,
Р. Ч. Шорова,
М. Х. Кожоков, 2003
© Издательский центр
«Эль-Фа» 2003

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель!

Читая эту книгу, вы убедитесь, какой богатый растительный мир окружает нас. Как известно, тысячелетиями кабардинцы использовали дикорастущие растения для разных потребностей. У каждого народа богатая кухня. Столы украшают блюда, приготовленные из дикорастущих растений, и человек чувствует удивительный и неповторимый запах. Дикорастущие растения богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для человека.

Земля — это колыбель человеческой цивилизации, основа существования общества. Тысячелетиями человек тесно связан с этой удивительной и великой лабораторией растительного и животного мира.

Каждый этнос занимает определенное геокультурное историческое пространство. В эту природную зону вписывается этнос. Исходя из этого формируются хозяйственный уклад, образ жизни, национальный характер, этнопсихологические особенности, духовно-нравственные ценности и экологическая культура.

Как известно, Северный Кавказ — один из древнейших очагов человеческой цивилизации и центр биоразнообразия Европы и Палеарктики, место концентрации эндемичных растений и животных. В самом центре этого уникального природного региона находится Кабардино-Балкария со своеобразным и богатым растительным миром.

Работа С. Х. Шхагапсоева, Р. Ч. Шоровой, М. Х. Кожокова имеет не только большое научно-познавательное значение, но и актуальное практическое. В условиях национального возрождения важную роль играет изучение этнической культуры и этноботаники в нравственном воспитании подрастающего поколения, в повышении экологического образования и формировании планетарного экологического сознания населения.

Авторы работы подробно описывают каждое ди-

корастущее растение, которое в национальной кухне кабардинцы используют в течение многих веков.

Это первая работа по данной проблеме. Она будет играть, безусловно, большую роль как справочник для преподавателей, аспирантов, студентов, учителей школ и домохозяек. В этом заключается ценность данной книги.

Для будущих поколений мы должны оставить не только крупные индустриальные города, уникальные гидроэлектростанции, современные информационные технологии, но и прекрасную природу. Об этом все мы должны думать. Земля – это общий дом для всего человечества.

*Салих Ибрагимович Эфендиев,
доктор философских наук, профессор,
завкафедрой философии КБГУ*

ВВЕДЕНИЕ

Изучение многовекового народного опыта по использованию различными этносами растительных ресурсов имеет немаловажное практическое и теоретическое значение. Многие полезные растения (лекарственные, пищевые, технические и др.), ранее широко употреблявшиеся в быту, сейчас незаслуженно забыты. Инвентаризация и восстановление информации о таких растениях, с одной стороны, может способствовать развитию этноботаники как отрасли общей ботаники по использованию ресурсов этносом, а с другой – ботанической этимологии как части ботаники и языкознания, призванной восстановить статус забытых растений. Расшифровывая народные названия растений, учитывая родовые и видовые эпитеты, можно получить информацию об их использовании в прошлом, восстановить их «статус» в жизни этноса. Таких примеров, в частности, в кабардинском языке немало (Хакунов, 2002; Словарь... 1999; Шхагапсоев, 2002; Хьэкзун, 2003).

Многовековая история применения дикорастущих растений в быту дает богатый материал для этноботанического анализа. О значении растений в жизни кабардинского этноса можно судить по фитонимам, употребляемым в героическом эпосе «Нарты». По данным А. Н. Абрегова (2000), в эпосе упоминаются все хлебные злаки, более 40 названий травянистых растений, около 50 кустарников и деревьев, не говоря о других ботанических терминах, в частности, морфологических, анатомических и фитоценологических. Их количество более 40 (Шхагапсоев, 2002). Известный этнограф и историк С. Х. Мафедзев (С. 303) отмечает, что адыгские дети исстари любили малину, ежевику, буковые орешки (пщий). К плодам-ягодам дети «не притрагивались, если они выросли на кладбище, в местах, где испражнялись собаки, волки, кабаны, люди и т. д.». У ряда горцев, в том числе адыгов, бытовал особый культ лесных плодовых деревьев. Ежегодно в определенный период они проводили обрезку, привив-

ку, рассаживание, расчистку плодовых дикорастущих деревьев (*Ивченко, Руденко, 1976*). Именно эти культурные виды в качестве маточников оставляли при раскорчевке лесов для сельскохозяйственных целей. И сегодня среди распаханных полей заметны отдельные дикорастущие груши, яблони и др. породы. Их специально оставляют, не трогают, несмотря на ценную древесину. Не зря писал один из первых исследователей растительного покрова Центрального Кавказа академик И. П. Фальк, что «кабардинцы бережливо относятся к лесам и довольствуются яблоками, грушами и прочими лесными плодами». Еще раньше путешественник Адам Олеарий, который совершил поездку через Россию в Иран, сообщил о том, что «через Астрахань вывозились прекрасные черкесские плоды, такие, как груши, орехи, мушмула» (*Кушков, 1966*). До настоящего времени в народе еще сохранились предания, легенды, пословицы, поговорки о многих растениях, используемых в быту (*ГзукГэмыхту, КгардэнгъуцI, 1994*), но, к сожалению, и многие утеряны.

В силу этого нами предпринята попытка инвентаризации дикорастущих растений, истари используемых кабардинцами в пищевом рационе, а также описания технологии их приготовления (использования). Сделана также попытка применения к фитонимам кабардинского языка научной бинарной номенклатуры (*Шхагапсоев, 2002*).

Материал нами собран путем опроса жителей Кабардино-Балкарии с 1998-го по 2002 год. Респондентами были: Л. М. Бахуева (72)¹; Х. Ц. Броева (79); Ф. Х. Гетажеева (71); П. К. Гогузов (77); С. К. Гудов (76); Ф. Н. Гудова (75); Л. Б. Иванов (72); Л. И. Карданова (76), М. Т. Карданова (70); Н. М. Кунашев (70); Ж. Л. Насипова (70); М. К. Сабанова (82); Дж. Х. Слонов (78), М. И. Тохов (77); М. Р. Тохова (67); Ж. Х. Шхагапсоева (86); М. А. Шхагапсоев (72); Ф. Х. Шхагапсоева (72); Л. Х. Шхагапсоева (60); Х. Н. Киржинов (92);. Много полезного сообщил нам неоднократно Хазретали Тембулатович Балов.

¹ В скобках указан возраст респондентов.

Всем им авторы приносят свою признательность. Также выражаем благодарность аспирантке кафедры ботаники М. А. Кунашевой за помощь при оформлении работы и участие в сборе полевого материала.

Вероятно, в данной работе мы пропустили некоторые виды, имевшие пищевое значение в прошлом и используемые в настоящем, а также технологию приготовления каких-то блюд. В силу этого с благодарностью примем все пожелания и замечания.

ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ КАБАРДИНЦАМИ

В эволюции этноса питание имеет свои особенности, обусловленные, в первую очередь, социально-экономическими факторами. В ходе развития хозяйственной деятельности, культуры, типы и характер питания претерпевают изменения (Шакиров, 1988). В рацион осознанно вводят одни продукты и выводят другие, менее качественные и продуктивные. Например, помидоры кабардинцы стали есть недавно, абсолютно не употребляли в пищу грибов. В наше же время уже немало их любителей. Тем не менее полного вытеснения прежних элементов питания не происходит, они продолжают существовать в качестве подсобных, дополнительных. Это ярче всего проявляется при экстремальных общественно-экономических ситуациях — голоде, нищете, войне и т. д.

Употребление дикорастущих растений уходит в эпоху собирательства. Первые классификационные схемы растений были, как известно, утилитарными — по возможности их использования в жизни человека. В результате наши предки научились распознавать их, отделять друг от друга по признакам (морфологическим, ценотическим, качественным свойствам и т. д.). Растения делили на пищевые, лекарственные, кормовые и другие полезные группы.

При этом перечень традиционно используемых этносом растений в полной мере зависел от природно-климатических условий региона, общественно-экономического строя, культуры быта и традиций народа. Поэтому, если сравнить в количественном отношении реестр дикорастущих пищевых растений, используемых разными этносами, естественно, они различны. Например, количество пищевых растений у армян составляет 164 вида, относящихся к 55 семействам; азербайджанцев — 121; башкир — около 50 видов. В республике Северная Осетия—Алания консервирование черемши поставлено на промышленную основу, широко используют овощные листовые растения еще с исто-

рических времен и т. д. Перечень традиционно употребляемых в пищу видов у ингушей составляет около 40, хотя количество перспективных для использования достигает более сотни (Дакиева, 2003). Возможно, в настоящее время в условиях Ингушетии многие виды из малоиспользуемых ранее сейчас употребляются в кулинарии.

Для флоры Кабардино-Балкарии известно более 70 видов съедобных дикорастущих растений. Однако традиционно не все они использовались в кулинарии. Известно более 45 видов с учетом тех, которые употреблялись в крайних (экстремальных) случаях жизни, несмотря на то что территория республики считается богатой по разнообразию пищевых растений (Могиланский, 1942; Монашев, 1947; Костюк, 1950; Кос, 1959; Пшеунов, 1971; 1980; 1982; Кушхов, 1968; 1974; 1976; Обминская, 1976; Муравьева и др., 1978). Заметив и отобрав наиболее ценные особи по качеству плодов, в частности, древесно-кустарниковой флоры (алыча, калина, терн, мушмула и др.), местные жители истари выращивали их на своих приусадебных участках. Грибные болезни ряда из них изложены в работах З. Д. Савинцевой и В. М. Хасановой (1969), Р. Ч. Шоровой (1971; 1972).

Для группировки материала при описании видов нами была использована удобная и простая в практических целях классификация сырьевых ресурсов М. М. Ильина (1951). В зависимости от сырья и технологии его переработки он выделяет технические и натуральные группы. Первые требуют сложной технологической переработки, вторые – очень простых методов или они используются в натуральном виде. Ко второй группе ресурсов относятся пищевые растения. Данная группа по характеру сырья, использованию и технологии переработки делится еще на следующие подгруппы:

1. Плодово-ягодные растения:

- 1.1. Семечковые плодовые растения.
- 1.2. Косточковые плодовые растения.
- 1.3. Ягодные растения.

2. Орехоплодные растения.
3. Корнеплодные овощные растения.
4. Листовые и стеблевые овощные растения.
5. Пряные растения.
6. Напиточные растения:
 - 6.1. Растения, дающие напитки прохладительного типа.
 - 6.2. Растения, дающие напитки чайного типа.

1. ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

Дикорастущие плодово-ягодные растения, произрастающие на Северном Кавказе, имеют огромное пищевое значение в жизни многих этносов, в том числе и кабардинцев. Эту группу в основном составляют деревья, кустарники и полукустарники. Н. К. Могилянский (1942) к группе плодово-ягодных растений относит яблоню восточную (мей), грушу кавказскую (мэзкхъужьей), мушмулу (къущхъэмышхей), ежевику (мэраклуапцэ), землянику (губгъуэмэраклуэ), малину (мамкъутей), виноград (жызумей), смородину (санэй), кизил (зей).

К этому списку следует добавить растения, которые ряд авторов традиционно относит к этой группе: барбарис (къэтхъэнсолыкъуей), рябину (мышцэхупцей), терн (пыжьей), бруснику (шыгъулды).

Всего на территории Северного Кавказа произрастает 72 вида плодово-ягодных растений, из которых на территории республики встречается около 30 видов (Шхагапсоев, Старикова, 2002).

Исторические и архивные материалы свидетельствуют о том, что еще в XVI веке Центральный Кавказ, в частности Кабарда, был одним из регионов, откуда в другие страны в большом количестве вывозились груши, яблоки, алыча. Их заготовка в недавнем прошлом составляла тысячи тонн.

1.1. Семечковые плодовые растения

Так называют плодовые растения, относящиеся к подсемейству яблоневых (Pomoideae) семейства ро-

зоцветных (Rosaceae). К этой группе относятся: яблоня восточная (мей), груша кавказская (мэзкхъужьей), боярышник кроваво-красный (хъэмкӀутӀей), мушмула (къуцхъэмышхей), рябина обыкновенная (шцэхупцей).

Наличие плода (яблоко) – характерный признак семечковых плодовых растений.

**Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguinea* Pall. – ХъэмкӀутӀей плъыжь
(сем. Розоцветные)**

Морфологическая характеристика

В КБР встречаются следующие 7 видов данного рода: *Crataegus kupferi* Cinovskis, *C. microphylla* C. Koch, *C. monogyna* Jacq., *C. orientalis*, *C. pallasii* Criseb., *C. pentagyla* Waldst. et Kit. Боярышник кроваво-красный – высокий кустарник или небольшое дерево до 4 м со стволом до 10 см в диаметре. Кора старых стволов темно-серая с трещинами, на молодых ветвях – блестящая красно-коричневая окраска. Стволы и ветви несут толстые прямые колючки длиной от 2 до 5 см. Листья широкоромбические длиной до 8 см и шириной до 5 см, с клиновидным основанием, постепенно переходящим в черенок, по краям крупнозубчатые, иногда 3–7-лопастные. Цветки со своеобразным приятным ароматом собраны в густые щитковидные соцветия. Плоды шаровидные или слегка эллипсоидальные, диаметром до 1 см, при полном созревании – ярко-красные, с мучнистой мякотью кисло-сладкого вкуса, внутри которой заключено 3–4 (реже 2 или 5) крепких семени (косточки). Цветет в мае–июне, плоды созревают в сентябре.

Распространение

Широко распространенный вид в республике. Растет главным образом в лесном поясе в виде подлеска, по опушкам, на полянах. Много его и в окрестностях города Нальчика (гора Б. Кизиловка).

Использование

Плоды боярышника обладают мякотью приятно-вкуса, который значительно улучшается после того, как их тронет морозом, так как разрушается часть дубильных веществ, содержащихся в мякоти. Мякоть плодов богата углеводами, содержит каротин, дубильные и пектиновые вещества, кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную, аскорбиновую), благодаря чему имеет приятный вкус.

Плоды едят свежими, из них делают мармелад, варят компот и кисель. Для длительного хранения плоды сушат, засахаривают. Сушеные плоды раньше размалывали домашней ручной мельницей, а полученный порошок добавляли в муку, из которой делали сладкое тесто для выпечки булочек, печенья, хлеба особенно сладковатого вкуса. Добавка боярышникового порошка придает выпечке приятный фруктовый привкус. Иногда плоды и листья боярышника заваривают вместо чая. Кабардинцы также варили компот из плодов боярышника. Компот наливали в глиняную посуду и плотно обматывали (закрывали) горло посуды тканью, которую варили с воциной. В такую закрытую посуду не проникал воздух, и компот хранился целую зиму.

Груша кавказская — *Pyrus caucasica* Fed. — Мэзкхъужей (сем. Розоцветные)

Одним из самых почитаемых и используемых кабардинцами плодовых растений является груша кавказская. Она, по мнению А. Т. Шортанова (1961), у кабардинцев входит в состав «добрых» деревьев, приносящих богатство, добро. Более того, почитание грушевого дерева является и общеадыгским явлением (*Хабекирова, Мусукаев, 2001*). Общая площадь, занятая грушей кавказской в Кабардино-Балкарии, составляет 1275 га с годовой урожайностью плодов 7000–8500 ц (*Ишеунов, 1971*).

Морфологическая характеристика

Груша кавказская – крупное дерево до 30 м высотой, обильно ветвящееся, с густой кроной. Побеги двух типов: удлиненные вегетативные, несущие только листья, и укороченные генеративные, на которых развиваются цветки, а затем плоды. Листья округлые или овальные, цельнокрайние или пильчатые, в молодом состоянии опушенные, позже опушение исчезает, листья становятся голыми и слегка кожистыми, с длинными черешками. Цветки располагаются на цветоножках длиной до 5 см, образуют 6–12-цветковые щитковидные соцветия. Венчик снежно-белый или розоватый, диаметром до 3 см. Плоды шаровидной формы. Семена покрыты плотной коричневой кожурой.

