

Съедобно все, что имеет две ноги, кроме лестницы,

все, что имеет четыре ноги, кроме стола,

все, что летает в небе, кроме самолета,

и все, что плавает в воде, кроме подводной лодки.

Популярная на Востоке поговорка

Еда

(добывание пищи в дикой природе)

Kuzma 2009 г.

Рассмотреть все моменты в полном объеме невозможно, да и не нужно, есть куча книг где все подробно узкоспециализировано разжевано. Материал взят из разных источников, вполне возможно, что с кое-чем вы уже знакомы. Но как говорится: «повторение – мать учения!»[©] Единственно что, так постарался дополнить тему иллюстрациями. Сужу по себе – не ботаник, многие названия просто ни о чем мне не говорят, опять же как говорится – лучше один раз увидеть.

Источники:

ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ Компиляция – LtNemo, 2003 г.

Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Кудряшов Б. 1996г.

<http://skitalets.ru/>

<http://sovserv.ru/>

http://www.1001recept.com/extrim_cooking/extrim_sposob.html

<http://greenwrlld.narod.ru/>

<http://herbsphoto.com/>

<http://ru.wikipedia.org/>

<http://www.renema.ru/>

<http://skazka.nsk.ru/>

<http://kombat.com.ua/>

<http://talks.guns.ru/>

1. Охота

МОРЕ

Морские животные.

Зимой и весной морских млекопитающих - тюленей, моржей, белых медведей - можно обнаружить на ледниках или плавучих льдинах в открытом море. Как и крупные звери суши, подстреленные морские животные представляют для вас большой запас пищи, топлива (жира) и одежды.

-- К **тюленям** можно подобраться, но их можно и выследить. Подходите с подветренной стороны и избегайте резких движений. Хороший камуфляж поможет вам. Приближайтесь только тогда, когда тюлень, судя по наклону головы, спит. Если бородатый тюлень заметил ваше передвижение, остановитесь и выстрелите. Тюленя можно добить, только если он позволит вам подойти к нему на расстояние выстрела или поражения гарпуном. Бородатый тюлень может находиться на плавающих льдинах. В больших количествах тюлень встречается там, где течение разбивает льды, где шумят приливы и отливы. Не ешьте печень тюленя. Она содержит много витамина А, что может вызвать у вас болезнь.

-- В старину, когда не было огнестрельного оружия, поморы охотились на **моржей** следующим способом. Обычно они старались застать зверей спящими на берегу и, незаметно подкравшись к их лежбищу со стороны моря, неожиданно нападали, причем старались колоть крайних, чтобы других загнать дальше на берег, где моржи оказывались относительно беспомощными. Кололи Зверей копьями и остроконечными гарпунами, к концам которых привязывали длинную веревку. К другому концу веревки прикреплялась пустая закупоренная бочка, которая служила поплавком и удерживала мертвого зверя на плаву. На берегу моржи держатся тесной толпой. На суше они чувствуют себя неуверенно и легко пугаются. При испуге они сначала, замирают, высоко подняв головы и вытянув шеи, затем или успокаиваются и снова ложатся, или начинают быстро пробираться к воде. Когда тревога охватывает первоначально небольшую группу животных, другие моржи, мимо которых она проходит, обычно к ней не присоединяются. Они лишь угрожающе поднимают клыки и ударяют ими идущих к морю. Сама тревога возникает неожиданно. На охотника, сидящего с подветренной стороны, если он не делает резких движений, моржи не реагируют. Большую панику среди моржей может вызвать дым от костра. Тогда к морю начинает двигаться сразу масса зверей, вовлекая в свое движение все новые толпы. При передвижении по воде на лодке или надувных спасательных плотках нужно быть осторожным. Моржи, любопытные в воде, особенно молодые, могут попытаться залезть на лодку, что заканчивается обычно переворачиванием. Поэтому приближающихся моржей нужно отгонять, используя для этого весла. По своим размерам и агрессивности моржи являются одними из самых опасных арктических животных. Поэтому, прежде чем охотиться на них, нужно взвесить все за и против, учитывая, в первую очередь, свою безопасность.

-- **Белый медведь** встречается практически по всему северному побережью. Но он редко выходит на сушу. Избегайте по возможности встречи с ним. Если необходимо подстрелить медведя для пополнения съестных припасов, не ешьте его печень. Она опасна для вашего здоровья, поскольку содержит в больших количествах витамин А. Никогда не употребляйте неприготовленное мясо белого медведя. Оно зачастую заражено. А в Арктике дрова большая проблема.

-- **У котиков** не развито чувство взаимовыручки. У них настолько четко поделены границы лежки между животными, и так они бдят за своей территорией, что при нападении на соседа на это событие они почти не реагируют. Этим зачастую пользуются охотники и браконьеры, а также песцы, которые, нацелившись на какую-нибудь добычу, проявляют необыкновенную настойчивость. Нередко можно наблюдать действия песца, убивающего детеныша котика. Хотя песец и детеныш-котик бывают одинакового размера, это не останавливает нападающего. Плотная шкурка котика плохо поддается относительно слабым зубам песца, поэтому залог успеха для песца именно в упорстве, с которым он старается умертвить детеныша. Это

медленное убийство может длиться час и более. Мать обычно делает вначале лишь слабые попытки защитить детеныша, но лежащий рядом с ней секач нередко преграждает ей дорогу, когда она делает выпады в сторону песка. Песец обычно отгрызает голову и уносит, ее, затем забирает остальное. Этим можно воспользоваться и забрать у песка добычу, не затрудняя себя охотой, и не беря грех на душу, убивая легкодоступного детеныша

***Птицы*.**

Ешьте любую пойманную птицу. Иногда они садятся на плот или лодку. Если птицы пугливы, используйте крючок с приманкой на веревке или бросайте крючок с приманкой в воздух.

-- Чаек, крачек, бакланов и альбатросов можно ловить на крючок с приманкой или привлекая их на расстояние выстрела ярким металлическим предметом или ракушкой, которые тянутся за плотом. Птицу можно поймать, если она сядет на близком расстоянии. Большинство птиц, однако, пугливы и садятся на плот на недоступном расстоянии. В этом случае используйте затяжной узел. Сделайте свободный узел, связав два куска лески. Положите приманку из рыбных потрохов или чего-то похожего в центр петли. Как только птица сядет, затяните узел на ее лапах.

-- Используйте все части птицы, даже перья, которые можно воткнуть внутрь вашей рубашки или ботинок для тепла.

СУША

Обычно не употребляются в пищу, но, тем не менее, съедобны следующие животные:

-- **лягушки, жабы** (но их слизь может быть ядовита). Лягушек ловите ночью, когда их легко обнаружить по кваканью и убивайте палкой, а более крупных ловите на крючок с леской. Ешьте их целиком, предварительно сняв кожу (мнение спорное, много источников рекомендуют употреблять в пищу только лапки).