Распространение

Груша кавказская растет повсюду в лесах всего Кавказа, начиная от степного пояса, особенно в среднегорье, местами в довольно больших количествах, образуя иногда чистые древостои. Общая площадь под хозяйственно-ценными зарослями груши кавказской на Кавказе определяется Н. В. Ковалевым свыше 100 000 га, что дает не менее 600 000 тонн ежегодного урожая.

Использование

Плоды груши кавказской (кхъужыцӀыкӀу) представляют большую пищевую ценность. Употребляют в пищу в сыром виде, после того как они полежат и подвергнутся процессам брожения, станут мягкими и потеряют терпкость; в плодах груши много сахаров и углеводов.

Кабардинцы подвергали грушу процессам брожения в домашней печи из глины. Домашнюю печь хорошо нагревали, затем убирали оттуда и огонь, и сажу. Клали в нее плоды груши и закупоривали все глиной без доступа воздуха. Плоды после этого становились мягкими и вкусными, с приятным ароматом. В таком виде употребляли их в пищу. Кабардинцы гру-

ши высушивали и над печкой. Высушенные груши размалывали домашней ручной мельницей. В полученную муку добавляли сахарный сироп и делали начинку для пирожков (хъэлывэ) и пирогов (хъыршын). Растертые груши смешивали с пшеничной мукой и пекли лепешки или хлеб.

Высушенные плоды груши смешивали с другими сушеными фруктами и ягодами для приготовления компотов. Из свежих груш получали грушевую «воду» и ели моченые груши. Для этого плоды груши клали в деревянную бочку, заливали водой доверху, добавляли сахар, соль по вкусу и закрывали бочку с доступом воздуха. Через 2 недели можно было употреблять в пищу и плоды, и пить грушевую «воду». Грушевую «воду» употребляли как прохладительный напиток.

Древесина груши с красивой текстурой, идет на изготовление мебели и стройматериалы. Исстари кабардинцы использовали грушу в качестве подвойного материала для культурных сортов семечковых пород.

В середине 70-х годов известный ботаник А. Х. Купцов по гербарным и живым материалам в окрестностях города Нальчика (гора Кизилровка, Грушевая роща) описал новый вид – груша Венеры. Однако это описание не было утверждено в статусе «вид». Тем не менее следует отметить морфологическое разнообразие внутри вида груши кавказской. Она, безусловно, интересна и требует внимания систематиков-монографов.

**Мушмула германская – *Mespilus germanica* L. –
Къущхъэмышхей
(сем. Розоцветные)**

Мушмула – одно из почитаемых и оберегаемых кабардинцами растений, издавна используемое для пищевых целей.

Морфологическая характеристика

Мушмула кавказская – многоствольный колючий кустарник высотой 3–5 м. Побеги двух типов: удли-

ненные вегетативные и укороченные генеративные. Стволики молодых побегов войлочно-опушенные. Листья ланцетные или продолговатые, заостренные или тупые, цельнокрайние, иногда городчато-пильчатые, сверху темно-зеленые, голые снизу, густо опушены белыми волосками, особенно по жилкам, с короткими опушенными черешками. Цветки расположены поодиночке на концах укороченных побегов. Плоды – шаровидные, грушевидные и слегка сплюснутые, с остающимися на верхушке длинными чашелистиками, опушенные, снаружи вначале тускло-зеленые, а при созревании – бурые, буровато-желтые или красноватые, с коричневой мякотью и 4–5 косточками-семенами, занимающими большую часть объема плода.

Распространение

Широко встречается в лесном поясе по всем ущельям, иногда образуя чистые заросли (окрестности сел. Старый Урух), а также в равнинной части республики.

Использование

Свежие плоды терпкие, невкусные. Употребляются в пищу они сырыми только после продолжительной лежки или после морозов, в результате чего разрушаются дубильные вещества, плоды становятся мягкими, приятными на вкус.

Мушмула (къущхъмышх) – один из наиболее любимых дикорастущих плодов кабардинцев и в очень больших количествах потребляется в сыром виде. Плоды мушмулы едят мочеными, широко используют для переработки на повидло, варенье, пастилу.

Варенье из плодов мушмулы. Плоды перебирают, моют. В сахарный сироп кладут подготовленные плоды, доводят до кипения, снимают с огня, оставляют на шесть–десять часов и охлаждают, а затем вторично кипятят и доводят до готовности (варят тридцать–сорок минут). До вторичного кипячения густую мас-

су пропускают через дуршлаг и освобождают от косточек.

На 500 г плодов мушмулы берут 500 г сахара и 300 мл воды.

Приготовление пастилы (марзей). Для приготовления пастилы варенье разливают на немного промасленные доски и сушат на солнце. Затем снимают с помощью ножа большими тонкими пластами и хранят в скрученном виде или развешанными на балках.

Общая площадь, занимаемая мушмулой в КБР, оценивается в 100–1200 га. Некоторые чистые заросли и массивы должны быть сохранены, для чего необходимо придать им статус памятника природы. Это в первую очередь относится к зарослям окрестностей сел. Урух.

Рябина обыкновенная – *Sorbus aucuparia* L.–

Пщэхупщей къызэрыгуэи

(сем. Розоцветные)

В КБР встречаются следующие 3 вида данного рода: *Sorbus aucuparia* L., *S. caucasica* Zinserl, *S. graeca* (Sprach.) Lodd. ex Shauer.

Морфологическая характеристика

Рябина обыкновенная – небольшое дерево высотой до 10 м, с ажурной кроной и серой гладкой корой. Листья крупные, непарноперистые, из 9–10 продолговатых или продолговато-ланцетных листочков. Цветки с характерным горько-миндальным запахом, собранные в густые многоцветковые соцветия-щитки, диаметром до 10 см, расположенные на укороченных побегах. Плоды ярко-красные или красно-оранжевые, шаровидной формы, сочные, в зрелом состоянии мягкие, но довольно горького вкуса, с 2–5 семенами. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе–сентябре.

Распространение

Растет по всей республике, начиная от среднегорья (окрестности пос. Кашхатау) до высокогорья, по всем ущельям. Произрастает во втором ярусе лиственных и смешанных лесов разных типов, на опушках, полянах, в лесных оврагах, на берегах рек и других водоемов.

Использование

Пищевое значение имеют плоды рябины. Плоды употребляют в пищу в фазе полной спелости, обычно после заморозков, когда они теряют горечь и приобретают приятный вкус. Для использования в зимнее время плоды рябины можно хранить в виде пасты. Для этого их толкут и смешивают с сахарным песком. Из плодов варят варенье, делают пастилу, а также компот.

Для того чтобы приготовить варенье, необходимо подготовленные ягоды варить в сахарном сиропе 30–40 минут. Для варенья берут плоды, сахар и воду в соотношении 1 : 1 : $\frac{1}{2}$. Из плодов рябины варят также чай. Для этого плоды рябины и сушеные листья мяты берут в соотношении 1 : 1 и заваривают. Сначала сушеные плоды рябины перемалывают и берут половину ложки плодов рябины и половину ложки листьев мяты, заливают кипяченой водой и используют как заварку.

Рябина обыкновенная из-за своих декоративных свойств широко используется кабардинцами и балкарцами для озеленения сельских улиц и приусадебных участков. Такие примеры имеются в селениях В. Жемтала, Ташлы-Тала, Гернегеж.

Встречающиеся в республике еще 2 вида (*Sorbus caucasica* Zinserl, *S. graeca* (Sprach.) Lodd. ex Shauer.) имеют также пищевое и декоративное значение.

Яблоня восточная — *Malus orientalis* Ugl. — Мей (сем. Розоцветные)

Яблоня восточная также входит в реестр «добрых» растений (Шортанов, 1961). Это растение упоминает-

ся в героическом эпосе «Нарты» неоднократно (в сказаниях о Сатаней, Сосруко, Бадыноко и др.). Причем в эпосе плоды делятся по вкусовым качествам:

«мыГэрысэ дыдж» – горькое яблоко;

«мыГэрысэ Іәфі» – сладкое яблоко.

В эпосе также четко различаются дикорастущие виды и культурные яблони – сорта, последние называются «жыгГэрысэ».

Морфологическая характеристика

Яблоня восточная – дерево высотой 3–15 м с раскидистой и шарообразной кроной. Побеги двух типов: удлинённые вегетативные и укороченные генеративные. Листья разной формы и величины, чаще всего яйцевидные, с городчато-пильчатым краем, опушенные, с короткими черешками. Цветки собраны в малоцветковые соцветия-щитки. Плоды мелкие с резким кисловатым вкусом. В каждом плоде 10 и более семян, покрытых коричневой кожурой.

Распространение

Встречается повсеместно в широколиственных лесах, на опушках, в припойменных лесах до нагорноксерофитного пояса. Заросли яблони восточной широко попадались до недавних пор близ селений Урух, Старый Черек, Каменка, Лечинкай, Аушигер, Зарагиж, Герпегеж, Нартан, а также в урочищах (Мейикъуэ, Фэндъкъуэ).

Яблоня восточная, к сожалению, легко подвергается грибковым заболеваниям, что сокращает ее существование. Всего на листьях, побегах, плодах обнаружено 28 видов различных болезнетворных грибов (Савинцева и др., 1969). По этим и другим, в частности антропогенным, причинам за последние годы площади обитания диких яблонь сильно сократились. Урочища Мейикъуэ, Сагу-Шыр и т. д. с крупными зарослями, плоды которых отличались вкусовыми качествами, размерами, урожайностью, практически исчезли в связи со строительством каскада Черекской ГЭС.

Использование

Плоды яблони восточной в свежем виде можно есть только после продолжительной лежки. Они годятся для приготовления многих хороших блюд. Из плодов можно варить варенье, они присутствуют в качестве одного из компонентов компота. Кабардинцы плоды засыпали в плетеную корзину и замораживали, чтобы они отлежались. В замороженном виде хранили их зимой. Когда нужно, заносили в дом, немного размораживали и ели. Иногда для хранения плоды в большом количестве сыпали под стог сена осенью. Зимой из-под сена брали уже спелые пожелтевшие плоды и съедали.

Для сушки свежие плоды резали кольцами, подвешивали на шелковую нить. Сушеные плоды затем по мере надобности брали, варили компот. Из плодов яблони кабардинцы и сегодня получают яблочную «воду», а также употребляют мочеными. Для этого подготовленные яблоки укладывают в бочку и заливают охлажденным раствором, состоящим из воды, сахара и соли. Выдерживают в прохладном месте 30 дней. На 5 кг яблок берут 500 г сахара, стакан соли, 10 л воды. Через определенное время можно употреблять моченые яблоки и пить яблочную «воду».

1.2. Косточковые плодовые растения

К этой подгруппе относятся растения, принадлежащие к подсемейству сливовых (*Prunotadeae*) семейства Розоцветных. Это деревья и кустарники с очередными цельными листьями, с плодами-костянками. Костянками называют сочные односемянные плоды с плотной наружной кожицей, мясистой мякотью, имеющие внутри одну прочную косточку, в которой заключено семя, например: терн (пыжьей), алыча (пхъэгугулей). Сюда также следует отнести и растения из других семейств, кроме семейства Розоцветных. Это облепиха (къэзмакъей) из семейства лоховых (*Elaeagnaceae*), кизил (зей) из семейства кизилковых (*Cornaceae*).

Алыча, или слива растопыренная —
***Prunus divaricata* Ledeb.—**
Пхъэгугъей зэкӀэщӀэха
(сем. Розоцветные)

Морфологическая характеристика

Алыча — небольшое дерево или кустарник высотой 4–10 м. Побеги двух типов: удлиненные вегетативные, несущие очередные листья, и укороченные генеративные, на которых листья сближены почти в мутовку, а верхний из них в пазухе несет одиночную почку. Листья овальные или яйцевидные, длиной от 3 до 10 см и шириной 2–4 см, с короткими черешками. Цветки диаметром до 2,5 см. Лепестки белые, иногда розовеющие при отцветании. Плоды шаровидные или яйцевидные. Косточка эллиптическая, плохо отделяющаяся от мякоти. Плоды имеют кислый вкус.

Распространение

Широко распространена в лесах от степного до нагорно-ксерофитного пояса. Основные массивы алычи сконцентрированы по долинам рек Уруха, Урвани, Белой речки, Кичмалки, Шалушки, Чегема, а также на богатых почвах лесных опушек Аргуданского, Нартановского, Черекского лесхозов. Общая площадь, занятая алычой, составляет около 320 га, с годовой урожайностью до 1800 кг/га (Пшеунов, 1971).

Нет сомнения в том, что в прошлом они занимали большие площади, соответственно, был и богатый урожай плодов. Об этом свидетельствуют архивные данные об экспорте алычового варенья и желе из Кабарды в Россию в начале XX века. Согласно воспоминаниям Бетала Карацукова (73 года), его родственник Хажмурза Эркенов заготавливал продукты алычового сырья, упаковывал в дубовые бочки и отправлял в Россию.

По плодам, их величине, составу и цвету различают 4–8 форм алычи. Лучшие из них местные жители выращивают на своих приусадебных участках.

Использование

Плоды алычи имеют разнообразное пищевое применение. Зрелые используются в сыром виде как приятный кисло-сладкий фрукт со своеобразным ароматом. Плоды алычи сушат на ветру и солнце и употребляют в сушеном виде. Широко распространено у кабардинцев приготовление алычовой пастилы. Алычовая пастила (марзей) – это тонкий пласт из высушенной, превращенной предварительно в кашу мякоти плодов алычи. Для приготовления пастилы отбирают целые и спелые плоды, которые хорошо промывают, освобождают от косточек и варят до готовности. Жидкую массу разливают тонким слоем (1 см) на слегка промасленные деревянные доски и сушат на солнце. Затем пастилу снимают с помощью ножа большими и тонкими пластинами и хранят в скрученном виде или развешанными на балках. Из алычи также варят варенье, повидло, компот, делают мармелад.

Варенье из алычи. Из промытых плодов алычи удаляют косточки, кладут в сахарный сироп и затем доводят до кипения. На 1 кг плодов берут 500 г сахара и 9–10 стаканов воды.

Повидло из алычи. Отобранные и промытые плоды варят в воде до размягчения, протирают через сито, добавляют сахарный песок и варят до нужной густоты. На 1 кг алычи берут 500 г сахара и 1 стакан воды.

Мармелад из алычи. Берут 1 кг алычи без косточек, заливают 2 стаканами воды и варят до полного размягчения. Полученную массу протирают через сито, засыпают 500–600 г сахара и варят до нужной густоты при постоянном помешивании. Затем выкладывают в эмалированный лоток, смоченный холодной водой и посыпанный сахаром, и подсушивают на воздухе. Разрезают на кусочки.

Как было отмечено выше, по цвету, размерам, вкусовым качествам плодов различают до 8 форм данного вида. Некоторые из них встречаются на приусадебных участках жителей ряда сел, что подчеркивает перспективность их введения в культуру.

Терн, или слива колючая –
***Rubus spinosa* L. – Пыжьей бэлацэ**
(сем. Розоцветные)

Морфологическая характеристика

Колючий кустарник высотой до 3 м с эллиптическими темно-зелеными листьями и белыми цветками диаметром до 1,5 см, располагающимися поодиночке, реже – парами.

Он ежегодно цветет рано весной, в апреле–мае, до распускания листьев обильно, а в июле–августе кусты терна бывают сплошь усыпаны многочисленными плодами, не опадающими всю зиму. Плоды шарообразной формы, сине-черные с сизым налетом, заключают внутри шаровидную косточку (семя), плохо отделяющуюся от зеленой мякоти. По размерам и консистенции плода различают 2 формы (*Шхагансов, Старикова, 2002*).

Распространение

Широко распространенный вид в среднегорье, на опушках (ущелье Черка Балкарского, Косфарты, Гюльчу, сел. Герпегеж, Кенже, Шалушка, Урвань, Жемтала, Урух, Лескен, Аргудан и др.).

Использование

Сахара и кислоты обеспечивают мякоти плодов кисло-сладкий вкус, а дубильные вещества делают их терпкими. Из-за этого даже вполне спелые костянки терна свежими едят редко, они становятся вкусными только после заморозков, которые разрушают дубильные вещества.

Из терна варят варенье, компот, повидло, делают пастилу.

Для приготовления варенья берут на 1 кг терна 1,5 кг сахара и 1 л воды. Плоды перебирают, моют, бланшируют в кипящей воде 1–2 минуты. В приго-

товленный сироп кладут плоды и варят в два приема: первый раз — 25 минут при слабом кипении, охлаждают и выдерживают 4 часа, второй раз — до готовности.

Кабардинцы варят компот из терна, а также из терна с яблоками.

Компот из терна. Ягоды варят в воде полчаса, добавляют сахар по вкусу, охлаждают и подают в стаканах.

Компот из терна с яблоками. Яблоки и терн берут в равных количествах, добавляют сахар и варят, как обычно, полчаса. Вкусовые качества компота с яблоками выше, чем компота, приготовленного только из терна.

Из терна делали пастилу (марзей) следующим образом. Ягоды кипятили в воде 10 минут, откидывали на дуршлаг, протирали через сито, смешивали с сахарным песком и варили до нужной густоты, затем выкладывали на предварительно промасленные деревянные доски слоем 1–1,5 см и сушили на солнце. Снимали пастилу тонкими пластами и досушивали на веревках. Хранили в скрученном рулетом виде.

Чтобы сохранить на длительный срок пастилу, ее клали в бочки с неглубоким дном и сверху заливали вареньем. Она является любимым лакомством детей (Взбзев, Таов, 1988).

Облепиха крушиновидная — Hippophae rhamnoides L. — Къэзмакъей (сем. Лоховые)

О том, что наши предки исстари знали и использовали облепиху, свидетельствует упоминание о ней в нартском эпосе — в сказаниях о Батаразе.

Морфологическая характеристика

Облепиха — крупный кустарник или дерево высотой до 6–8 м, с крепкими колючками длиной до 7 см и хорошо развитой корневой системой. Молодые по-

беги серебристые за счет покрывающих их чешуек и волосков. Листья очередные, линейные, сверху зеленые, снизу почти белые, с короткими черешками. Цветки желтоватые, очень мелкие, расположены на побегах прошлого года. Облепиха – двудомное растение. На женских особях цветки расположены пучками по 2–5 на коротких цветоножках в пазухах веток и колочек. Каждый цветок имеет двухлопастный околоцветник и пестик с верхней завязью. На мужских особях цветки собраны в короткие соцветия-колосья.

Цветет до распускания или одновременно с распусканием листьев, в апреле–мае. Плоды – оранжевые или желтые сочные костянки шарообразной, яйцевидной или эллиптической формы. Внутри каждой костянки размещается темно-коричневая блестящая косточка – семя. Созревают плоды с конца августа до октября, но остаются на ветвях почти всю зиму. Плоды располагаются на коротких плодоножках.

Распространение

Растет в поймах рек по всем ущельям, начиная от степного до нагорно-ксерофитного пояса.

Использование

Ягоды облепихи (къэзмакъ) употребляют в пищу в сыром виде, особенно после заморозков. Поливитаминными свойствами обладает сок, пюре и другие пищевые продукты плодов облепихи.

Для приготовления **сырого облепихового сиропа** плоды дробят с сахарным песком (на 1 кг плодов берут 2 кг сахара), засыпая их небольшими порциями. Семена при этом не дробятся и легко отделяются при процеживании через сито. Получается однородная ароматная масса. Позже она отстаивается и всплывает густая тягучая фракция оранжевого цвета. Внизу остается золотистый сироп. Благодаря тому, что в сиропе содержится 70 % сахара, он хорошо сохраняется без термической обработки. Из него можно сварить вкусное повидло – «облепиховый мед».

Для получения сока зрелые плоды дробят, добавляя подогретую воду (200 г на 1 кг плодов), все это подогревают и выдавливают сок, который затем расфасовывают в банки и стерилизуют.

Пюре готовят следующим образом: плоды перебирают, давят, перетирают через сито и смешивают с сахаром (500 г сахара на 1 кг плодов).

Облепиховое масло получают так: из ягод выжимают сок и отстаивают его в холодном месте. Масло при отстаивании всплывает на поверхность, после чего его счерпывают.

Облепиховым маслом и соком можно витаминизировать самые разные пищевые продукты.

Для консервирования плоды облепихи моют, кладут в чистую эмалированную посуду, засыпают равным по массе количеством сахарного песка, хорошо размешивают. Смесь перекладывают в пол-литровые стеклянные банки, наполняя их на $\frac{4}{5}$ объема, а сверху засыпают сахарным песком. Банки закрывают пергаментом и завязывают. В таком виде облепиха может храниться в прохладном темном месте в течение всей зимы, не теряя своего вкуса и целебных свойств.

Ценность плодов облепихи истари привлекает интерес людей к данному виду. Облепихники в недавнем прошлом тянулись вдоль всех рек от степного пояса до 2700 м над ур. м. в Баксанском, Чегемском районах на площади более 1100 га, которые сократились до 800 га. Практически они исчезли в руслах рек Нальчика, Урвани, отчасти Чегема, Аушигера. В этой связи Совет Министров Кабардино-Балкарии в 70-е годы принял постановление «О мерах по охране зарослей облепихи на территории Кабардино-Балкарской АССР», согласно которому это важное природное сырье бралось под республиканскую охрану с целью сбережения для будущих поколений. По данным таксации лесного отдела УИР РФ по КБР, в настоящее время облепихники занимают немногим более 700 га. На этой площади облепихники Баксанского ущелья, выше сел. В. Баксан, объявлены памятником природы республиканского значения. Урочище Геду-

ко, где встречаются значительные заросли облепихи, консортивно связанные с фазанами, возведено в статус заказника.

По своему внешнему виду (габитусу), цвету и размерам плодов, составу, вкусовым качествам Т. К. Обминская в своей прекрасной книжке «Облепиха – целебный дар природы Кабардино-Балкарии» (1976) выделяет 48 форм. Урожай плодов колеблется от 2,2 до 7,8 ц/га (Муравьева и др. 1978; Пшеунов, 1982).

**Кизил обыкновенный, или мужской – *Cornus mas* L. –
Зей къызэрыгуэкI
(сем. Кизилловые)**

Данное растение упоминается дважды в сказании о нарте Сосруко в эпосе «Нарты». Этот кустарник давно используется кабардинцами (Кушков, 1973), ценящими твердость и красочность его побегов (зей баш).

Морфологическая характеристика

Кизил – листопадный кустарник или небольшое дерево высотой 3–5 м. Стволы старых деревьев покрыты серой трещиноватой корой. Боковые побеги, отходящие от главного ствола, направлены вверх почти вертикально. Листья супротивные, яйцевидные или эллиптические с вытянутой и заостренной верхушкой, дуговидными боковыми жилками, цельнокрайние, снабжены черешками. Листовые пластинки с обеих сторон покрыты прижатыми щетинками, которые легко обламываются. Цветки ярко-желтые, собраны по 5–9 в зонтиковидные соцветия, окруженные обертками из 4 пленчатых листочков. Соцветия располагаются на укороченных побегах. Цветки правильные, 4-членные, обоеполые.

Плоды крупные цилиндрические или грушевидные, с сочной мякотью кисло-сладкого, слегка вяжущего вкуса. Плоды бывают розового, красного и темно-красного цвета. Зацветает рано весной, в марте–апреле, до

распускания листьев. Плоды созревают в августе–сентябре.

Распространение

Кизил распространен в нижних и среднегорных лесах. Растет в подлеске лиственных лесов, по опушкам и полянам.

Использование

Плоды кизила едят свежими, варят из них варенье, повидло и компот, перерабатывают на пастилу.

Особое значение имеет **кизильная пастила (марзей)** которую готовят следующим образом: подготовленные плоды варят немного, откидывают на дуршлаг и освобождают от косточек. Затем варят до готовности. Жидкую массу разливают слоем 1–1,5 см на слегка промасленные доски и сушат на солнце. Потом снимают с помощью ножа большими и тонкими пластинами и досушивают на веревках. Хранят в свернутом рулетом состоянии.

Варенье из кизила. Свежесобранные и подготовленные ягоды кизила оставляют на сутки в прохладном месте для легкого размягчения, снова моют, удаляют косточки, заливают сахарным сиропом и варят 10–15 минут. Снимают с огня и дают постоять 4–5 часов, снова варят 10–15 минут – и так 3 раза.

Компот из кизила. Плоды перебирают, удаляют плодоножки, укладывают в подготовленную посуду и заливают сахарным сиропом на (1 л воды – 500 г сахара) и варят 5–10 минут.

1.3. Ягодные растения

В эту подгруппу входят представители семейства розоцветных (*Rosaceae*), относящихся к трем родам: *Fragaria*, *Rubus* и *Rosa*. В подгруппу «ягодных» растений попадают «разноплодные» виды. Объединяет их житейское понятие. Плоды этих растений в обихо-

де зовут ягодами. У видов *Fragaria L.* плоды – многоорешки. Сидят на разросшемся мясистом цветоложе, которое в обиходе называется ягодой. У растений рода *Rubus L.* плоды – многокостянки. У растений рода *Rosa L.* орешки заключены внутри испантил (так называют мясистое образование из разросшихся оснований тычинок, околоплодника и цветоложа).

К ягодным растениям семейства Розоцветных относятся земляника лесная (губгъуэмэракӀуэ), малина (мамгъутей), ежевика сизая (мэракӀуапцӀэ), шиповник (хъэцыбанэ).

Сюда можно отнести также ягодные кустарники из семейства Крыжовниковых (*Grossulariaceae*) – смородину красную и черную (саней плъыжь, саней фӀыцӀэ), семейства Брусничных (*Vaccinaceae*) – брусника (шыгъулды), калину (зэрыджей) из семейства Жимолостных (*Caprifoliaceae*), барбарис из семейства Барбарисовых (*Berberidaceae*), физалис обыкновенный (пӀырыпӀ) из семейства Пасленовых (*Solanaceae*).

**Земляника лесная – *Fragaria vesca L.* –
ГубгъуэмэракӀуэ
(сем. Розоцветные)**

Морфологическая характеристика

Земляника лесная – многолетнее корневищное растение. Характерной особенностью растения является развитие нитевидных длинных ползучих побегов (усов, надземных столонов), выходящих из пазух прикорневых листьев. Они способны укореняться, а укоренившиеся узлы дают поросль надземных побегов. Таким образом осуществляется вегетативное размножение. Листья с длинными черешками, тройчато-сложные, листочки овально-ромбические, сверху темно-зеленые, средний листочек с коротким черешочком, боковые – сидячие. Цветки собраны в малоцветковом щитковидном соцветии на концах прямостоячих генеративных, почти безлистных побегов высотой до 20 см. Ягоды ярко-красные, с приятным ароматом, легко отделяются от чашечек. Плоды созревают в июне–июле.

Распространение

Земляника встречается в осветленных лиственных лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, на поселенных лугах, обильно разрастается на вырубках, в силу чего правильнее было бы ее называть по-кабардински «мэзмэракIуэ».

Использование

Большую пищевую ценность представляют ягоды земляники, которые кабардинцы используют с глубокой древности. Ягоды едят отдельно в свежем виде, а также с медом или сахаром. Из земляники делают варенье, компот, джем.

Варенье из земляники. Подготовленные ягоды заливают сахарным сиропом и варят на медленном огне, удаляя при этом пену. На 1 кг ягод берут 1 кг сахара и 1,5 стакана воды.

Компот из свежей земляники. Отобранные чистые ягоды укладывают в кастрюлю и заливают кипяченым сахарным сиропом. Оставляют на 3–4 часа. После этого сироп сливают, ягоды перекладывают в поллитровые стеклянные банки, снова заливают кипящим сиропом. После дают остыть и подают в стаканах.

Джем из земляники. Ягоды заливают сиропом и варят в один прием. Они должны быть разваренными и не отделяться от сиропа. Масса получается желеобразной. Для джема на 1 кг ягод – 1 кг сахара и 1 стакан воды.

Ягоды и листья земляники сушат и используют как заварку для чая.

**Малина обыкновенная – *Rubus idaeus* L. –
Мамкьутей кьызэрыгуэкл
(сем. Розоцветные)**

Морфологическая характеристика

Малина – типичный подземно-ветвящийся полукустарник с многолетним корневищем и надземны-

ми побегами высотой до 1 м, живущими 2 года. В первый год они зеленые, несут только листья, на второй год одревесневают. Листья непарноперистые, состоят из 3–5 яйцевидных листочков, сверху зеленых, голых, снизу беловатых из-за войлочного опушения. Цветки с белым венчиком собраны на длинных цветоножках в малоцветные пазушные поникающие кисти и верхушечные щитовидно-метельчатые соцветия. Плоды красные, почти шаровидные.

Распространение

Широко встречается в КБР на скелетных почвах до высокогорья, предпочитая освещенные места обитания южных и юго-западных склонов экспозиции.

Наряду с этим видом в республике встречаются еще 3 вида данного рода: эндемичный кавказский вид *Rubus buschii* Grossh. et Sinjkova – на каменистых местах, в субальпийском поясе в мелколиственных лесах; *R. hirtus* Waldst. et Kit. – в широколиственных лесах на востоке республики; *R. ibericus* Juz. – редкий вид, встречающийся в окрестностях города Нальчика. Безусловно, все они имеют пищевое значение, как и первый вид.

Использование

Ягоды малины употребляют в свежем виде, а также с медом или сахаром. Их сушат на солнце, и сушеные ягоды используют как заварку для чая. Из малины варят компот, варенье, повидло, делают пастилу. Ягоды малины используют как начинку для пирогов, булочек.

Варенье из малины. Варят сироп из сахара с небольшим количеством воды (1–2 стакана на 1 кг сахара). В горячий сироп кладут малину и снова варят 20 минут.

Компот из малины. Свежие отобранные ягоды заливают горячим сахарным сиропом, выдерживают в нем 3–4 часа, после чего нагревают до кипения, разливают в банки и пастеризуют.

На 2 стакана малины берут 100 г сахара и 2 стакана воды.

Повидло из малины. В медный таз сливают сок, полученный от 1 кг малины, и кипятят его 10 минут. Высыпают туда 1 кг сахара и снова кипятят до 20 минут. После этого разливают в банки и оставляют их до следующего дня, не закрывая крышки. На следующий день пастеризуют 15 минут в кипящей воде.

Ежевика сизая – *Rubus caesius* L.–

МэракIуапцIэ лынд

(сем. Розоцветные)

Морфологическая характеристика

Ежевика сизая – дикорастущий кустарник высотой до 1,5 м с ползучими корневищами и дуговидно изогнутыми побегами. Стебли сизые от воскового налета, усеянные шипами. Листья крупные, нижние пяти-, верхние тройчатосложные, черешки и нередко жилки с нижней стороны снабжены шипами, листочки яйцевидные, заостряющиеся, сверху гладкие, с нижней стороны опушенные, с пильчатыми краями, центральный листочек с черешочком, боковые – сидячие. Цветки крупные, с белым или бледно-розовым венчиком, собраны в верхушечные щитовидные соцветия, цветоножки с шипами. Плоды крупные, яйцевидные: сначала твердые, зеленые, позже они краснеют, а по мере созревания приобретают черную окраску с сизым стирающимся налетом. Кисточки крупные. Плоды созревают постепенно – с июля до сентября.

Распространение

В Кабардино-Балкарии заросли ежевики можно встретить как на равнинах, так и в горной зоне. Растет ежевика в светлых лесах, на вырубках, полянах, в зарослях кустарников, на солнечных склонах, в долинах рек, оврагах, на скелетных почвах.

Использование

Большая часть плодов потребляется в пищу в свежем виде. Из ежевики варят варенье, прохладительные напитки, компот, выжимают сок, делают пастилу.

Из сухих плодов и листьев готовят вкусный, приятный и полезный чай.

Варенье из ежевики. Спелые ягоды засыпают сахаром из расчета 800 г на 1 кг ежевики и оставляют в закрытой посуде в прохладном месте до следующего дня. После этого варят в течение 20 минут.