-- **рептилии**. Не пренебрегайте змеями, ящерицами и черепахами как возможным источником пищи. Все они съедобны. Морские, пресноводные и наземные черепахи съедобны, они встречаются на суше и в водах умеренного и тропического климата. Небольших пресноводных черепах можно ловить руками или на удочку. Будьте осторожны с более крупными и сильными из них, так как они могут укусить. Уж воняет. Гадюка похожа на белое мясо курицы, только нежнее, и косточки, как у карася. Прижать голову рогулькой и сразу же ножом отрубить. Ошкурить чулком и жарить, как шашлык на палочке. Можно целиком, а можно, как колбасу порезать.

Как различить ядовитых змей

На территории нашей страны ученым известны 58 видов змей. Ядовиты и опасны для человека только десять: гадюки обыкновенная, степная, кавказская, носатая, малоазиатская, гюрза, эфа песчаная, щитомордник обыкновенный, щитомордник восточный, кобра среднеазиатская.

Гадюка обыкновенная. Змеи некрупные. Средняя длина 50—60 сантиметров. Характерный признак — темный зигзаг на спине, обычный общий фон окраски серый, но бывает также бурый, рыжий, красный. Довольно часто встречаются черные змеи. Гадюки водятся по всей лесной зоне. Первыми на человека не нападают. Укус очень болезненный, но не смертельный. Единственный ядовитый вид средней полосы. Характер яда: гемотоксин.

Гадюка кавказская. Яркоокрашенные оранжево-желты или кирпично-красные змеи с темным зигзагом или полосой на спине. Часто встречаются с черной головой или полностью черные. Средняя длина 40—50 сантиметров. Распространены на западе Кавказа и Закавказья. Ядовиты. Укус опасен для жизни. Малочисленный вид. Характер яда: гемотоксин.

Гадюка носатая. Серо-бурые или красно-бурые змеи средней величины. Длина тела 60—70 сантиметров. По спине темный зигзаг, сплошная ровная полоса или ромбообразные пятна. На носу вырост в виде рога. Встречаются на Триалетском и Месхетском перевалах в Грузии. Ядовиты, но смертельные случаи после укусов неизвестны. Малочисленный вид. Характер яда: гемотоксин.

Гюрза. Крупные змеи. Длина тела до двух метров. Толстое, грязно-серое туловище с поперечными полосами темно-бурого цвета по спине. Распространены в Дагестане, Закавказье, на юге Казахстана, в Туркмении, Узбекистане, Таджикистане и на крайнем юге Киргизии. Очень часто держатся в виноградниках и садах по соседству с человеком. Обычно трусливы, но в период спаривания самцы бывают очень агрессивны (май — начало июня), Ядовиты. Укус смертельно опасен. Характер яда: гемотоксин.

Эфа песчаная. Серовато-песчаные (часто с розоватым отливом) пестроокрашенные змеи. На голове характерный светлый рисунок в виде силуэта летящей птицы. Размеры средние — 50—60 сантиметров. Распространены в Туркмении, южном Узбекистане, Каракалпакии, юго-западном Таджикистане. Ядовиты, укус смертельно опасен. Характер яда: гемотоксин.

Кобра среднеазиатская. Крупные змеи однотонной светло-желтой, коричневой и почти черной окраски. Молодняк розовато-желтый с темными поперечными полосами на туловище. Потрясенные кобры принимают характерную позу угрозы — поднимают над землей переднюю треть тела и расширяют кожу на шее (раздувают капюшон). Средняя длина 110—130 сантиметров. Распространены в южной Туркмении, южном Узбекистане, юго-западном Таджикистане. Ядовиты. Укус смертельно опасен. Редкий вид. Характер яда: нейротоксин.

Щитомордник восточный. Буро-серые или коричневые змеи с овальными пятнами на боках туловища. Размеры средние — обычная длина 50—60 сантиметров, Распространены на Дальнем Востоке, западная граница — река Аргунь, северная граница — устье Амура. Хорошо плавают и при случае ловят рыбу. Ядовиты, но смертельные случаи после укуса неизвестны.

Отличить ядовитых змей от безвредных в природных условиях сложно даже специалисту. Животные эти передвигаются быстро, внешние формы их схожи. А окраска даже в пределах одного вида весьма разнообразна. Вот почему мы выше советовали убить укусившую человека змею. Это поможет определить вид яда: нейротоксин или гемотоксин. Зная, что кобры поражают нейротоксином, а большинство других гадюковых гемотоксином, мы быстро определим противоядие и срок выживания потерпевшего до оказания квалифицированной помощи.

Единственный надежный способ распознавания змей — научиться по виду определять ядовитых змей, характерных для данной местности. Ядовитая змея или нет, можно иногда определить по следам укуса.

Змеиный календарь.

И еще один совет. При укусе гадюки не следует паниковать. Как правило, все оканчивается для пострадавшего благополучно. За многие десятилетия известны единичные случаи, когда укус гадюки приводил к смерти. Но чтобы не произошло неприятных столкновений, надо знать, где поселяются они, куда ползут кормиться, в каких местах любят погреться на солнышке, — словом, знать календарь их жизни. Вот он:

Январь, февраль. Гадюки находятся в убежищах, расположенных в моховых кочках верховых болот, гнилых пнях и стволах давно упавших деревьев, норах мышевидных грызунов, ходах сгнивших корней, кучах прелого сена, расселинах скал. Обычно змеи выбирают такие места, в которых не может промерзнуть грунт и которым не страшны вешние воды. На зимовки гадюки прячутся и по одной, и целыми группами.

Март. В последней декаде месяца на проталинах лесных полян и просек, на моховых болотах, склонах возвышенностей, возле куч камней, на обогреваемых солнцем и укрытых от ветра участках появляются первые змеи. Они малоподвижны, иногда лежат группами.

Апрель. Змеи лежат на кочках, сухих листьях и сухой траве, вдоль лесных дорог и просек, на полянах, моховых болотах, вырубках, вдоль кромки леса, по берегам рек и озер. В ясные солнечные дни змеи выбирают погреться утром, примерно до 10 часов, и вечером, после 18 часов. Во второй декаде у змей начинается пора спаривания. Гадюки собираются на сухих полянках среди кустов тальника, открытых верховых моховых болотах с редким мелким сосняком, полянах в лесу, кучах камней на склонах оврагов, холмов и гор.

Май. Гадюки расползаются по местам кормления. Вблизи летнего пребывания змей обязательно есть источник воды, удобное место для прогрева, надежное убежище — кучи прелого сена, сухих листьев, высокая сухая кочка, пень.