Напиток из ежевики. Ягоды ежевики нагревают в течение 10 минут и выжимают сок. К 1 кг сока прибавляют 1 кг сахара и варят.

Пастила из ежевики. Отобранную и промытую ежевику варят 10–15 минут, протирают через сито, смешивают с сахаром и уваривают на медленном огне до густоты хорошей сметаны, раскладывают на деревянной доске слоем в 1 см и сушат на солнце. На 1 кг ежевики берут 500 г сахара. Пастилу (марзей) подают к чаю.

Пирожки из ежевики. В качестве начинки для пирожков используют джем. Тесто дрожжевое, кислое.

Барбарис обыкновенный – *Berberis vulgaris* L. – Къэтхъэнсолыкъуей къызэрыгуэи (сем. Барбарисовые)

Морфологическая характеристика

Кустарник высотой 1,5–2,5 м. У него мощная корневая система, позволяющая хорошо закрепляться на крутых каменистых склонах. За счет ползучих ветвящихся корневищ барбарис разрастается и образует крупные куртины.

Стволы надземных побегов, покрытых сероватой корой, несут многочисленные трех-, пятираздельные колючки. Из-за них заросли барбариса труднопроходимы. Побеги у него двух типов: удлиненные, несущие вместо листьев колючки длиной до 2 см, и укороченные.

ченные, с нормальными зелеными листьями. Листья мелкие, яйцевидные, по краям мелкопильчатые. Цветки желтые, довольно яркие, собраны в поникающие соцветия-кисти, выходящие из пазух листьев. Плоды — продолговатые яркоокрашенные мелкие ягоды. Цветет барбарис в апреле-мае, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространение

Широко встречается по всей республике от степного пояса до субальпийского, образуя особо большие заросли по речным долинам. Растет на сухих степных и каменистых склонах, пойменных галечниках, опушках.

Использование

В пищу употребляют плоды и молодые листья, имеющие кислый вкус из-за большого содержания в них кислот. Только яблочной кислоты в ягодах накапливается до 7%. Содержится в них также аскорбиновая кислота (витамин С) до 5%. Свежими плоды барбариса едят редко, чаще из них варят варенье.

Варенье из барбариса. Для приготовления варенья берут 1 кг барбариса, 1 кг сахара, 600 г воды.

Ягоды барбариса перебирают, моют, заливают теплой водой и настаивают 8-10 часов. Затем воду сливают, добавляют сахар и готовят сахарный сироп. Ягоды заливают сиропом и варят до готовности. Варенье варят на слабом огне. Также варят ягоды барбариса до образования густой каши без сахара. Такое варенье без сахара добавляют в кипяток и пьют как чай. Свежие и высушенные плоды кладут в супы для придания кислотоватого вкуса. В пищу используют кое-где и молодые листья барбариса в свежем виде, а также соцветия. Листья богаты витаминами — в них до 120 мг% витамина С и до 40 мг% витамина Е.

Общая площадь под барбарисом в Баксанском ущелье КБР составляет 347 га, Чегемском — 82,

Черекском – 135, Урванском – 189 га. Итого в четырех районах республики насчитывается 840–850 га с биологическим запасом 680 т. Эксплуатационный запас и объем возможных заготовок составляет около 80 т (сухой вес) (Муравьева и др., 1974).

**Брусника обыкновенная – *Vaccinium myrtillus* L. –
Шыгъулды къызэрыгуэи –
(сем. Брусничные)**

Морфологическая характеристика

Брусника – кустарник с длинными корневищами и угловато-ребристыми зелеными стеблями высотой до 40 см. Листья очередные, овальные, светло-зеленые, блестящие, осенью краснеющие, тонкие, мелкогородчато-пильчатые по краям пластинки, с короткими черешками, цветки одиночные, с короткими цветоножками, поникающие, зеленовато-розовые, с кувшинчато-шаровидным 4–5-зубчатым венчиком.

Цветет в мае–июне. Ягоды шаровидные черной окраски с сизоватым налетом, с многочисленными мелкими семенами.

Распространение

Растет преимущественно в хвойных, мелколиственных и смешанных лесах в верхнем лесном и субальпийском поясах, образует сплошные заросли.

Использование

Кабардинцы чаще употребляют плоды брусники в пищу в сыром виде, варят из них также джем, пастилу, варенье.

Варенье из брусники. Ягоды перебирают, обливают кипящей водой, заливают горячим сахарным сиропом, варят в нем 3–4 часа.

Джем из брусники. Подготовленные ягоды помещают в эмалированную посуду, добавляют воду (1 ста-

кан на 1 кг плодов), варят 10 минут, засыпают 1 кг сахара и продолжают варить до готовности.

Общая площадь под брусникой в ущелье реки Черек Безенгийский составляет 78 га с биологическим запасом 2 т. Эксплуатационный запас и объем возможных заготовок – около 0,6–0,9 т.

**Виноград лесной – *Vitis silvestris* Gmel. –
Мэз жызумей
(сем. Виноградные)**

Морфологическая характеристика

Виноград лесной – древовидная лиана со стеблями длиной до 35 м. Листья очередные, крупные, в очертании округлые, почковидные, или пятиугольные цельные, или трех-, пятилопастные. Кроме листьев, на побегах расположены усики, которыми растение цепляется за опору. Усики у винограда – видоизмененные соцветия. А настоящие соцветия из мелких цветков – крупные, метельчатые, каждое из которых прикреплено к стеблю напротив листа. Цветки обоеполые, с двойным 5-членным околоцветником. Плоды с шаровидными и продолговатыми ягодами темно-красного и синеваато-черного цветов. В каждой ягоде по 1–4 семени.

Распространение

Растет на прогалинах, вырубках в степном и лесном поясах. Особый интерес для ботаника-флориста представляет находка винограда в высокогорных лесах из дуба скального ущелья реки Черек Балкарский. Возможно, это реликтовый флористический островок.

Использование

Ягоды (жызум) употребляли в пищу свежими и в переработанном виде, готовили из них иногда и вино.

Молодые листья и побеги использовали для чая. Из ягод винограда варили варенье, готовили соки. Ягоды винограда сушили и получали изюм.

Для приготовления изюма ягоды опускали на несколько секунд в кипяченный раствор соды (1 л воды и чайная ложка соды), после этого сразу же промывали их в холодной воде и раскладывали в ряд для сушки. Сушат на солнце в течение 15–20 дней.

Кислое молоко с изюмом (шху ІэфІ). Подготовленный изюм заливают водой, доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют кислое молоко, и полученную смесь взбивают несколько минут.

Вино. Из сока, отжатого из ягод винограда, изготавливается фруктовое вино. Для получения вина на ведро сока добавляют 1,2 кг сахара.

Варенье из винограда. Берут 1 кг ягод винограда, 1 стакан воды и 1 кг сахара подготовленные ягоды заливают сахарным сиропом и варят до готовности.

С начала 70-х годов в связи с широким районированием культурных сортов винограда в республике степень использования лесного винограда населением уменьшилась. Это дало возможность возобновлению популяции во многих местах республики.

**Смородина Биберштейна – *Ribes biebersteinii*
Berl. ex DC. – Саней
(сем. Крыжовниковые)**

Морфологическая характеристика

Смородина – кустарник высотой 2–2,5 м с пальчато-лопастными листьями. Листья сверху темно-зеленые, снизу несколько светлее, с черешками. На нижней стороне листовой пластинки хорошо заметны желтые железки, выделяющие эфирное масло. Цветки ширококольчатые, с лиловатыми отогнутыми чашелистиками и красноватым венчиком.

Ягоды шаровидные, красные, черные, черно-бурые или темно-фиолетовые. Все части растения, особенно листья, цветки и плоды, обладают приятным запахом.

Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе.

Распространение

Произрастает в достаточно увлажненных местобитаниях в среднегорном и верхнем поясах, повсюду спорадически.

Использование

Ягоды употребляют свежими, из них отжимают сок, сушат. Из плодов смородины варят варенье; делают пасту из свежих ягод с сахарным песком. Сушеные плоды издавна заваривают вместо чая. Смородиновыми листьями ароматизируют различные соленья из овощей и фруктов. При этом происходит некоторое обогащение продуктов витаминами, помимо улучшения вкуса.

В республике встречается в среднегорном поясе другой вид меньшей высоты (1-1,5 м) — смородина восточная, также имеющая пищевое значение. Общая площадь в предгорной зоне республики, занимаемая ею, составляет 87 га, с биологическим запасом около 15-18 т. Кабардинцы издавна использовали данное растение, называя *санэ фьыццэ*, *санэ пльжь*, *санэху*, преклонялись перед ним. Об этом также свидетельствуют слова, упоминаемые в сказаниях о нартах, как то: *санэ жыг*, *санэхуафэ*, *санэжылэ*, *санэпс*; а потому можно говорить о том, что даже в культуре нашим предкам смородина известна исстари.

Калина обыкновенная — *Viburnum opulus* L. —

Зэрыджей

(сем. Жимолостные)

Морфологическая характеристика

Крупный кустарник высотой до 4 м. Стебли с серовато-бурой трещиноватой корой. Листья супротивные,

округлые или яйцевидные, трех-, пятилопастные, реже почти цельные, с черешками. Цветки белые, собраны в эффектные щитовидные соцветия. Краевые цветки в каждом соцветии бесплодные, с крупными колесовидными венчиками, с 5 неравными лопастями, срединные – плодящие, с более мелкими колокольчатыми венчиками. Плоды ярко-красные яйцевидные или шаровидные костянки с почти округлыми косточками-семенами. Цветет в мае-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространение

Широко распространена по всему лесному поясу в республике. Растет до высокогорья на опушках, полянах, в лесных оврагах, по берегам водоемов. В окрестностях сел. Кишпек встречаются особи с золотисто-желтыми плодами, которые можно выделить в особую форму – желтоплодную.

Использование

Пищевое значение имеют плоды калины (зэрыджэ). Они после морозов становятся съедобными; вкус их горьковато-сладкий. В сыром виде употребляются мало, чаще всего как начинка для пирогов; кроме того, из них отжимают сок, делают сироп, варят варенье. Варенье варят без сахара, раньше его добавляли в чай. При варке в течение 1 часа горечь плодов исчезает. Свежие плоды часто заваривают как чай (зэрыджэ шей). Осенью также собирали годичные побеги для заварки чая.

Наряду с этим видом в республике встречается другой вид *V. lantana* L. – гордовина (шанбыр). Он не имеет пищевой ценности. Однако кабардинцы ценили его за другие качества, в частности за древесину и декоративность. Следует упомянуть, что в сказании о нарте Батаразе отмечено, что люлька его была изготовлена из трех пород деревьев: клена-явора, самшита и гордовины.

**Физалис обыкновенный – *Physalis alkekengi* L.–
ШырыпI пльыжь
(сем. Пасленовые)**

Морфологическая характеристика

Многолетнее растение, с тонкими деревянистыми ветвистыми подземными побегами. Стебель прямо-стоячий, разветвленный. Листья на черешках – парно сближенные или в нижней части одиночные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние.

Цветки одиночные на пазушных прямостоячих цветоножках. Чашечка колокольчатая, с 5 равными трубке зубцами, пушистая, после цветения сильно увеличенная, пузыревидно вздутая. Венчик белый, колесовидный.

Плод – оранжево-красная ягода, заключенная в оранжевую пузыревидную ребристую чашечку, зубцы которой плотно сходятся на верхушке. Семена многочисленные, беловатые, почковидные. Цветет с мая до середины августа.

Распространение

Растет в светлых лесах, по опушкам, в зарослях кустарников, в оврагах, а также на сорных местах до высокогорья.

Использование

Плоды (пльырыпI) съедобны и употребляются в сыром виде, хотя и не отличаются особыми вкусовыми качествами.

2. ОРЕХОПЛОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

Эта подгруппа пищевых растений относится к твердоплодным, твердосемянным. Она состоит из видов древесных и кустарниковых представителей, образующих особые типы твердооболочковых плодов, от-

личающихся высокой питательностью и вкусом (орехи, орешки, семечки).

Многие орехоплодные растения используются как пищевые и натуральные кушанья (в сыром или поджаренном виде), как примесь мучных хлебопекарных изделий.

Бук восточный – *Fagus orientalis Lipskyi* – Бжей (сем. Буковые)

Буковые леса в Кабардино-Балкарии занимают почти 60 тыс. га. Он дает ценную древесину. В нартском эпосе бук (бжей) упоминается неоднократно (сказание о Сосруко, Ашамазе, Уазырмесе и др.), что свидетельствует о его значении в жизни наших предков.

Морфологическая характеристика

Бук восточный – крупное дерево, достигающее высоты до 40 м, с яйцевидной кроной. Ствол прямой, стройный, со светло-серой гладкой корой. У наиболее старых деревьев ствол толстый, диаметром до 1,5–2 м. Листья очередные, эллиптические, цельнокрайние, слегка зубчатые, темно-зеленые, блестящие с черешками. Цветки мелкие, с малозаметным 4–5-лопастным околоцветником, раздельнополые. Растения одностолбчатые. В мужских цветках от 10 до 20 тычинок, они собраны в многоцветковые головчатые соцветия. В женских – пестик с нижней завязью и 3 длинными столбиками. Цветет в апреле–мае, одновременно с распусканием листьев.

Плоды – трехгранные блестящие коричневые орешки (пщГий), располагающиеся по 2–4 в общей одревесневающей плюске, которая при созревании плодов растрескивается, давая возможность орехам высыпаться.

Созревают плоды в сентябре–октябре. С одного крупного дерева можно собрать до 8 кг плодов.

Распространение

Бук восточный – одна из распространенных пород Кавказа, образующая местами сплошные чистые массивы, занимает $\frac{1}{4}$ часть всей лесной площади. Произрастает от подножий гор до высоты 2300 метров над ур. м. В Кабардино-Балкарии буковые леса занимают 42–50 % лесопокрытой территории республики.

Кабардинцы употребляют орешки в пищу как в сыром, так и в поджаренном виде. Раньше поджаренные орешки бука размалывали ручной мельницей и получали порошок, который добавляли к пшеничной муке, и пекли хлеб.

Лещина обыкновенная – *Coryllus avellana* L. – ДейцЫкГу (мэзыдэ) кызэрыгуэки (сем. Березовые)

Лещина – крупный кустарник. У нее длинные стройные стволы, покрытые серо-коричневой гладкой корой. Листья очередные, овальные или округлые, шероховатые, по краям зубчато-пильчатые. Цветки мелкие, раздельнополые. Растение однодомное. Мужские цветки в длинных поникающих сережках. Женские цветки укрыты попарно в шаровидных почках, из которых во время цветения выставляются лишь красноватые рыльца. Цветет в самом начале весны, до распускания листьев.

Плоды (мэзыдэ, дэцЫкГу) – орехи с плотной скорлупой, окруженные листовидной зеленой оберткой – плюской – из разросшихся прицветничков. Они созревают в августе–сентябре, опадают с кустов во время осеннего листопада. Орехи имеют хорошую всхожесть. Весной следующего года большая их часть прорастает. Сеянцы начинают плодоносить с 5–10 лет.

Распространение

Широко встречается по всему лесному поясу. Образуется подлесок в дубовых и грабовых лесах. Быстро

разрастается на вырубках и гарях, нередко образуя сплошные чистые заросли на месте уничтоженных лесов.

Использование

Пищевые качества лещины очень высоки, что издавна оценено кабардинцами, собирающими и использующими ее орехи в больших количествах. Употребляют в пищу плоды лещины в сыром и поджаренном виде, а также в качестве составной части разнообразных кушаний. Поджаренные и раздробленные орехи входят в состав разнообразных начинок для пирогов; орехи смешивают с медом и едят в таком виде.

Особое место среди кабардинских сладких кушаний занимает национальная халва с орехом (дэ хьэлыуэ). Обычно ее готовят из пшеничной муки, которую засыпают в кипящее в котле масло и замешивают деревянной лопаткой. Когда же вся масса становится сухой, ее заливают медом с примесью мелко измельченного ореха и снова поджаривают. Вместо ореха лещины иногда добавляли в халву и муку из плодов бука (пщий). Затем всю массу перекладывают на деревянный поднос или на стол и прессуют руками. Остывшую и спрессованную массу нарезают на куски-дольки (хьэлыуэ IупщIэ), придавая им форму квадратов и ромбиков.

Порошок из бука и лещины, полученный при размалывании на ручной мельнице, добавляли в пшеничную муку и пекли хлеб.

Лещина является оберегаемым и почитаемым растением многих этносов. В нартском эпосе лещина – мзыдэ – упоминается неоднократно. «Авелланочкой» нежно называют ее на Руси. Согласно преданиям, кабардинцы хотя использовали ее широко для различных целей в быту, но, по некоторым версиям, не сажали на приусадебных участках, остерегаясь разнообразных нарушений полового развития мальчиков в семье.

3. КОРНЕПЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ РАСТЕНИЯ

Лопух большой – *Arctium lappa* L. – Тхъэрыкъуэф ин (сем. Сложноцветные)

Морфологическая характеристика

Многолетнее растение, с деревянистым, веретеновидным корнем. Стебель толстый, прямостоячий, продольно-бороздчатый, зеленый или чаще пурпуровый, в верхней части ветвистый, с вверх смотрящими ветвями, шершавоволосистый, высотой до 1 м. Листья крупные, сердцевидно-яйцевидные, на верхушке острые, по краям выемчато-зубчатые, сверху голые зеленые, снизу сероваточерные. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в шаровидные корзинки на верхушке стебля. Плод – семянка с летучкой, состоящей из коротких, легко опадающих щетинок. Цветет с июля по сентябрь.

Распространение

Широко встречается по всей республике на сорных местах, пустырях, возле заборов, жилья, дорог, по берегам рек и ручьев, лесным опушкам.

Использование

Молодые корни кабардинцы употребляли в пищу как в сыром виде, так и вареными в соленой воде и приготовленными с маслом и уксусом умеренно, помня поговорку: «Трава лопух – живот распух» (Маслов, 1999). После варки тонко измельченного корня готовилось пюре с кислым молоком, щавелем, уксусом, которое кабардинцы использовали для различных кухонных целей. Из вымоченных корней готовили супы; жареные и печеные употребляли как овощи; сушеные размалывали в муку, из которой готовили лепешки. Для выпечки хлеба прибавляли к пшеничной муке 30 % лопуховой муки.

В КБР кроме данного вида встречаются лопух войлочный, малый, закавказский.

Козлобородник злаколистный – *Tragopogon graminifolius* D. C. – Губгъуэбжъэхуц (сем. Сложноцветные)

Морфологическая характеристика

Многолетнее растение, содержащее млечный сок, с толстым, веретеновидным корнем. Стебель одиночный, прямостоячий, простой или ветвистый, высотой до 1 м. Листья крупные, очередные, линейно-ланцетные, прямые, из широкого полустеблеобъемлющего основания, длиннооттянутые, острые, цельнокрайние. Корзинки одиночные, на длинных цветоносах, на верхушке утонченных и полых, обертка цилиндрическая, состоящая из 5–8 однорядно расположенных листочков, несколько сросшихся при основании, цветоложе голое. Все цветки обоополые, язычковые, пурпурные, вдвое короче обертки. Семянки цилиндрические, суженные в длинный гладкий носик несколько короче семянки, слабо многоребристые, по ребрам усаженные беловатыми чешуйками, хохолок буровато-белый, вдвое короче семянок. Цветет с июня по июль.

Распространение

Широко распространенный вид по всей республике до высокогорья.

Использование

Молодые стебли и корни съедобны. Кабардинцы молодые стебли очищали от кожуры, растирали руками и ели сырыми. Корни однолетних растений выкапывали осенью и варили в соленой воде, после чего горький вкус исчезал, потом готовили суп, для чего крупно нарезанный картофель и подготовленные корни козлобородника закладывали в соленую кипящую

воду и варили до готовности; затем соленую воду сливали, добавляли кипящий мясной бульон, лук и морковь, доводили до кипения, солили по вкусу и подавали на стол.

**Топинамбур, или земляная груша —
Helianthus tuberosus L.— Щэръкгуэ
(сем. Сложноцветные)**

Морфологическая характеристика

Одичавший вид. Многолетнее травянистое растение, образующее подземные клубни. Каждая особь топинамбура развивает от 10 до 30 клубней, располагающихся на концах удлинённых подземных побегов-столонов. Клубни различаются формой и окраской. Преобладают округлые, удлинённые, грушевидные клубни с многочисленными выростами и выступами. Превалирующая окраска — грязновато- или буровато-белая с розоватыми и лиловыми пятнами.

Стебель прямостоячий, высотой до 1,5–2 м, с жестким опушением, ветвящийся в верхней части, густо облиственный. Листья супротивные или мутовчатые, крупные, сердцевидные с заостренными верхушками и зубчатыми краями, опушенные, с длинными черешками. Главный стебель и большинство ветвей заканчиваются небольшими соцветьями-корзинками с желтыми цветками. Краевые ветки ложноязычковые, внутренние — трубчатые. Плоды — угловатые семянки серой окраски с крапинками.

Распространение

Растет как сорняк на полях, послелесных лугах, огородах, в КБР — одичавшее растение.

Использование

Из клубней топинамбура кабардинцы варили суп. Жарили в качестве второго блюда, отваривали для гарнира к мясным и рыбным кушаньям. Его варили,

толкли, смешивали с кукурузной мукой, добавляли немного соли, сметаны, яиц, делали лепешки и жарили на подсолнечном масле, как лакумы. Так делают запеканку (тхъурымбей) с топинамбуром. Клубни употребляли также сырыми. Следует заметить, что топинамбур был одним из широко употребляемых в пищу растений в послевоенное время.

**Подснежник узколистый –
Galanthus angustifolius Koss –
Ажэгъуэмэ тхъэмпэбгъузэ
(сем. Амариллисовые)**

Морфологическая характеристика

Многолетник, 10–20 см высотой, луковица яйцевидная со светло-бурыми наружными чешуями. Листья сизоватые, плоские, снизу с килем, после цветения блестящие. Прицветный лист некрупный, перепончатый, по краям зеленый. Цветочный стебель во время цветения длиннее листьев, после цветения еще более увеличивается, несет только один поникающий белый цветок, сидящий на тонкой цветоножке, околоцветник рассеченный на 6 долей. Цветет в феврале–марте.

Распространение

Растет в лесах, кустарниках и по опушкам в среднем и нижнем горных поясах.

Использование

Луковицу подснежника откапывали и ели в сыром виде в послевоенное время.

В республике встречаются еще 3 вида данного рода – подснежник Борткевича, подснежник кабардинский, подснежник кавказский, имеющие также пищевое и декоративное значения (Шхагансов, 1978).

**Синяк красный – *Echium rubrum* Jacq –
ШкІэплъ кльыжь
(сем. Бурачниковые)**

Морфологическая характеристика

Двулетнее растение с прямым простым или ветвистым стеблем, 20–100 см высотой. Прикорневые листья продолговато-ланцетные, суженные в черешок; стеблевые – сидячие, ланцетные или линейно-ланцетные с округлым основанием. Все растение покрыто пушком и щетинистыми жесткими волосками, сидящими на бородавочках. Соцветия ветвистые, из отдельных коротких завитков.

Цветки неправильные, крупные, с прицветниками. Чашечка глубокопятираздельная, волосистая. Отгиб венчика неравномерно-пятилопастный, воронковидный, вначале розовый, потом синий. Тычинки – выдающиеся из венчика, нити их красноватые. Столбик наверху с 2 лопастями. Орешки яйцевидные, бурые, тупобугорчатые. Цветет в мае–июле.

Распространение

Растет по сухим склонам, на черноземных почвах повсеместно до высокогорья.

Использование

Пищевое значение имеют подземные органы, используемые в качестве за жарки (шкІэплъ), придающей ароматный запах и цвет. За жарку добавляли в различные супы, борщи или в молоко и пили.

**Колокольчик персиколистный – *Campanula
persicifolia* L. – ТхъэгъуцІауцІэ
(сем. Колокольчиковые)**

Морфологическая характеристика

Многолетнее травянистое растение, с коротким ползучим корневищем и несколькими стеблями.

Стебли прямостоячие, простые, слегка угловатые, почти голые, светло-зеленые. Прикорневые листья узколанцетные, городчато-пильчатые, темно-зеленые, блестящие, голые, с длинными и слегка крылатыми черешками и клиновидным основанием; стеблевые – линейные. Соцветие – простая однобокая кисть из 2–6 цветков, иногда цветок только один.

Цветки крупные, ширококолокольчатые, с зеленой чашечкой, состоящей из узколанцетных долей с фиолетово-голубым, голубым или реже белым, 5-лепестным венчиком на поникающих цветоножках, с двумя прицветниками при основании. Плод – коробочка; семена светло-бурые, тусклые. Цветет в июне–июле.

Распространение

Встречается в разреженных лесах, среди кустарников, на лугах.

Использование

Для пищевых целей использовались подземные органы. Кабардинцы выкапывали корень, очищали от кожицы и употребляли в виде салата с уксусом и маслом.

4. ЛИСТОВЫЕ И СТЕБЛЕВЫЕ ОВОЩНЫЕ РАСТЕНИЯ

Многие травянистые растения, а отчасти и древесные виды, употребляются в пищу кабардинцами и сейчас как овощные растения в качестве растительной примеси к обычному столу.

В некоторых случаях растения употребляются в пищу в сыром виде, в других – вареные, печеные, реже поджаренные. Часто употребляют в пищу только молодые части растений (листья, побеги) в весенний период, так как в более зрелых стадиях развития растения становятся грубыми, малоперевариваемыми и несъедобными, например: свербига восточная (андэгурэ), спаржа аптечная (губгъуэжьбауэ), щавель и др.

Овощные растения идут или на зелень к мясу (черемша) и другим кушаньям, или употребляются в виде разнообразных салатов, или кладутся в супы и борщи.

**Кипрей узколистный – *Chamaenerion angustifolium* L. –
Шейудз тхэмпэбгьузэ
(сем. Кипрейные)**

Морфологическая характеристика

Кипрей узколистный – многолетнее растение высотой до 1,5 м. Корневище сильно развито. Стебель прямостоячий, простой, цилиндрический, голый. Листья очередные, ланцетные, почти цельнокрайные, сидячие или на очень коротких черешках; сверху темно-зеленые, матовые, с хорошо заметным жилкованием. Цветки собраны в длинную верхушечную кисть. Плод – стручковидная коротко опушенная коробочка, раскрывающаяся на 4 части. Семена многочисленные, продолговато-овальные, с хохолком из длинных белых волосков. Цветет в июне–июле.

Распространение

Широко распространенный вид в предгорных районах всей республики; растет в лесах и среди кустарников, обилен на вырубках и лесных опушках.

Использование

Молодые корневища сладкие, и их ели в сыром и вареном виде. Молодые листья и побеги клали в супы и салаты. Из высушенных корней делали муку для выпечки диетического хлеба. Из листьев и стеблей готовят ароматный калмыцкий чай. Для заварки чая сушеные листья и стебли кладут в горячий чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же заливают вновь и доводят до кипения. После процеживания, заправляют цельным молоком. При подаче по вкусу солили и перчили.

Салат. Промытые побеги и листья кипрея опускали в кипящую воду на несколько минут, откидывали на дуршлаг, давали воде стечь. Добавляли зеленый лук, заправляли сметаной, солили по вкусу, после чего подавали на стол.

Лук победный, или черемша — *Allium victoralis* L. —
Къэлэр
(сем. Лилейные)

Морфологическая характеристика

Многолетник, 30–70 см высотой. Луковицы по одной-несколько на косо вверх направленном корневище, цилиндрические, покрытые серо-бурыми сетчато-волокнистыми влагалищами. Стебель прямой, только в нижней половине облиственный. Листья очередные, плоские, овальные, коротко заостренные с черешком. Соцветие — полусферовидный или шаровидный густой зонтик с прицветным листом.

Листочки звездчатого околоцветника беловато-зеленоватые с малозаметной жилкой, эллиптические, тупые. Коробка шаровидно-трехгранная. Семена шаровидные. Цветет в июне–июле.

Распространение

Растет в широколиственных и смешанных лесах до высокогорья.

Использование

Ранней весной (февраль–март) в пищу употребляют молодые корневища, позже — мясистые стебли и листья (сырыми и вареными), также заготавливают впрок в соленом или квашеном виде. В некоторых республиках (Северная Осетия–Алания) консервирование черемши поставлено на промышленную основу. Кабардинцы использовали черемшу как приправу к мясным блюдам.

Соление черемши. В кувшин кладут мелко нарезанные листья черемши и заливают рассолом, затем кувшин плотно закрывают глиной, чтобы заготовка не испортилась.

Приправа. Любимым кушаньем кабардинцев, как известно, является национальное блюдо – жэрумэ. Жэрумэ готовится из бараньего жира, заправленного черемшой, чабрецом и солью. Такой фарш заворачивают в кусочки очищенной и промытой брюшины барана (требуху) и перевязывают тонкими кишками или нитками, варят до готовности.

Лук круглый – *Allium rotundum* L. –

Хъэбжьын
(сем. Лилейные)

Морфологическая характеристика

Лук круглый имеет небольшие луковицы диаметром около 1 см, которые по несколько сидят на коротком корневище. Стебель дудчатый, высотой до 60 см. Листья линейные, плоские, трубчатые, длиной 30 см и более, диаметром до 1 см с длинными влагалищами, одевающими стебель до половины его высоты.

Цветки расположены на особых безлистных стеблях, называемых стрелками, в верхушечных соцветиях-зонтиках, окруженных перепончатой оберткой – чехлом. При цветении чехол разрывается – и цветки выходят наружу. Зонтик густой, почти шаровидный, с неравными цветоножками. Цветки розово-фиолетовой окраски. Коробочка овальная.

Распространение

Широко распространен по лугам, опушкам лесов, редко в посевах и на сорных местах по всей территории, особенно в среднем горном поясе.

Использование

Молодые листья до цветения растения употребляли в пищу, так же как и листья огородного лука. Ли-

стья являются прекрасной приправой к салатам, закускам, первым и вторым блюдам. Их добавляли к овощным и мясным блюдам, во все супы и борщи. Из дикого лука кабардинцы готовили специальное блюдо — поджаренный на масле лук с добавлением молока и муки — бжьын лыбжьэ, или бжьынцыв.

Наряду с этим видом, в республике встречаются еще в высокогорьях *Allium saxatilis*, *Allium schoenoprasum*, также используемые для пищевых целей.

**Спаржа аптечная — *Asparagus officinalis* L. —
Губгъуэжьауэ
(сем. Спаржевые)**

Морфологическая характеристика

Многолетник, 1–1,5 м высотой, корневище короткое, мясистое, с толстыми шаровидными корнями. Все растение голое. Стебель прямой, ветвистый; ветви расположены под острым углом к стеблю. Укороченные листовидные веточки тонкие, растопыренные, сидят пучками по 3–6 в пазухах неразвитых, пленчато-чешуйчатых листьев, снабженных шпорцами. Растение двудомное. Цветки однополые, размещаются в пазухах чешуйчатых листьев по 1–2 на цветоножках, расположенных на главной оси стебля и на ветвях. Плод — красная шаровидная ягода. Цветет с мая до августа.

Распространение

Растет на лугах, в кустарниках, на лесных опушках.

Использование

Кабардинцы употребляли в пищу совсем молодые побеги: их бланшировали и затем варили, ели просто с солью или различными приправами (с яйцами) или в виде салата с уксусом и маслом.

**Просвирник приземистый — *Malva pusilla* Smith —
Кхъуейхъэбыкъуэ (кхъуейудз) лъахъшэ
(сем. Мальвовые)**

Морфологическая характеристика

Однолетнее или двулетнее растение. Стебли прямые, приподнимающиеся. Листья почковидные, с 5 полукруглыми лопастями и двумя малоразвитыми краевыми лопастями, почти голые, по краю решетчатые, городчатые, с длинными черешками.