Июнь. Все змеи находятся на кормовых местах. В это время можно наткнуться на "змеиную тропу", которая проходит по берегу реки или озера, по просеке в лесу, краю болота или поляне в сыром лесу. На таких тропах гадюки появляются ежедневно. Прогреться змеи выходят рано утром до высыхания росы и вечером перед заходом солнца. После дождя они лежат на солнце 15—20 минут, выползая для этого на кочки, кучи сухих сучьев, пни, пригорки. В пасмурные дни и перед дождем гадюки долго нежатся на открытых местах. Идет массовая линька змей, и выползки встречаются часто.

Июль. Змеи по-прежнему на местах летнего обитания. На лугах во время сенокоса они часто используют в качестве временных укрытий валки и копны сена, поэтому если вы решите отдохнуть в таких местах, будьте осторожны. Надо быть внимательным и при сборе земляники: гадюки часто устраивают лежки на земляничных полянах и пригорках.

Август. По мере поспевания малины, черники часть змей перемещается в ягодники. Здесь гадюки охотятся на травяных лягушек, в свою очередь привлекаемых обилием насекомых, которые слетаются на аромат спелых ягод. Ягодники обычно сильно зарастают травой и, прежде чем сорвать ягоду, прощупайте траву палкой.

Во второй половине месяца у гадюк начинает появляться потомство. В среднем одна самка рождает 8—10 гадючат, но бывает, что крупные самки приносят их более 20. Обычно роды происходят на земле, но иногда гадюки заползают на невысокие кусты.

Сентябрь. Основная масса змей постепенно перемещается к местам зимовок. Первым на зимовку уходит молодняк, затем взрослые змеи. Если зимовки размещаются в моховых кочках на верховом болоте, то можно наткнуться на группы змей. Осенью у гадюк бывают такие же скопления, как и весной в период спаривания!

Октябрь. Змеи на местах зимовок. В теплые солнечные дни они иногда выползают наружу, греются. Держатся осторожно и при малейшей тревоге прячутся. С наступлением морозов змеи на поверхности земли не появляются.

-- **улитки, ракушки** (т.е. моллюски; устрицы - это ведь тоже моллюски!). В пресной воде ищите моллюсков в мелких местах, особенно с песчаным или илистым дном. Находясь у моря, ждите отлива и собирайте моллюсков в лужах, образованных отливом, или в песке.

-- **Ракообразные.** К этому классу относятся пресноводные и морские крабы, раки, лангусты, омары, креветки. Большинство из них съедобны, но они очень быстро портятся, а некоторые являются носителями паразитов. Ищите ракообразных во мху под скалами или ловите сетками в заводях, образованных отливом. Пресноводные виды ракообразных следует варить; морских ракообразных можно есть и сырыми.

-- **Насекомые. Муравьиные яйца**, сырыми, один сплошной белок. В некоторых странах мира считают деликатесом кузнечиков, гладких гусениц, личинок и куколок жуков-короедов, пауков и муравьев

-- **Дождевые черви**

***Рекомендации относительно охоты*.**

-- **Как обнаружить зверя.** Без некоторых охотничьих навыков, даже имея огнестрельное оружие, попытки добыть зверя окажутся безуспешными. Секрет успешной охоты состоит в том, чтобы увидеть животное раньше, чем оно увидит вас. Замечайте признаки, говорящие о присутствии животного. Тщательное изучение следов и помета поможет определить не только разновидность и количество животных, но и их размеры, направление движения. Приближаясь к гребню горы, озеру или открытому месту, двигайтесь неторопливо, сначала осмотрите местность вдали, а затем вблизи от себя. У водопоя, где есть следы зверей, спрячьтесь и ждите появления животного, заранее зная, что на это может уйти несколько часов. Лучшим временем для охоты считаются ранние утренние часы и сумерки.

-- **Охота с огнестрельным оружием.** Если у вас есть оружие и вы увидели зверя, пронзительно свистните, чтобы животное остановилось и у вас была неподвижная цель. Охотясь на крупных животных, целитесь в шею, грудь или голову. Если вы ранили животное и оно бежит, идите по кровавому следу не спеша, но настойчиво. Тяжело раненый зверь скоро ляжет, если его не преследовать; обычно он обессиливает и уже не может подняться. Приближайтесь к нему медленно и прикончите его. Сразу же после того как вы застрелили крупное животное, например, оленя, выпотрошите его и спустите кровь. Вырежьте мускусные железы, находящиеся между задними ногами в паху; будьте осторожны и внимательны, не разорвите мочевого пузыря и кишечник при их удалении.

-- **Возможна охота без ружья.** С помощью приспособлений, называемых самоловами. Вы должны знать устройство самоловов -- чтобы использовать их для добывания пищи, а также чтобы не пострадать от самоловов, установленных другими охотниками. Если Вы идете по звериной тропе, есть риск наткнуться на приспособление, установленное другим охотником. Опасность может быть с любой стороны, в том числе сверху и сзади. Делая самострелы на крупного зверя, надо помнить что такие штуки надо отмечать чтобы не повредить человека.

Известны следующие типы самоловов:

замаскированная яма с вбитыми в дно острыми кольями;

сеть, поднимающаяся вверх, или падающая сверху, или преграждающая путь;

самозатягивающаяся петля;

падающий груз;

качающийся груз;

капкан со сходящимися створками;

клетка с захлопывающейся дверцей;

стрела, выпускаемая из лука.

Для изготовления самоловов из подручных материалов нужны лопатка, топор, нож, много веревки. В некоторых случаях можно использовать веревку, скрученную из сухой травы, стебли вьющихся растений, полоски тонкой древесной коры.

Энергия, требуемая для срабатывания самолова, может быть запасена с помощью следующих средств:

поднятый груз;

пригнутая к земле ветвь или верхушка дерева;

согнутая ветвь (лук);

скрученный жгут.

Возможные способы воздействия самолова на жертву:

протыкание острием;

перелом костей от падения груза;

перелом костей от сильного сжатия;

удушение (петлей);

лишение возможности двигаться.

Подвесной силок. Привяжите скользящую петлю к концу согнутого молодого деревца. Сделайте петлю настолько широкой, чтобы в нее могла пройти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце держалось в согнутом положении (рис.) Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить.

Простая затяжная петля. Эта простейшая ловушка – важное средство выживания. Она эффективна для ловли мелких животных и птиц. Неподвижная ловушка. Эта ловушка особенно удобна для ловли кроликов.

Привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки, как показано на рис.