Цветки мелкие, по 2–10 в пазухах листьев на цветоножках. Торчащие из 3 свободных, линейных долей, обычно равных чашечке, почти голых или по краю с длинным реснитчатым опушением. Чашечка 5-раздельная, до $\frac{2}{3}$ высоты надрезанная на яйцевидно-треугольные доли, которые разрастаются, загибаются внутрь и прикрывают плод, голая или только по краю с опушением из длинных простых или двураздельных волосков. Венчик 5-лопастный, беловатый или слегка синеватый. Плод дробный, сухой, распадающийся на 8–12 плодиков; плодики с острыми краями, на спинной стороне сетчато-морщинистые, голые. Семена почковидные, темно-бурые, мелкоморщинистые. Цветет с июня до октября.

Распространение

Растет близ строений и изгородей, в садах, у дорог, реже в полях повсеместно.

Использование

Молодые листья и плоды просвирника употребляли в пищу в сыром виде; в вареном виде они имеют приятный вкус и запах. Дети охотно едят также незрелые плодики (кхъуейудз) в сыром виде.

**Марь белая — *Chenopodium album* L. —
Яжъашхуэ хужь
(сем. Маревые)**

Морфологическая характеристика

Однолетник с ветвистым стеблем до 1 м высотой; голый, зеленый или с белым мучнистым налетом. Листья очередные, яйцевидно-ромбические или продолговато-ланцетные, на черешках, по краю неравномерно-зубчатые, у основания ширококлиновидные. Цветки обоеполые, скученные в клубочки, собранные в колосовидные соцветия, околоцветник зеленоватый, невзрачный, доли его в числе 5, яйцевидные, снаружи беловато-мучнистые и килеватые, выпукло-вогнутые, по отцветании охватывающие плод. Тычинок 5. Плоды горизонтальные, с пленчатым околоплодником, семена линзовидные, черные, блестящие. Цветет с июля.

Распространение

Встречается как сорное растение по всей территории республики: в полях, огородах, у дорог, строений.

Использование

Из молодых листьев получали прекрасную начинку для пирогов (дэлэн).

Для этого мелко нарезанные листья перетирали руками для размягчения; добавляли соль по вкусу, лук, мелко нарезанный бараний жир и хорошо размешивали. Начинку клали в тесто и пекли хичины или пироги (дэлэн).

Весной из свежих молодых листьев мари с добавлением щавеля готовили суп. Для этого в кипящую соленую воду закладывали нашинкованные листья мари и щавеля, варили до готовности, охлаждали. Перед подачей к столу добавляли нашинкованный зеленый лук, посыпали зеленью укропа, заправляли сметаной.

Котлеты из мари. В кипящую подсоленную воду закладывали мелко нарезанные листья мари и овсяную крупу или кукурузную муку, варили кашу до готовности. Охлаждали и жарили котлеты.

Также готовили омлет с марью. Подготовленные листья мари мелко нарезали, тушили со сливочным маслом 5 минут, затем заливали смесью яиц и молока, солили, запекали.

Свербига восточная – *Bunias orientalis* L. –

Андэгурэ

(сем. Крестоцветные)

Морфологическая характеристика

Двулетник с грубым, прямостоячим, разветвленным стеблем 30–80 см высотой, опушенный (в нижней части), отстоящими простыми и ветвистыми волосками. Листья нижние лировидно-перисто-ромбические, средние листья у основания копьевидные, верхние продолговато-ланцетные, более или менее зубчатые. На стебле и листьях, кроме волосков, имеются темные бородавочки. Цветки собраны в кисти, удлиняющиеся при плодах. Лепестки ярко-желтые. Стручочки неправильно-яйцевидные, голые, на верхушке с коротким носиком, орешкообразные, нераскрывающиеся, с односемянными гнездами, расположенными одно над другим. Семена округлые.

Распространение

Широко распространена по всей республике в среднем и верхних горных поясах. Встречается на лугах и полях, приусадебных огородах как сорное растение.

Использование

Листья употреблялись в пищу в вареном виде. Кабардинцы до сегодняшнего дня молодые стебли очищают от кожицы (эпидермиса) и употребляют в сыром виде. По вкусу и запаху свербига напоминает капусту.

**Пастушья сумка обыкновенная —
Capsella bursa pastoris (L.) Medic. —
Ашэмыхъэ (хъэндыркъуалъэ) къызэрыгуэжI
(сем. Крестоцветные)**

Морфологическая характеристика

Однолетнее, голое или более-менее опушенное простыми и разветвленными волосками растение, 20–50 см высотой. Прикорневые листья в розетке, перисто-раздельные, с треугольными долями, на черешках; стеблевые листья более мелкие, сидячие, ланцетные, у основания стреловидные, стеблеобъемлющие. Цветки в кистях, удлиняющихся при плодах. Лепестки белые, стручочки треугольно-обратносердцевидные, с сетчато-жилковатыми, ладьевидными створками, сжатые с боков, с многосеянными гнездами на сильно отклоненных цветоножках, с коротким столбиком. Семена овальные, желто-коричневые. Цветет с марта–апреля до осени.

Распространение

Широко распространена по всей Кабардино-Балкарии как сорное растение.

Использование

Молодые листья использовали для супов и борща: в кипящий бульон или воду закладывали картофель, нарезанный дольками, доводили до кипения, добавляли пассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль по вкусу. Перед подачей на стол заправляли сметаной. Дети до сегодняшнего времени употребляют в пищу молодые соцветия в сыром виде.

**Крапива двудомная —
Urtica dioica L. — Шыпсыранэ
(сем. Крапивные)**

Морфологическая характеристика

Крапива двудомная — многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, высотой до 120 см, четырехгранные листья супротивные, яйцевидно-продолговатые, крупнозубчатые по краям, с черешками. Листья и стебли покрыты жесткими и жгучими волосками, легко вонзающимися в кожу человека и животных при прикосновении. В железках этих волосков содержится едкая жидкость, в состав которой входит муравьиная кислота. Цветки крапивы зеленоватые, очень мелкие, разнополые, с простым четырехчленным околоцветником. Они собраны в ветвистые многоцветковые колосовидные соцветия, расположенные в пазухах верхних листьев, свисающие вниз под собственной тяжестью. Плоды — желтовато-сероватые мелкие орешки. Цветет с мая до осени, плоды созревают начиная с июля.

Распространение

Растет преимущественно на мусорных свалках, у жилых и скотных дворов, вдоль дорог, по оврагам, берегам водоемов, во влажных лесах, среди кустарников, на осушенных торфяниках и других местах с повышенным содержанием азота в почве. Всегда образует обширные заросли.

Использование

Не имеет у кабардинцев широкого пищевого употребления. Сушеные листья крапивы использовались как заварка для чая. Одну столовую ложку высушенных листьев заливали 1 л кипяченой воды и варили 5–10 минут, добавляли сахар по вкусу и пили как чай. Молодые листья — приправа к зеленому борщу. Их,

растеров с солью, ели также в свежем виде. Из листьев крапивы кабардинцы делали начинку для хичинов: мелко нарезанные листья крапивы перетирали руками, добавляли соль по вкусу, лук и мелко нарезанный бараний жир. Все это хорошо размешивали — и получалась начинка.

**Щавель конский — *Rumex crispus* L. —
БлэшэгъэфІэІу
(сем. Гречишные)**

Морфологическая характеристика

Многолетнее растение, стебель 50–120 см высотой, прямой, простой или ветвистый, с направленными вверх прижатыми ветвями, неглубокобороздчатый, голый, часто красноватый. Листья крупные, черешковые, ланцетные, острые, по краю более или менее сильно волнисто-курчавые и мелкозубчатые, нижние у основания сердцевидные или округленные, верхние — клиновидно суженные.

Цветки обоеполые, мелкие, в многоцветковых сближенных мутовках, собранные в густые кисти, образующие длинное, узкое метельчатое соцветие с редкими листьями у основания ветвей. Околоцветник зеленый травянистый, до основания 6-раздельный, с долями, расположенными в 2 ряда: 3 наружные доли отстоят горизонтально, продолговатые, лодочковидно-вогнутые, вдвое короче и уже внутренних; внутренние доли околоцветника яйцевидные, на верхушке заостренные, у основания слегка сердцевидные, цельнокрайние, при плодах разрастаются до 5 мм длиной, только одна (редко все 3) снабжена у основания на спинной стороне желвачком.

Плод — орешек, остротрехгранный, темно-коричневый, блестящий. Цветет в июне–июле.

Распространение

Растет на влажных лугах, лесных полях, по руслам рек, берегам речек, ручьев и канавам, как сорное растение — в полях.

Использование

Из листьев делали начинку для хичинов: мелко нарезанные листья перетирали руками, добавляли соль по вкусу, лук и мелко нарезанный бараний жир, все хорошо размешивали. Начинку клали в тесто и пекли хичины. Мелко нарезанные листья клали в борщ. Также употребляли в пищу щавель кислый в сыром виде и как приправу к борщу.

**Борщевик розовый – *Hieracium roseum* Stev. –
Батыргъэн тхъэмбылыфэ
(сем. Зонтичные)**

Морфологическая характеристика

Двухлетник или многолетник, корень толстый, веретеновидный, ветвистый, снаружи желтоватый, внутри белый; стебель 60–100 см высотой, ребристый, покрытый короткими жесткими волосками; листья тройчатые или перистые с 5 листочками, сверху почти голые, зеленые, снизу более бледные, жестковолосистые, нижние на длинных черешках. Конечный листочек на длинном черешке, боковые почти сидячие, перисто-рассеченные, лопасти яйцевидные, заостренные, неровно-пиловидно-зубчатые; верхние листья более мелкие и менее сложные, сидячие на крупных вздутых влагалищах.

Зонтики с 15–30 лучами, покрытыми короткими, жесткими волосками, обертки нет или она из 1–4 листочков, зонтики 1–2 см в диаметре, листочки оберточки линейные, короче цветоножек. Лепестки розовые, обратояйцевидные.

Плоды округло-эллиптические, сильно сплюснутые со спинки, по краям ширококрылатые. Цветет в июне–июле.

Распространение

Растет по берегам рек и у ручьев, на сыроватых лугах, в зарослях кустарников.

Использование

Молодые побеги кабардинцы употребляли в пищу в сыром виде. Они служили приправой для супов и борщей, их также жарили в масле, как яичницу: бланшированную зелень борщевика засыпали мукой и жарили на сливочном масле до готовности.

Суп из борщевика и лебеды. Чтобы приготовить суп, картофель, нарезанный брусочками, морковь, нарезанную соломкой, нашинкованные лебеду и борщевик закладывали в кипящую воду и варили 5 минут, после чего настаивали. Затем доводили до кипения, заправляли сметаной и сразу же подавали к столу.

5. ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ

Здесь относятся те растения которые сами по себе не имеют самостоятельной пищевой ценности, а употребляются в ограниченном количестве как приправа, обуславливающая улучшение вкусовых качеств и служащая для придания определенного запаха другим пищевым продуктам.

Количество таких пряных растений во флоре КБР довольно значительно. Наибольшее распространение у кабардинцев получили пряные растения из семейства Губоцветных (душица, мята, чабрец) и Маковых (мак).

Чабрец ползучий — *Thymus serpyllum* L. —

**Губгъуэдждгын зенщыпщэ
(сем. Губоцветные)**

Морфологическая характеристика

Полукустарник с приподнимающимися невысокими многочисленными стеблями и бесплодными боковыми побегами. Листья черешковые, мелкие, цельнокрайние, овальные, по краю $\frac{1}{2}$ листа реснитчатые. Соцветия головчатые, компактные. Чашечка резко двугубая, с короткой волосистой трубкой и неодинаковы-

ми по длине зубцами. Венчик розово-лиловый, яркий, яснодвугубый. Орешки овальные, мелкие, буро-коричневые. Цветет в июне-августе.

Распространение

Широко встречается по всей республике.

Использование

Пищевое значение имеет надземная часть — «трава». Траву чабреца сушат в тени. Мелкоразмолотый сушеный чабрец добавляли к тесту при выпечке хлеба как пряную приправу, а также в различные супы. Чабрец добавляют также при заварке чая как пряность.

Чай с чабрецом: 20 г сушеных листьев чабреца, 20 г травы зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники заливают 200 мл кипяченой воды, варят 10 минут под закрытой крышкой, настаивают 10 минут. Процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют.

Чай из шиповника и чабреца. Плоды шиповника заливают кипящей водой и варят 5 минут, затем кладут листья чабреца, настаивают 10 минут, процеживают, добавляют мед.

Прекрасными свойствами обладают также *Thymus collinus* Bieb и *Th. dagestanicus* Klok. et Shost, встречающиеся в пределах аридных котловин (Былым, Балкария, Безенги); *Th. marschallianus* Willd., *Th. lypskyi* Klok. et Shost, обитающие на каменистых склонах в среднегорье.

Душица обыкновенная — *Origanum vulgare* L. —
Дахэлыгэ (дахэ) кызыэрыгуэки
(сем. Губоцветные)

Морфологическая характеристика

Многолетнее травянистое растение или корнеотпрысковый полукустарник высотой от 20 до 60 см, с

ползучим корневищем. Растение железисто-опушенное. Стебель прямостоячий, красноватый, разветвленный в верхней части. Листья сильно различаются по размеру — в верхней части побегов всегда более мелкие. Они яйцевидной или эллиптической формы, гладкие или мелкозубчатые по краям, с короткими черешками. Цветки мелкие, с бледно-пурпурным или беловатым венчиком. Плоды темно-бурые. Цветет с июля до осени, плоды созревают в разное время, начиная с августа.

Распространение

Произрастает на лугах, в степях, на опушках и полянах, среди кустарников, по склонам оврагов.

Использование

Кабардинцы из душицы варят чай: 1 ложку измельченной сушеной душицы заливают литром кипяченой воды и варят 2–5 минут. Настаивают 2–3 часа, процеживают. Когда пьют, добавляют мед или сахар по вкусу.

Ароматные листья душицы кладут также при солении огурцов.

Мята полевая — *Mentha arvensis* L. —

БэрэГинагъуэ губгъуэрыкI

(сем. Губоцветные)

Морфологическая характеристика

Многолетнее травянистое растение с ползучим тонким корневищем, дающим облиственные побеги. Стебель простой или ветвистый, приподнимающийся или прямостоячий, матово-зеленый, покрытый вниз направленными волосками или голый. Листья супротивные, короткочерешковые или верхние сидячие, яйцевидные, у основания округлые, на верхушке острые, по краям пильчато-зубчатые, с обеих сторон густо-

волосистые, с железками, либо почти голые. Цветки обоеполые, многочисленные, расположенные ложными, густыми шаровидными мутовками в пазухах верхних прицветных листьев, сходных со стеблевыми; цветоножки волосистые, прицветники линейно-ланцетные.

Чашечка колокольчатая, фиолетовая, с 5 прямостоячими густоопушенными острыми зубцами. Венчик с широкой трубкой, лиловый, с 4-лопастным отгибом, с обеих сторон волосистый. Орешки округлые, тупые, гладкие, светло-коричневые. Цветет с июня по сентябрь.

Распространение

Растет на лугах, по берегам рек, озер, ручьев, канав, в сырых местах повсюду.

Использование

Листья мяты кабардинцы употребляют как пряную приправу к кушаньям. Также варят суп с мятой: в кипящий костный бульон закладывают пассерованный на курдючном жире лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты; за 5 минут до готовности добавляют смесь сырых яиц с водой, соль, перец.

Из сушеной мяты получают напиток с медом: сушеную мяту заливают кипятком, настаивают 15 минут, процеживают, кладут мед, охлаждают и подают к столу.

Чай с рябиной и мятой. Измельченные плоды рябины и сушеные листья мяты берут в соотношении 1 : 1, перемешивают, заливают кипятком. Настаивают 5 минут и процеживают. В процеженный отвар добавляют сахар по вкусу и пьют чай.