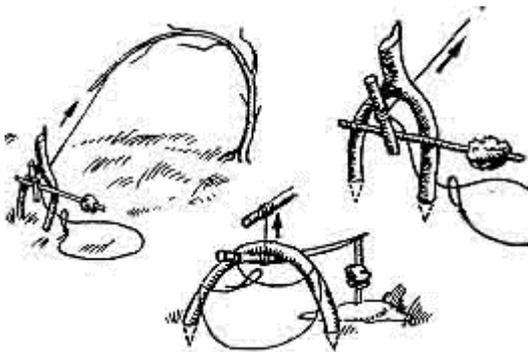
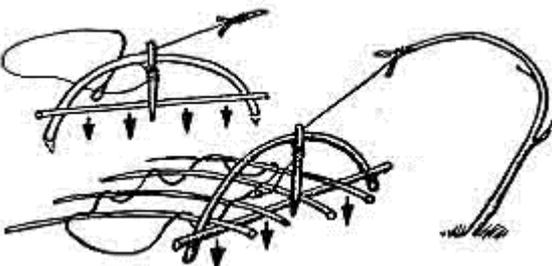


Рис. 3. Ловушка для ловли дичи за ногу

Это приспособление годится для ловли птиц. Закройте ловушку листьями или



столбами, а приманка была достаточно далеко от нижнего бревна, чтобы обеспечить падение бревна до того, как животное отдернет голову. Возьмите камень или тяжелое бревно, установите его под углом на сторожок. Привяжите к нему приманку. Когда животное прикоснется к приманке, груз упадет.

В данном случае показаны три варианта пружинных ловушек удушающего типа. В целях наглядности ловушки не замаскированы, показаны и описаны в общем, без тонкостей установки и нюансов настройки. Основной элемент ловушек подобного вида - "пружина". Ее элементы - "собачка", фиксирующий колышек с зубцами,

Рис. 1. Подвесной силок

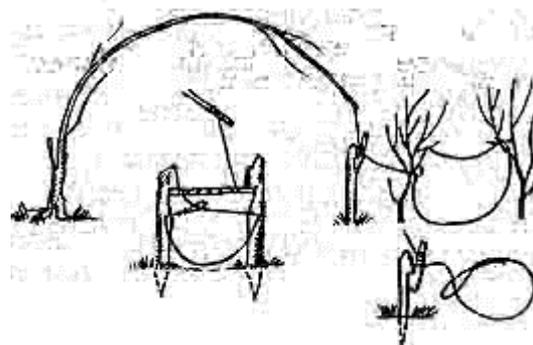


Рис. 2. Неподвижная петля-ловушка на мелкую дичь

мелких животных и травой (рис. 3).

Западня. В западню можно ловить средних и крупных животных, однако пользуйтесь этим способом только в тех местах, где наблюдается достаточное количество крупных животных, чтобы не зря тратить время и силы на, сооружение западни. Стройте западню около звериной тропы или на ней, вблизи речки. Проверьте, чтобы дерево, которое должно будет упасть, беспрепятственно проходило между вертикальными

шнур и гибкой дерево нужной толщины, которое и будет работать в качестве силового элемента "пружины". Отметим, что дерево должно быть очищено от веток, в данном случае это не сделано по причине любви к природе. :)



Ловушка с наживкой. В качестве наживки для наглядности использована шишка. Петля на земле. В отличие от фиксирующего колышка, второй (поддерживающий наживку) в земле не закреплен, чтобы он мог "взлететь" вместе с петлей. При попадании добычи в ловушку петля затягивается, веревка высвобождается, а ствол дерева выпрямляется поднимая добычу (в данном случае пачка сигарет) вверх.





"Трапецевидная"

Устанавливается чтобы например перекрыть две тропы. Работает по аналогии с первой, только петли две, с обеих сторон.



С фиксацией на палке. Петля-удавка фиксируется на палке, один конец которой свободно лежит на подпорке. Палка удерживается в горизонтальном положении свободным концом веревки огибающим колышек-опору и захватывающим второй конец палки. При попадании добычи в петлю, конец палки лежащий на подпорке смещается, веревка соскальзывает с кончика. Ловушка срабатывает.

Прежде всего подготовим необходимый материал - колышки, "собачку", капроновый шнур (чем прочнее и тоньше, тем лучше), леску (как вариант) 0.5-0.6 мм, с более толстой неудобно работать.

Знайте, на кого охотитесь. Если вы хотите добиться успеха, то сначала должны решить, какое животное надо ловить, продумать, как оно будет реагировать и какую лучше всего использовать приманку. Ставьте силки или ловушки ночью на тропе со свежими следами или пометом. Устанавливайте их в тех местах, где раньше разделявали убитых животных. В качестве приманки используйте их внутренности. Поставив ловушку на тропе, соорудите барьеры по обеим ее сторонам. Эти барьеры должны быть сделаны из сухих веток, палок и сухих листьев в форме большой буквы V, они будут направлять животное. Если зверь движется немного в стороне от тропы и натолкнется на барьер, он не перепрыгнет его и не наступит на него, а пойдет вдоль барьера и подойдет к ловушке. Соорудив барьер, побрызгайте вокруг него кровью или мочой животного. Это уничтожит человеческий запах. Если это невозможно, разведите костер и окурите дымом вокруг. После этого животное не почует запах человека.





В целом охотиться лучше рано утром и поздно вечером, когда звери отправляются на поиски корма и воды. Охоться на крупных зверей, используйте оружие. К ним легче подкрадываться и подстрелить, что обеспечит вас достаточным количеством мяса и топлива. Очень полезной является их шкура. Для того чтобы охота была успешной, вы должны знать некоторые их повадки:

-- **Песец** . При выживании в Арктике его мясо вполне подойдет для пополнения рациона. При охоте на песца нужно знать, что они всегда чутко реагируют на присутствие около норы человека. Песцы моментально определяют спрятавшегося в укрытии человека на расстоянии 30 и более метров от норы. Скрывающийся человек тревожит зверей гораздо больше, чем сидящий открыто. К сидящему у норы человеку песцы в конце концов привыкают, хотя постоянно и караулят его. Достаточно спокойно они ведут себя, если человек находится вдали. Когда самка находится в норе со щенками, можно подойти и наблюдать за ней. Она, в свою очередь, будет наблюдать за вами незабываемым тяжелым и «Пристальным взглядом», затем отойти и улечься в нескольких метрах. Так может продолжаться не один час. Но стоит вам подняться и пойти, как самка тоже встанет и приблизится к вам сзади. Может догнать вас и попытаться укусить за пятку. Если у вас есть огнестрельное Оружие, то исход этого противостояния легко решается. Конечно, это браконьерство, но в условиях выживания выбирать не приходится. Для поимки песцов можно использовать ловушки с приманкой. При этом не нужно сильно утруждать себя маскировкой. По крайней мере у части песцов боязнь упустить добычу сильнее страха перед человеком. Особенно верны эти замечания для безлюдных местностей, где редко бывают люди.