Таким же эффектом, как и *M. arvensis*, возможно, обладает и *S. verticillata* L., встречающаяся на каменистых склонах до среднегорного пояса.

**Мак спотворный — *Papaver somniferum* L. —
Гудцхэ
(сем. Маковые)**

Морфологическая характеристика

Однолетнее сизое растение, 60–100 см высотой, с белым млечным соком. Стебли прямостоячие, почти неветвистые. Листья продолговатые, сизые, по жилкам с нижней стороны усаженные редкими волосками, по краям крупнозубчатые, часто надрезанно-лопастные, нижние листья на коротких черешках, верхние сидячие, стеблеобъемлющие. Цветоносы одиночные, голые или более-менее щетинистые.

Цветки правильные: 2 голых чашелистика, опадающих при раскрытии бутонов. Лепестки в количестве 4 крупные, широкояйцевидные, фиолетовые, беловатые, реже розовые или красные, с желтым или темно-фиолетовым пятном у основания. Тычинок много, нити их сверху утолщенные; завязь из многих (8–20) плодолистиков.

Плод — шаровидная голая коробочка на короткой ножке, открывающаяся дырочками под верхним диском, с неполными перегородками. Семена почковидные, мелкие, от темно-серых до беловатых, сетчатоячеистые. Цветет с мая по август.

Распространение

Растет на лугах и в кустарниковых сообществах.

Использование

Созревшие семена мака съедобны и употребляются в пищу. Кабардинцы, когда пекли хлеб и булочки, добавляли в них семена мака.

**Хмель обыкновенный – *Humulus lupulus* L. –
Хъумбылей къызэрыгуэки
(сем. Коноплевые)**

Пищевое значение хмеля издавна известно кабардинцам, о чем свидетельствует упоминание о нем в героическом эпосе «Нарты».

Морфологическая характеристика

Многолетнее двудомное растение; стебли вьющиеся, до 3–6 м в длину, с гранями, цепкошероховатые от загнутых шипиков. Корневище мясистое, ползучее. Листья супротивные, на верхушечных ветках очередные, 3–5-лопастные, верхние цельные, округлые или яйцевидные с сердцевидным основанием, по краю крупнопильчатые, с остроконечными зубцами. Сверху темно-зеленые, острошероховатые, снизу по жилкам более бледные, железистые, с редкими острыми, цепкими шипиками. Черешки длинные, шероховатые.

Цветки однополые, пазушные или верхушечные. Тычиночные нити в метельчатых соцветиях, с желтовато-зеленым околоцветником, пестичные в головчатых, светло-зеленых повислых сережках. Прицветники после цветения разрастаются, образуя шишки. Плод – килеватый, сплюснутый орешек. Шишки несут желтые железки, содержащие лунулин. Цветет в июне–июле.

Распространение

Растет по берегам рек в зарослях кустарников и по опушкам пойменных лесов, а также на приусадебных участках.

Использование

Сушеные шишки хмеля кабардинцы использовали для приготовления специальной закваски теста для выпечки хлеба. Для этого брали 10–15 штук высу-

шенных шишек хмеля, заливали теплой водой и давали постоять 30 минут, пока сок шишек не выйдет. В сок добавляли столько теплой воды, сколько нужно для теста, затем сливали сок, добавляли туда соль, соду, сахар и пекли хлеб.

6. НАПИТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ

Растения, дающие сырье для приготовления различных напитков или содержащие пряные вещества, которые идут для их сдабривания, относятся к группе напитковых.

Приготовление напитков с примесью растительного сырья преследует двойную цель: утоление жажды и оказание тонизирующего эффекта на организм. Нередко напитки употребляют и как питательный продукт. Для этих целей используют различные органы растений (листья, стебли, цветки, плоды). Эту группу обычно делят на:

- 1) растения, дающие напитки прохладительного типа;
- 2) растения, дающие напитки чайного типа.

Безусловно, многие растения имеют ряд одновременных воздействий (пищевые, лекарственные и т. д.), различны и способы их применения и использования. Например, как было показано выше, многие плодово-ягодные виды идут на изготовление варенья, желе и т. д., но также и для приготовления различных напитков. Поэтому ниже (в таких случаях) мы опускаем их описание и даем только технологию приготовления.

6.1. Растения, дающие напитки прохладительного типа

Наиболее обычными напитками, употребляемыми в холодном виде, являются: компот, сок, которые могут быть приготовлены из плодов целого ряда растений.

Для приготовления лимонадных напитков плоды

не целиком перерабатываются в напиток; из них извлекают эссенции, которые прибавляются к напитку; такие эссенции получают из плодово-ягодных растений: барбариса, кизила, яблони, алычи, груши.

Кизил мужской – *Cornus mas* L.

Из плодов кизила варят компот. Плоды перебирают, удаляют плодоножки, укладывают в подготовленную посуду, заливают сахарным сиропом (1 л воды, 500 г сахара) и варят 5–10 минут.

Земляника лесная – *Fragaria vesca* L.

Из плодов земляники получают ароматный компот, а также земляничную «воду». Для получения земляничной воды берут 500 г свежих ягод и растирают в деревянной ступке. По мере растирания к ягодам добавляют холодную воду (0,5 л на каждые 500 г ягод). Протертые и залитые ягоды настаивают некоторое время, а потом процеживают. Полученную ягодную «воду» подслащивают сахаром и снова процеживают.

Яблоня восточная – *Malus orientalis* Ugl.

Из плодов варят компот и получают также яблочную «воду». Яблочную «воду» готовят следующим образом: подготовленные яблоки укладывают в бочку, заливают охлажденным раствором из воды, сахара и соли. Выдерживают в прохладном месте около 1 месяца.

Алыча – *Prunus divaricata* Ledeb.

Из плодов алычи получают сок, варят компот. Для получения сока плоды предварительно варят, отделяют мякоть от косточек и разводят полученное пюре водой до нужной густоты. Для хранения сок доводят до кипения.

Терн – *Prunus spinosa* L.

Из плодов терна готовят напитки, компоты, так же как и из алычи.

Груша кавказская – *Pyrus caucasica* Fed.

Из плодов груши готовят грушевую «воду». Грушевую «воду» готовят так же, как и яблочную «воду».

Смородина Биберштейна – *Ribes biebersteinii* Berl.

Из плодов приготавливают освежающий напиток вроде лимонада. Свежий сок утоляет жажду благодаря повышенному содержанию кислот.

Малина – *Rubus idaeus* L.

Плоды дают прекрасный сок, который добавляется к различным прохладительным напиткам. Из плодов варят компот.

Ежевика сизая – *Rubus caesius* L.

Из ежевики готовят соки, сиропы, компоты. Из подготовленных ягод отжимают сок, добавляют сахар и воду, кипятят 10 минут и получают таким образом сироп. На 1 кг ежевики берут 500 г сахара и 2 стакана воды.

6.2. Растения, дающие напитки чайного типа

Для приготовления напитков чайного типа кабардинцы используют много растений дикой флоры. В основном используют высушенные листья, цветки и плоды.

Лучшие напитки чайного типа делались из одного какого-либо вида растения, но иногда делаются удачные «сборные» смеси (например, смесь из сушеных листьев земляники, зверобоя, мяты и др.).

Кабардинцы в старину не готовили отдельно заварку. Чай пили из чашек ложками, заправляя его молоком, сливками и иногда добавляя масло, соль, перец. Более зажиточные слои населения пили чай с сахаром или медом. Вместе с тем следует заметить, что чай с сахаром в середине XIX века был новым и редким явлением в жизни этноса.

Кипрей узколистный – *Chamaenerion angustifolium* L.

Из листьев готовят ароматный чай. Для заварки чая сушеные листья кладут в горячий чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же заливают вновь кипятком.

Из кипрея кабардинцы готовят напиток, который называется «кьэдмыкь шей». Для этого в кипящую воду закладывают сушеную траву кипрея и варят 3–5 минут до приобретения темно-зеленого цвета, добавляют сливки или молоко, соль, перец, доводят до кипения. К столу подают горячим, добавляя сливочное масло.

Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguinea* Pall.

Из молодых листьев и плодов готовят напиток чайного типа.

Земляника лесная – *Fragaria vesca* L.

Чайный напиток готовят из листьев. Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают смесь листьев земляники, зверобоя и мяты, заливают кипятком, настаивают 5–10 минут.

Душица обыкновенная – *Origanum vulgare* L.

Из сушеных трав душицы готовят напиток чайного типа. В кипящую воду кладут сушеную душицу, кипятят, настаивают 2–3 часа, процеживают, добавляют мед.

Чабрец ползучий – *Thymus serpyllum* L.

Душистый чай готовят из листьев чабреца. Кабардинцы готовят сборный чай из шиповника и чабреца, а также чай из сушеных листьев чабреца, брусники и травы зверобоя.

Чай из шиповника с чабрецом получают следующим образом: плоды шиповника заливают кипящей водой и варят 5 минут, затем кладут листья чабреца, настаивают 10 минут, процеживают, и добавляют мед.

Чай с чабрецом: сушеные листья чабреца и брусники перемешивают с травой зверобоя и используют как заварку.

**Шиповник собачий – *Rosa canina* L. –
Хъэцыбанэ
(сем. Розоцветные)**

Морфологическая характеристика

Шиповник – кустарник высотой до 2 м, с тонкими прутьевидными ветвями, покрытыми блестящей буровато-красной корой.

У основания каждого листа расположено по два крючковато изогнутых шипа, поэтому кустарник очень колючий. Листья сложные, непарноперистые, из 7 продолговато-эллиптических листочков. Цветки одиночные, реже собраны по 2–3, душистые, крупные, с бледно- или темно-красным венчиком.

Плоды – желтоватые опушенные многоорешки (цинарродий), расположенные внутри разросшегося гипантия яйцевидной формы, с мясистыми оранжевыми или ярко-красными стенками. Плоды созревают в августе–сентябре.

Распространение

Широко встречается по всей республике в разреженных лесах, на опушках, полянах, в оврагах, речных долинах.

Использование

Сушеные плоды используют как заварку для чая. Кабардинцы издавна используют и сушеные стебли, и корни как заварку для чая.

Плоды шиповника (5 столовых ложек) заливают водой (1 литр) и кипятят на малом огне 5 минут, добавляют яблочный сок (1 стакан), мед (3 столовые ложки), доводят до кипения и процеживают.

Хороший чай получается, если смешать плоды шиповника и цветки ромашки. Чай заваривают так: высушенные плоды размалывают, заливают кипяченой водой и варят 5 минут. В этот отвар добавляют

цветки ромашки и дают настояться 10 минут (на 2 ложки плодов шиповника берут 1 ложку цветков ромашки), процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу и пьют как чай.

Как чай, так же заваривают плоды шиповника вместе с плодами рябины, черной смородины в соотношении 2 : 1.

Род *Rosa L.* в Кабардино-Балкарии насчитывает 32 вида. Общая площадь шиповника в Баксанском районе – 50 га, биологический запас – 8 т; в Чегемском районе соответственно – 85 га с запасом 14 т.

Малина – *Rubus idaeus L.*

Чайный напиток готовят из листьев и высушенных плодов. В заварной чайник кладут 1 чайную ложку сушеной малины, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 10–15 минут, добавляют сахар или мед по вкусу.

Ежевика сизая – *Rubus caesius L.*

Из молодых листьев готовят чайный напиток.

Смородина Биберштейна и смородина черная (*Ribes biebersteinii Berl. ex DC., Ribes nigrum L.*)

Из сушеных листьев готовят чайный напиток, цвет его светло-коричневый с зеленоватым оттенком. Пьют с медом.

Липа сердцевидная – *Tilia cordata Mill.* –

Бзилаху

(сем. Липовые)

Морфологическая характеристика

Дерево до 25 м с густой, шатровидной кроной, стволы мощные, с темной, продольно-бороздчатой корой, молодые веточки красно-бурые, обычно голые. Листья на голых черенках вдвое короче пластинок, пластинки округлые, у основания сердцевидно-выемчатые и симметричные, по краю пильчатые, сверху темно-зеленые и голые, снизу сизоватые. Цветки располо-

жены в пазушных 3–11-цветковых щитковидных плейохазиях; прицветники рано опадающие, прицветный лист – сросшийся с цветоносом, сохраняющийся при плодах, продолговатый, сетчато-неровный, желтовато-зеленый.

Плод орешковидный, с одним односемянным гнездом и остальными недоразвитыми гнездами, шаровидный, рыжевато-войлочно-опушенный, с тонким, хрупким бурым околоплодником; семена широкообратнойцевидные, блестящие, красно-бурые. Цветет с июня по август.

Распространение

Встречается в лескенских лесах среднегорного пояса.

Использование

Из сушеных цветков липы варят чай. Одну столовую ложку сушеных цветков липы заливают 1 литром кипяченой воды и варят на медленном огне 10 минут. Добавляют сахар или мед по вкусу в отвар и употребляют как чай.

Зимой снимали кору со ствола и варили ее, как чай.

Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum* L. – Шэмэджгъэдыргъ гъуанэшцланэ (сем. Зверобойные)

Морфологическая характеристика

Травянистое, многолетнее растение, с прямыми 2-гранными, голыми, вверху ветвистыми стеблями. Листья овальные или яйцевидные, туповатые, цельнокрайние, с обильными просвечивающимися железками. Соцветие – рыхлая нить или щитковидная метелка.

Цветки с чашечкой и венчиком, чашелистики ланцетные, острые, вдвое короче венчика, венчик крупный, 5-лепестковый, желтый, лепестки, усеянные чер-

но-бурыми или фиолетовыми точками, особенно по краю. Коробочка яйцевидная. Семена точечно-ямчатые. Цветет в июне-июле.

Распространение

Растет на лугах, полях, залежах и среди кустарников.

Использование

Сушеную, мелкоизмельченную траву зверобоя заливают кипятком и варят 5-10 минут, затем добавляют кипяченое молоко или масло сливочное и продолжают варить еще несколько минут. Когда пьют, добавляют топленое масло и соль по вкусу. Чай пьют с чуреком (чыржын).

Рододендрон кавказский — *Rhododendron caucasicum* Pall. — Кхъущхъэхъушей (сем. Вересковые)

Морфологическая характеристика

Вечнозеленый кустарник 0,5-1,5 м высотой, с крепкими дугообразными голыми ветвями, темно-бурой корой. Листья на коротких, голых, обычно красноватых, черешках — темные, кожистые, с сетчатым жилкованием, продолговато-овальные, туповатые, в основании суженные, с цельными, завернутыми вниз краями, сверху голые, темно-зеленые, снизу тонко- и густобуро-войлочные.

Цветки белые или бело-палевые, собранные на кончиках ветвей в крупные щитковидные соцветия, у основания окруженные продолговатыми войлочными чешуями; цветоножки рыжеволосистые, при плодах немного удлиняющиеся. Чашечка 5-раздельная, с треугольными рыжевато-войлочными зубцами. Венчик сростнолепестный белый и слегка желтоватый, с розовыми или красными крапинками в зеве, коротко-четырёхлококольчатый. Тычинок 10, с загнутыми

наверх, у основания волосистыми, тычиночными нитями и пыльниками, открывающимися двумя отверстиями. Коробочка 5-гнездная, многосемянная, продолговатая, ржаво-войлочная, раскрывающаяся сверху вниз путем расклеивания перегородок; семена слегка сжатые, крыловидно-широкоокаймленные. Цветет с июня по август.

Распространение

Встречается в верхнелесном субальпийском и альпийском поясах во всех ущельях.

Использование

Листья собирают и сушат в тени. Сушеные листья измельчают, заливают кипятком и настаивают 5–10 минут. Используют как заварку для чая.

Говоря о пищевых растениях, нельзя не сказать о грибах. Кабардинцы, как было отмечено выше, никогда их не собирали и не употребляли в прошлом. Отношение было даже негативным, и кабардинское название говорит само за себя – «Тэгъабэгу» (вызывающий раздражение рук). До недавних пор количество видов, известных в республике, доходило только до 50. Ныне, благодаря исследованиям на кафедре ботаники КБГУ (аспирантка Е. А. Крапивина), эта цифра перевалила за 395 видов, из которых съедобных более 120 (*Шхагапсоев, Крапивина, 2002; 2003 и др.*). Многие из них питательны, целебны и полезны для организма. В последние годы изменилось отношение людей к грибам. Появились любители сбора грибов, умеющие готовить их, солить и мариновать. Тем не менее представители старшего поколения относятся к ним с опаской.

Безусловно, есть еще ряд растений, менее употребительных в пище кабардинцев (тмин, кислица, черника, гвоздика, первоцвет, крыжовник и др.), которые не попали в эту работу, но заслуживают пристального внимания и изучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несомненно, в процессе эволюции этноса степень использования «даров природы» различна. В зависимости от общественно-экономического строя, достижений науки интенсивность их использования меняется. В частности, употребление дикой весенней зелени в настоящее время в селах сократилось, но не исчезло совсем, что связано с приятным вкусом и ранней вегетацией многих из них по сравнению с культурными овощами. Например, в начале марта на рынках уже имеются сборы черемши, часто употребляют свербигу, гораздо меньше — листья барбариса и др. Также сократилось употребление дикорастущих плодов и ягод, что, видимо, связано со следующими двумя факторами:

а) неплановый сбор, в частности, плодов облепихи, мушмулы, калины, барбариса, брусники, алычи, яблони, груши и др. в 60–80-х годах XX века кооперативными организациями (заготконторы, заготбазы, лесхозы и т. д.), приведший к сокращению запасов сырья;

б) значительное распространение культурных сортов и форм — заменителей дикоросов (фундук, виноград, черешня, клубника и др.).

Съедобные корни, корнеплоды (лопух, козлобородник и др.), а также овощные растения (мальва, пастушья сумка) практически уже не употребляют в пищу.

В то же время, использование душистых ароматизирующих и витаминизированных трав, листьев и плодов (душица, мята, шиповник, рододендрон, зверобой, черемша и др.) возрастает, что связано:

а) с пропагандой применения натуральных продуктов с целью профилактики и лечения многих болезней (стрессы, авитаминозы, неврозы);

б) с доступностью природного сырья многим слоям населения.

В силу этого необходимо проводить сборы с учетом запасов естественных популяций и изучения эко-

лого-биологических особенностей растений для определения степени их возобновления.

С другой стороны, приведенные сведения, при анализе с этнокультурной точки зрения эволюции этноса, безусловно, могут пролить свет на этногенез адыгов, в частности кабардинцев, что следует проводить совместно с разными специалистами на стыке ряда смежных наук – ботаники, экологии, этнографии, истории.

ЛИТЕРАТУРА

Абрегов А. Н. Названия растений в адыгейском языке: синхронно-диахронный анализ // Научный докл. Дисс. ... на соиск. учен. ст. докт. фил. наук. Майкоп, 2000. С. 113.

Бзабзев М. А., Таов О. Х. Кухня народов Кабардино-Балкарии. Нальчик: Эльбрус, 1988. — 83 с.

Дакиева М. К. Флора Республики Ингушетия и ее анализ. Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. Ставрополь, 2003. — 23 с.

ГъукГэмыхъу А., КъардэнгъуцI З. Адыгэ псэлъэжхэр. Налшык: Эльбрус, 1994. — 224 с.

Иаченко С. И., Руденко В. Ф. Лесные плодовые растения. М.: Лесная промышленность, 1976. — 191 с.

Кушхов А. Х. Очерк истории ботанического изучения Кабардино-Балкарии. Нальчик: Эльбрус, 1966. — 145 с.

Кушхов А. Х. Зей // Университетская жизнь. 1968. 25 мая.

Кушхов А. Х. Лучший из боярышников // Кабардино-Балкарская правда. 1973. 4 апр.

Нартхэр / Ред. Хь. Къармокъуэ. Нальчик: Эльбрус, 2001. 407 с.

Маслов А. И лечит, и кормит // Кабардино-Балкарская правда. 1999. 8 июля.

Кос Ю. И. Полезные растения природной флоры КБАССР и их использование // Кабардино-Балкарская АССР. Нальчик, 1959. С. 127–153.

Мафедзев С. Х. Адыги: обычай, традиции (адыгэ хабзэ). Нальчик: Эль-Фа, 2000. — 356 с.

Могилянский Н. К. Дикорастущие плодовые и ягодные растения РСФСР // Наука и техника. 1942. № 7–8. С. 32–36.

Монашов Г. И. Дикие плодовые Кабардинской АССР и рациональное их использование // Записки Харьковского сельскохозяйственного института. Харьков, 1947. Т. 6. С. 181–183.

Муравьева Д. А. и др. Ресурсы облепихи, шиповника и барбариса в высокогорьях Кабардино-Балкарии // Тез. докл. VI Всесоюзного совещания по вопросам изучения и освоения флоры и растительности высокогорий. Ставрополь, 1974. С. 257, 258.

Муравьева Д. А. и др. Ресурсы облепихи, шиповника и барбариса в высокогорьях Кабардино-Балкарии // Использование растительности высокогорий Советского Союза. Ставрополь, 1978. С. 36–42.

Нартхэр: Къэбэрдей эпос. Налшык: Эльбрус, 1995. С. 559.

Обминская Т. К. Облепиха — целебный дар природы Кабардино-Балкарии. Нальчик: Эльбрус, 1976. — 32 с.

Пшеунов К. Х. Алыча обыкновенная на территории КБАССР: Сообщ. Каб.-Балк. отд. ВБО. Нальчик, 1971. Вып. 1. С. 142–146.

Пшеунов К. Х. Распространение кизила в лесах КБАССР и морфологическая характеристика его естественных популяций // Вопросы ботаники. Нальчик, 1980. С. 146–160.

Пшеунов К. Х. Облепиха крушиновидная на территории Ка-

бардино-Балкарии // Флора и растительность Центрального Кавказа. Нальчик, 1982. С. 169–182.

Растительные ресурсы / Отв. ред. И. П. Коваль. Ростов н/Д: РГУ, 1984. 328 с.

Савинова З. Д., Хасанова В. М. Грибные болезни дикорастущей яблони в предгорной зоне КВАСР // Природа Кабардино-Балкарии и ее охрана. Нальчик, 1969. Вып. 2. С. 148–160.

Словарь кабардино-черкесского языка. М.: Дигора, 1999. – 852 с.

Хабекирова Х. А., Мусукаев А. И. Мир дерева в культуре адыгов. Нальчик: Эль-Фа, 2001.

Хъэгъун Б. Мылъкум ефӕкӕ хъугъуэфыгъуэ. Налшык: Эльбрус, 2003. – 283 с.

Шакиров Н. Ф. Дикорастущие растения в традиционном питании башкир // Сов. этнография, 1988. № 3. С. 99–109.

Шорова Р. Ч. Грибные заболевания и мероприятия по их предотвращению // Докл. ТСХА. 1972. Вып. 174. С. 53–56.

Шорова Р. Ч. Применение системных препаратов против переносчиков вирусных болезней. М.: Труды НИЖ. 1971. Вып. 165. С. 101–103.

Шортанов А. Т. Адыгская культура. Нальчик: Эльбрус, 1961. – 110 с.

Шхагапсоев С. Х. Подснежники // Ленинский путь. 1978. 17 мая.

Шхагапсоев С. Х. Целебная сила черемши // Кабардино-Балкарская правда. 1978. 20 апр.

Шхагапсоев С. Х. О перспективах и путях формирования ботанической терминологии в кабардинском языке // Вестник КБГУ. Сер. Филол. науки. 2002. Вып. 5. С. 59, 60.

Шхагапсоев С. Х., Старикова Н. В. Анализ естественной дендрофлоры Кабардино-Балкарии. Нальчик: КБГУ. 2002. – 112 с.

Шхагапсоев С. Х., Крапивина Е. А. Систематическая и трофическая структура макромицетов предгорной зоны в окрестностях г. Нальчика (КБР) // Современная микология в России. М., 2002. С. 120, 121.

Шхагапсоев С. Х., Крапивина Е. А. Макромицеты окрестностей г. Нальчика // Микология и вирусология. 2003. № 3.

Щхъэгъунсо С. Адыгэ этноботаникэ // Мылъкум ефӕкӕ хъугъуэфыгъуэ. Налшык: Эльбрус, 2003. С. 282, 283.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| Алыча, или слива растопыренная 22 | Лук победный, черемша 52 |
| Барбарис обыкновенный 34 | Мак снотворный 66 |
| Борщевик розовый 61 | Малина обыкновенная 31 |
| Боярышник кроваво-красный 13 | Марь белая 56 |
| Брусника обыкновенная 36 | Мушмула германская 16 |
| Бук восточный 42 | Мята полевая 64 |
| Виноград лесной 37 | Облепиха крушиновидная 25 |
| Груша кавказская 14 | Пастушья сумка обыкновенная 58 |
| Душица обыкновенная 63 | Подснежник узколистный 48 |
| Ежевика сизая 33 | Просвирик приземистый, мальва 55 |
| Зверобой обыкновенный 74 | Рододендрон кавказский 75 |
| Земляника лесная 30 | Рябина обыкновенная 18 |
| Калина обыкновенная 39 | Свербига восточная 57 |
| Кизил обыкновенный, или мужской 28 | Синяк красный 49 |
| Кипрей узколистный 51 | Смородина Биберштейна 38 |
| Козлобородник элаколистный 46 | Спаржа аптечная 54 |
| Колокольчик персиколистный 49 | Терн, или слива колочая 24 |
| Крапива двудомная 59 | Топинамбур, земляная груша 47 |
| Лещина обыкновенная 43 | Физалис обыкновенный 41 |
| Липа сердцевидная 73 | Хмель обыкновенный 67 |
| Лопух большой 45 | Чабрец ползучий 62 |
| Лук круглый 53 | Шиповник собачий 72 |
| | Щавель конский 60 |
| | Яблоня восточная 19 |

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

- | | |
|--|--|
| <i>Allium rotundum</i> L. 53 | <i>Fragaria vesca</i> L. 30 |
| <i>Allium victorialis</i> L. 52 | <i>Galanthus angustifolius</i> Koss 48 |
| <i>Arctium lappa</i> L. 45 | <i>Heliathus tuberosus</i> L. 47 |
| <i>Asparagus officinalis</i> L. 54 | <i>Hieracleum roseum</i> Stev. 61 |
| <i>Berberis vulgaris</i> L. 34 | <i>Hi pprophae rhamnoides</i> L. 25 |
| <i>Bunias orientalis</i> L. 57 | <i>Humulus lupulus</i> L. 67 |
| <i>Campanula persicifolia</i> L. 49 | <i>Hypericum perforatum</i> L. 74 |
| <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.)
Megic. 58 | <i>Malus orientalis</i> Ugl. 19 |
| <i>Chamaenerion angustifolium</i> L. 51 | <i>Malva pusilla</i> Smith. 55 |
| <i>Chenopodium album</i> L. 56 | <i>Mentha arvensis</i> L. 64 |
| <i>Cornus mas</i> L. 28 | <i>Mespilus germanica</i> L. 16 |
| <i>Coryllus avellana</i> L. 43 | <i>Origanum vulgare</i> L. 63 |
| <i>Crataegus sanguinea</i> Pall. 13 | <i>Papaver somniferum</i> L. 66 |
| <i>Echium rubrum</i> Jacq. 49 | <i>Physalis alkekengi</i> L. 41 |
| <i>Fagus orientalis</i> Lipskyi 42 | <i>Prunus divaricata</i> Ledb. 22 |
| | <i>Prunus spinosa</i> L. 24 |
| | <i>Pyrus caucasica</i> Fed. 14 |

<i>Rhododendron caucasicum</i> Pall. 75	<i>Thymus serpyllum</i> L. 62
<i>Ribes biebersteinii</i> Berl. ex DC. 38	<i>Tilia cordata</i> Mill. 73
<i>Rosa canina</i> L. 72	<i>Trapogon graminifolius</i> DC. 46
<i>Rubus caesius</i> L. 33	<i>Urtica dioica</i> L. 59
<i>Rubus idaeus</i> L. 31	<i>Vaccinium myrtillus</i> L. 36
<i>Rumex crispus</i> L. 60	<i>Viburnum opulus</i> L. 39
<i>Sorbus aucuparia</i> L. 18	<i>Vitis silvestris</i> Gmel. 37

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ КАБАРДИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

Ажэгъуэмэ тхьэмпэбгъузэ 48	Мамкъутей къызэрыгуэкI 31
Андэгурэ 57	Мей 19
Ашэмыхъэ (хьэндьркъуалъэ) къызэрыгуэкI 58	МэракIуапцIэ лынд 33
Батыргъэн тхьэмбылыфэ 61	ПырыпI плыжьэ 41
Бжей 42	Пхъэгулъей зэкIэщIэха 22
Баиху 73	ПщIий 24
БлашэгъэфIэIу 60	Пщэхупщей къызэрыгуэкI 18
Бэрэтинагъузэ губгъуэрыкI 64	Пыжьей 24
Губгъуэбжьэхуд 46	Пыжьей балацэ 24
Губгъуэбжьауэ 54	Саней 38
Губгъуэмэраклэ 30	Iуцхъэ 66
Губгъуэдждэгын зепщыпщэ 62	ТхьэгъуцIацIэ 49
Дахэлынэ (дахэ) 63	Тхьэрыкъуэф ин 45
ДейцIыкIу 43	Хъумбылей къызэфыгуэкI 67
Зей къызэрыгуэкI 28	ХьэмкIутIей 13
Зэрыджей 39	ХьэмкIутIей плыжьэ 13
Кхъуейхъэбыкъуэ (кхъуейудз) лъахъшэ 55	Хьэбжьын 53
Къатхъэнсолыкъуей 34	Хьэцыбанэ 72
Къээмакъей 25	Шей удэтхьэмпэбгъузэ 51
Къуцхъэмышкей 16	ШкIэплъ плыжьэ 49
Къуцхъэхъушей 75	Шыгъулды къызэрыгуэкI 36
Къэлэр 52	Шыпсыранэ 59
Мэз къужкей 14	Шэмэджгъэдыргъ гъуанэ- пцIанэ 74
Мэз жызумей 37	ЩIэрыкIу 47
	Яжьащхъуэ хужь 56

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	7
Дикорастущие растения, используемые кабардинцами	10
1. Плодово-ягодные растения	12
1.1. Семечковые плодовые растения	12
1.2. Косточковые плодовые растения	21
1.3. Ягодные растения	29
2. Орехоплодные растения	41
3. Корнеплодные овощные растения	45
4. Листовые и стеблевые овощные растения	50
5. Пряные растения	62
6. Напиточные растения	68
6.1. Растения, дающие напитки прохладительного типа	68
6.2. Растения, дающие напитки чайного типа	70
Заключение	77
<i>Литература</i>	79
Алфавитный указатель русских названий растений	81
Алфавитный указатель латинских названий растений	81
Алфавитный указатель кабардинских названий растений	82

Научно-популярное издание

**Сафарби Хасанбиевич Шхагапсоев
Раиса Чарионовна Шорова
Малил Хаширович Кожоков**

**ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ
В ТРАДИЦИОННОЙ ПИЩЕ КАВАРДИНЦЕВ**

Редактор *Л. О. Тамазова*
Художник *М. В. Мамбетова*
Технический редактор *Т. В. Демьяненко*
Корректор *Н. В. Лысенко*

Рег. № 2050 от 28.12. 2000

Сдано в набор 27.07.03. Подписано в печать 03.11.03

Ф о ×108^{1/32}. Бумага офсетная. Гарнитура школьная.

Печать офсетная. Усл. п. л. 4,41+вкл. 0,63. Тираж 1000 экз.

Заказ № 324

Издательский центр «Эль-Фа»
ГУП «Республиканский полиграфкомбинат им. Революции 1905 г.»
Мининформпечати КБР.
360000, КБР, г. Нальчик, пр. Ленина, 33