-- **Охота на оленей** в тундре довольно трудоемкое дело. Хотя иной раз североамериканские олени-карибу ведут себя довольно странно. Они могут близко подпустить к себе человека, который размахивает куском материи и приближается к ним на четвереньках. Такая имитация животного может также привлечь и волка, который способен, довольно близко подойти к человеку. Смотреть по следам солончаки. Обычно олень , косуля, изюбр знают дороги к таким местам. Обезвоживание в тайге самая большая проблема зимой, если рядом нет ручья или реки;

-- **лосей** можно выследить в густых зарослях, но они могут напасть на вас. Зимой их можно выследить по облачкам от их дыхания (оно похоже на дымок от маленького костра);

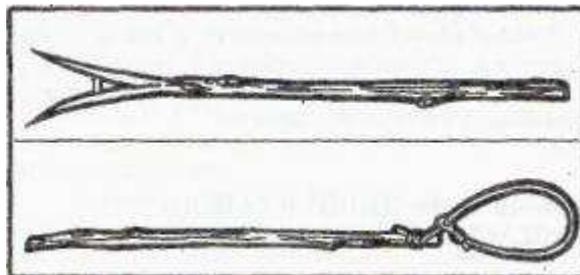
-- **горные бараны и козлы** очень осторожны и к ним трудно подступиться. Их можно застать врасплох, двигаясь быстро с подветренной стороны, когда они щиплют траву, наклонив голову. Они встречаются на высокогорье; По возможности нужно стараться занять более высокую, по отношению к ним, позицию. Различные свисты, которые издают в горах животные, характерны для них в момент испуга или тревоги. Потрясенная серна издает протяжный шипящий свист. Совсем другой, резкий короткий свист, свойственен туррам. Когда потрясенное стадо туров взбегаёт на скалистый склон, слышится серия резких свистов. Если в пасущемся или отдыхающем стаде одно животное замечает что-то подозрительное, оно замирает, следя взглядом за потревожившим его предметом, временами топя передней ногой, и в такт этому свистит. Надо сказать, что звуки, особенно такие, как шум падающих со склона камней, мало тревожат животных. Да и их собственную походку никак не назовешь бесшумной, особенно когда они ходят по мелкокаменистым россыпям. Грохот камней под ногами животных и их тревожные свисты производят особенно странное впечатление, когда слышишь их в густом тумане, что в южных горах не редкость. Тогда кажется, что эти звуки раздаются у самого уха. Тишина и туман в горах создают какую-то совсем особенную звукопроводимость воздуха. Дикие копытные в горах обязательно посещают солонцы. Им необходимо не только получать минеральную подкормку, но и просто поедать землю. В таких местах засада на животных может оказаться успешной.

-- **медведи** очень коварны и опасны. Бурый медведь чрезвычайно опасен около берлоги. Белый медведь - неутомимый, искусный охотник с хорошим зрением и чрезвычайно развитым обонянием;

-- **зайцы** часто бегают по кругу и возвращаются к тому же месту, откуда убежали. Если зверь бежит, свистните, это может его остановить. Вереочные петли плохо ставятся. Лучше из проволоки, лучше нихромовой. Можно и медную. Стальная почему-то не идет. Таежный заяц зверь сильный. Тонкую порвет нафиг. И потом, когда его брать будешь, береги собственный живот, когти на задних лапах мощные.

-- В летнюю жару очень немногие пустынные животные способны выдержать длительное воздействие прямых солнечных лучей. Особенно убийственны они для мелких животных. Поэтому в пустыне важнейшее значение имеет любой предмет, который может давать тень. Множество животных прячется в тени саксаула. Птицы, зайцы да и более крупные животные отдыхают в его тени в дневное время. Даже в тени маленького кустика солянки или небольшого столбика можно нередко видеть сидящего жаворонка. По мере движения этой тени птичка перемещается, чтобы не уходить из нее. Зверьки, попавшиеся в ловушки в дневные часы, погибают довольно быстро. Для мелких зверьков в пустыне единственное спасение от убийственных лучей — уход под землю. Даже те из них, которые активны днем, прячутся в норы в жаркие часы, выскакивая на поверхность лишь ненадолго, чтобы схватить порцию корма.

Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и поворачивайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного. Вынимая палку из дупла, держите ее крепко. Чтобы определить, есть ли в норе зверек, срежьте прутик и с его помощью попытайтесь нащупать животное. Мелких животных, например, леммингов, можно вытащить из норы гибким, тонким, раздвоенным на конце прутом (рис. 132), вращая его до тех пор, пока не удастся зацепить мех зверька за пруток.



Приспособление для ловли в норах мелких животных.

Выкуривайте землеройных животных из их нор. И как только добыча появится, ловите ее петлей, прикрепленной к концу длинной палки.

Если вы решили добыть себе пропитание охотой или ловлей животных при помощи силков и других приспособлений, нужно знать некоторые особенности поведения животных в случае опасности.

При встрече с человеком подавляющее большинство животных спасается бегством. Однако наиболее крупные и сильные звери, например, тигр, медведь и кабан, могут дорогу не уступить и напасть первыми. Например, лосиха самоотверженно защищает своих новорожденных телят от собак и человека. Только что отелившаяся важенка также зорко охраняет своего телочка и не подпустит подсесть к нему воронов или подобраться песцу. Даже хорь и горноста́й смело бросаются в схватку с собакой и человеком, разоряющими их гнезда с детенышами. Вместе с тем известны и совершенно противоположные явления в поведении животных. Так, охотники ежегодно забирают сотни беспомощных волчат и ни разу не зарегистрировано ни одного случая, чтобы волки защищали свое потомство.

В природе у животных имеют место факты и взаимопомощи. Известны случаи, когда на предсмертный стон раненой косули и турихи из стада возвращались к ним на помощь вожаки. На острове Врангеля был случай, когда бросился на выручку своему собрату белый медвежонок, совсем еще щенок, весом не более восьми килограммов, впервые вышедший из берлоги. Нападение его было настолько остервенелым, что ловцу справиться с двумя такими медвежатами стало не под силу.

Животные очень наблюдательны и особенно остро воспринимают необычные действия преследующих их людей, на которые они реагируют ответными реакциями, порой похожими на разумное мышление. Так, известны случаи, когда стая волков спокойно отлеживалась в лесу в нескольких сотнях метрах от лесосеки, где валили деревья, гремели трелевочные тракторы и перекликались лесорубы. И так ловко эти же волки распознавали появившихся охотников и незаметно скрылись при первой же попытке обложить их флажками, которые действуют на волков как непреодолимое препятствие. Наряду с этим замечено, что волки, как и вороны, очень хорошо отличают вооруженного человека от безоружного.

Многие считают медведя добродушным, неуклюжим увальнем, который нападает на человека, поднявшись на задние лапы, и идет на него, подставив под пулю грудь. Если человек будет надеяться на эту нелепость, то он погибнет при первой же встрече с ним. В действительности медведь очень ловкий и коварный зверь с исключительно быстрой реакцией. На дистанции в несколько десятков метров медведь может догнать оленя. Опытная зверовая лайка-медвежатница и та порой скулит от страха, едва увертываясь и спасаясь от когтей бросившегося за ней медведя. При такой резвости медведь наделен могучей силой, которая делает его владыкой лесов. Взрослый медведь в состоянии убить любого лося, а затем его тушу массой в 300—400 кг волоком перетащить на несколько сот метров в укромное место и завалить горой бревен и хвороста. Наряду с этим известны случаи исключительной ловкости, когда медведь с пасеки уносил ульи; обнаружив в охотничьей избушке склад с мясом, он не догадался открыть припертую бревном дверь, а забрался на крышу, разворотил кровлю, проломил на середине потолок и через это отверстие выбросил из избушки более тонны мяса. В июне во время пантовки, чтобы спасти от мух и порчи мясо убитого изюбра, части разделанной туши поместили в яму с холодной ключевой водой. Маскировкой сверху пренебрегли. В результате этой оплошности кладовую обнаружили вороны и своим криком привлекли внимание медведя. Зверь вытащил из воды все мясо. Немногим попользовался сам, остальное растащили росомахи и вороны.

***Птицы*.**

***Общие замечания*.** На Севере многие птицы имеют определенные места своего гнездования. Утки, гуси, полярные гагары, лебеди летом гнездятся около прудов на прибрежных территориях, они представляют для вас обильный источник пищи. Куропатки обитают в основном в полярной и субполярной зонах в скалистой местности и на территориях, покрытых кустарниками. Морские птицы могут быть обнаружены на утесах или маленьких островах на побережье. Места их гнездования могут быть определены по направлению их полета к (или от) гнездам. Морские птицы, так же, как совы, вороны, годятся в качестве пищи. Зимой вороны, совы,

белые куропатки являются единственно доступными птицами. К обитающим на скалах белым куропаткам легко можно приблизиться, они передвигаются парами. Хотя куропаток трудно обнаружить из-за их защитной расцветки перьев, они представляют хороший источник пищи. Их можно подбить или оглушить камнями из рогатки. Ивовых куропаток можно поймать в ловушку, так как они летают большими стаями. Они водятся на возвышенностях среди групп ивовых деревьев. Все полярные птицы в течение 2-3 недель зимой в период линьки не летают, они передвигаются по суше. Свежие яйца являются одним из ценных видов продукта, они съедобны на всех стадиях развития зародыша.

Летняя тундра славится обилием рек и озер. При передвижении на лодке можно замаскировать ее кустами. И тогда уже не лодка вроде, а плавучий остров. Если не грести, а только подруливать, двигаясь по течению, можно успешно поймать дичь. Непуганые в этих краях птицы и звери подпускают к себе близко, иной раз вплотную. Но охота все-таки удачнее на птиц.

Птицы видят и слышат исключительно хорошо, но у них отсутствует обоняние. Во время гнездования они меньше боятся человека. Благодаря этому их легче поймать весной и летом, особенно в районах умеренного климата и Арктики. Птицы гнездятся на обрывах, в зарослях, на болотах или на деревьях. Наблюдая за взрослыми птицами, вы можете обнаружить их птенцов или яйца.

Птиц легче поймать ночью на гнездах, когда они спят. Яйца всех птиц съедобны, даже с зародышами. В тундре и на островах Севера уток и гусей в период линьки можно убить палкой. Линька у гусей и лебедей начинается в конце июля на островах Новой Земли. Старое, обношенное перо они сбрасывают настолько быстро, что на полторы-две недели теряют способность к полету. Перед линькой птицы собираются у больших озер, на реках, берега которых покрыты богатой травяной растительностью. Лишившись маховых перьев, они чувствуют себя беспомощными и далеко от воды не отходят. Обширный полуостров на западе Южного острова Новой Земли с незапамятных времен носит название Гусиной Земли, и не напрасно. Это место больших скоплений линяющих гусей.

На арктических островах, там, где располагаются "птичьи базары", терпящим бедствие не придется страдать от голода. В их распоряжении всегда будет вдоволь птичьего мяса и яиц.

Поскольку гнездовья расположены на карнизах отвесных скал, сбор яиц представляет определенные трудности. В целях безопасности собирать птичьи яйца лучше вдвоем. Один спускается на гнездовое Карниз и, удерживаясь за укрепленную сверху веревку, собирает яйца, другой страхует сборщика, подтягивая или ослабляя веревку по мере необходимости. Яйца, лежащие в гнездах на труднодоступных участках, можно доставать с помощью сачка, сделанного из куска ткани и палки длиной 2—3 метра.

При охоте на птиц и добывании их яиц на птичьих базарах необходимо соблюдать осторожность. Мало того, что можно оступиться на обрыве и свалиться вниз, нужно еще помнить о самообороне птиц. Успенский С. М. в книге "Живая Арктика" пишет: "Что представляет их коллективная самооборона, я видел не раз. Едва вблизи колонии показывался бургомистр, как навстречу ему, сорвавшись со скал, бросалась стая чаек. Бургомистр тут же утонул в плотном облачке окружавших его разъяренных птиц. Только по движению всей стаи можно было догадываться, что хищнику основательно достаётся от Преследователей, что он мечется из стороны в сторону, то взлетая, то совсем прижимаясь к земле или прибрежным льдам. Лишь далеко отогнав незваного гостя, возбужденные чайки возвращаются на свои карнизы. А от полярников мне приходилось слышать, что эти птицы успешно защищают гнездовья и от песцов, и даже от белых медведей". У других птиц самооборона развита значительно слабее.

Ловушка для птиц. Их можно ловить различными способами, при помощи импровизированной сетки, рыболовного крючка с наживкой, простым силком или руками, когда они передвигаются на суше или делают короткие перелеты.

Можно на бутылку ловить куропаток. Когда снег уже высокий и образовался наст, берешь бутылку из-под шампанского, наливаешь кипятка, и аккуратно вставляешь в снег, доньшком вниз, поглубже. Когда края застывают, насыпаешь на дно брусники или орехов каких, (это все вечером) а к утру собираешь из лунок куропаточек... Она-то туда залазит - а назад уже – никак

При охоте на уток может случиться, что подстреленная птица будет плавать в каком-нибудь десятке метров, а подобраться к ней невозможно; ни лодки, ни собаки нет, а вода очень холодна. Вот тут может пригодиться длинный шнур. Срезав ивовый прут, сгибают его в кольцо, соединяют со шнуром и бросают в воду до тех пор, пока не накроют дичь и не подтянут ее к берегу. Можно использовать метровый отрезок палки толщиной 4—6 см, который привязывают к шнуру так, чтобы получился треугольник. Треугольник забрасывают несколько дальше утки и, подтягивая его к себе, вынимают трофей из воды.

2.Рыбалка

Имейте в аварийном запасе рыболовные крючки (большие и малые), леску (толстую и тонкую), свинцовые грузила.

Поплавок всегда можно сделать из подручных средств.

Вот азы рыболовной тактики:

Рыба плохо клюет в жаркий день. Лучшее время клева -- раннее утро.

Больше рыбы там, где слабее течение, илистое дно, коряги, тень от деревьев.

Не разговаривайте громко: рыба не любит шума. Рыба может видеть рыболова и уплывать от него.

При пересечении "водной преграды" вплавь можно запутаться в чужих сетях. В такой ситуации от ножа мало толку.

МОРЕ

Общие положения. Практически вся свежепойманная морская рыба вкусна и полезна в приготовленном или сыром виде. В теплых районах почистите и выпотрошите ее сразу же после вылова. Рыбу, которую не собираетесь есть сразу же, разрежьте на тонкие, узкие полоски и повесьте их для сушки. Хорошо высушенная рыба съедобна в течение нескольких дней. Невычищенная и невысушенная рыба может испортиться за полдня. Никогда не ешьте рыбу, у которой бледные, блестящие жабры, запавшие глаза, вялая кожа и мясо или неприятный запах. У нормальной рыбы противоположные качества. Сердце, кровь, межкишечные перепонки и печень съедобны. Внутренности можно есть в приготовленном виде. Съедобной является и частично переваренная мелкая рыба, которая может быть найдена в желудке больших рыб. Также хорошей пищей являются морские черепахи.

-- **Леска.** Сделайте прочную леску из кусков непромокаемого брезента или парусины, выдергивая и связывая в очень короткие отрезки три и более нитки. Используйте также парашютные стропы, шнурки или нитки из одежды.

-- **Рыболовные крючки.** На море нельзя оставаться без рыболовной снасти, но даже без нее вы можете придумать достаточно приспособлений для того, чтобы выжить. Крючки можно сделать из вещей с острыми концами, таких, как булавки, пилочки для ногтей, застежки на воротниках или значки об участии в военных операциях, из костей птиц, хребтов рыб и кусков дерева. Сделайте наживку, используя монету или крючок для застежки.

-- **Наживка.** Мелкую рыбу используйте как приманку для лова более крупной. Пользуйтесь сетью из вашего рыболовного набора для отлова мелкой рыбы. Если у вас нет набора, сделайте сеть из противомоскитной сетки, парашютной материи или материи, пристегнутой к частям лодки. Подержите сеть под водой, затем

тащите ее кверху. Внутренности от птиц и рыб сохраняйте для приманки. Для этой же цели используйте кусок цветной материи, блестящую монету или даже пуговицу от рубашки. Старайтесь, чтобы приманка двигалась в воде и выглядела живой. Делайте это на различной глубине.

-- Рыбная ловля в море.

Во время рыбной ловли в море пользуйтесь следующими советами:

не берите в руки рыбу с иголками и зубами; не прикрепляйте леску к чему-то твердому: большая рыба может оборвать ее. Не обматывайте леской части своего тела; если большая рыба попала на крючок, старайтесь не перевернуть плот или лодку; на резиновом плоту будьте внимательны, чтобы не проколоть его крючками, ножами или гарпунами; старайтесь поймать небольшую рыбу. Избегайте ловить рыбу, если поблизости акулы; ищите косяки рыб, которые выходят на поверхность. По возможности приближайтесь к ним; ночью светите фонарем над водой или используйте кусок холста или материи для отражения света луны. Свет привлекает рыбу, которая может заскочить на плот; тень привлекает различные виды мелкой рыбы. Ее можно поймать опущенным парусом или куском брезента; тело любой рыбы, пойманной в открытом море (за исключением желеобразных и печени некоторых рыб), съедобно в приготовленном или сыром виде. Сырая рыба несоленая и неприятная; привязав нож к веслу, сделайте копье или гарпун для ловли большой рыбы; если рыболовные снасти потеряны, попробуйте выбросить в воду свободно болтающийся на привязи кусок внутренностей рыбы или птицы; следите за снастью. Давайте леске высохнуть и проверяйте, чтобы крючки не запутывались за леску. Очищайте крючки.

ОПАСНО!

В арктических водах существуют много разновидностей ядовитых рыб, например, откладывающая ядовитые икринки рыба-скорпион (скулпин). Черные мидии могут быть ядовитыми в определенные времена года, их яд такой же опасный, как и стрихнин.

Избегайте также есть мясо северной акулы. В прибрежных течениях и реках встречается много семги, плывущей вверх для метания икры, но их мясо подпорчено в период их плавания в море, что делает его непригодным для еды. Исключение составляют случаи, когда отсутствуют какие-либо другие продукты.

Есть общепринятое правило выживания: пойманных в море рыб, которые при прикосновении раздуваются или покрыты колючками, шипами, не имеют чешуи, необычно ярко окрашены, есть нельзя — среди них могут быть ядовитые. Не ешьте икру и молоки морских рыб.

СУША

Нужно знать, что рыба клюет в тихую пасмурную погоду при наличии ряби на воде; во время раннего восхода и конца заката солнца; перед нерестом и после него; после небольшого дождя при южном и западном ветре. Рыба не клюет: во время нереста, при северо-восточном ветре и при подъеме воды в реке. Ухудшается клев в жаркий солнечный день. Рыбу лучше всего ловить: на быстрой реке — в разливе с медленным течением, водоворотами; на спокойной — в сужениях, быстринках. Скаты, коряжник, россыпи камней должны в первую очередь интересовать рыболова.

-- В северных частях Тихого и Атлантического океанов прибрежные воды богаты различного вида морскими продуктами. Фарпус, форель, белая рыба и морская щука встречаются в озерах, прудах, прибрежных частях Северной Америки и Азии. Многие большие реки богаты хариусами и осетрами. Речные улитки, лисорины (моллюски) находятся в изобилии в реках, озерах в северных хвойных лесах. Эти улитки бывают в форме карандаша или шарообразные.

-- Рыбу можно поймать гарпуном, убить выстрелом из оружия, выловить сетями или руками, оглушить камнем или дубинкой. Да и обычную удочку никто не отменял..)

-- В качестве приманки можно использовать кусочки мяса насекомых или рыбью мелюзгу. Некоторые северные рыбы клюют на многие мелкие предметы, плавающие в воде. В качестве ложной приманки вы можете использовать кусочки материи, металла, костей.

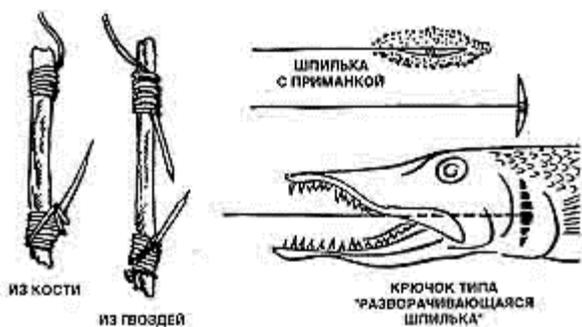
-- Хорошая сеть может быть изготовлена из крепкой бечевки или парашютных строп. Для форели квадраты сетей должны быть не более 5 сантиметров. Сеть с квадратами меньших размеров может быть применена для ловли более мелкой рыбы. Ее можно сделать из гибких ивовых прутьев, связанных бечевкой.

-- Рыбу легче поймать с помощью сетей или оглушив ее в узких местах рек. Вы можете сузить русло реки, огородив ее с одного берега камнями, изгородью из столбов или веток.

-- Рыба иногда мечет икру в отводах реки. Там ловля может быть особенно удачной.

-- Чтобы поймать рыбу на мелководье во время отлива, загородите течение галькой в форме полумесяца.

-- **Импровизированные приспособления для рыбной ловли.** Если у вас нет крючков, сделайте их из гвоздей, булавок, костей или из твердой древесины (рис. слева).



Крепкую лесу можно сделать из луба дерева или из волокон материи. Используя луб дерева, свяжите вместе концы двух прядей и надежно закрепите их. Возьмите по пряди в каждую руку и ссучивайте их по часовой стрелке, одновременно свивая вместе против часовой стрелки. В случае надобности для удлинения лесы свяжите вместе несколько таких нитей. Если есть парашютные стропы, используйте их для лески. Маленькие гвоздики тоже могут пригодиться.

Может случиться, что, несмотря на хорошо сделанную лесу и подходящую наживку, вы не поймаете ни одной рыбы. Не падайте духом, так как есть другие способы ловли, которые могут оказаться более продуктивными.

-- **Перемет.** С помощью неподвижного перемета можно ловить рыбу в том случае, если есть время остаться у озера или реки подольше. Привяжите к леске несколько крючков, насадите наживку и прикрепите леску к свисающей над водой ветке, которая будет сгибаться, если на крючок попадет рыба. Перемет можно оставить в воде на весь тот период времени, в течение которого вы будете находиться в этом районе. Периодически проверяйте, не нужно ли снять рыбу и заменить наживку на крючках. Лучшим крючком для перемета является так называемая «разворачивающаяся шпилька» (рис. 1). Вставьте ее в кусочек наживки. После того как рыба проглотит наживку, шпилька становится поперек и застревает в желудке, удерживая рыбу на леске.

-- **Ловля рыбы на блесну.** Для ловли рыбы этим способом необходимы: гибкий камыш или шест длиной 2–3 м, крючок, кусочек блестящего металла в форме обычной блесны, кусочек мяса, или кишечник рыбы, леска длиной примерно 25 см. Прикрепите крючок к концу короткой лесы точно под блесной и привяжите леску к концу шеста. Выбрав место лова у зарослей речной травы или лилий, болтайте крючком и блесной под водой

у самой поверхности. Время от времени шлепайте по воде концом шеста, чтобы привлечь к наживке внимание крупной рыбы. Этот метод особенно эффективен ночью.

-- **Ловля рыбы руками.** Этим способом хорошо пользоваться в небольших речках с обрывистыми берегами или в мелких прудах, образовавшихся после половодья. Опустите руки в воду и дайте им привыкнуть к температуре воды. Медленно запустите руки под выступающий над водой берег, держа их как можно ближе ко дну. Слегка шевелите пальцами, пока не прикоснетесь к рыбе. Затем осторожно передвигайте руки по брюху рыбы до тех пор, пока не дойдете до жабр. Схватите ее крепко позади жабр.

-- **Ловля рыбы в замутненной воде.** Небольшие изолированные водоемы, образовавшиеся после половодья, обычно изобилуют рыбой. Поднимите со дна ил ногами или палкой, и рыба начнет искать чистую воду на поверхности. Тогда выбрасывайте ее руками из воды на берег или глушите ударом палки.

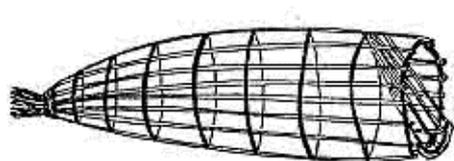
-- **Ловля сеткой.** У берегов озер и рек, а также в их притоках обычно много рыбы. Однако она слишком мелка для того, чтобы ловить ее на крючок, но достаточно велика для ловли сеткой. Выберите молодое деревце, имеющее форму рогатки, и сделайте из него круглый каркас сачка. Чтобы затянуть дно каркаса, приматайте или привяжите к нему нижнюю рубашку или воспользуйтесь тканеподобным материалом. Черпайте этим приспособлением воду против течения вблизи камней и в заводях.

-- **Ловушки.** Этот способ пригоден для ловли рыбы, как в пресной, так и в соленой воде, особенно если рыба ходит стаями. В озерах и крупных реках рыба обычно приближается к берегу и к мелководью утром и вечером. Морская рыба, идущая большими стаями, регулярно подходит к берегу с приливом и часто движется параллельно берегу, держа курс на препятствия, находящиеся в воде. Если вы находитесь на берегу моря, выбирайте место для ловушки во время прилива, а сооружайте ее во время отлива. Находясь среди скал, используйте для этой цели естественные заводи между ними. На песчаном берегу используйте для ловушек отмели и углубления между ними. Ловите рыбу с подветренной стороны. В небольших мелких речках делайте ловушку, перекрыв речку палками, кустами, камнями, оставив узкое отверстие в небольшой загончик, сделанный из камней или кустов. Загоняйте рыбу в ловушку. Глушите, или ловите ее, когда она входит в мелководье. На реках самые лучшие ловушки – по типу венгеря (рис.). Но изготовить их не так-то просто.

-- индейцы тлинкиты так собирают сельдевую **икру**. Ветки елей очищают они от иголок и опускают в нужное время в воду. Вынимают они их унизанными янтарными комьями «рыбьих яиц».

-- **Ловля рыбы с помощью оружия.** Если у вас есть достаточное количество боеприпасов, попробуйте стрелять по рыбе. Цельтесь немного ниже рыбы на глубине не более 1 м.

Рис. Ловушка для рыбы типа венгеря



Взрывом ручной гранаты или тротиловой шашки в стае рыб вы обеспечите себя пищей на несколько дней. Сушите и храните рыбу, если не можете съесть ее всю в свежем виде.

Подледный лов. Зимой рыбу ловят, делая лунки во льду. Лунку можно сохранить, закрыв ее ветками кустарника и засыпав сверху рыхлым снегом. Рыба обычно собирается в глубокой части водоема, поэтому прорубайте лунки над самым глубоким местом. Поместите над каждой лункой приспособление, изображенное на рис. 20. Если флажок поднялся вверх, снимите рыбу и смените наживку. Возьмите шест длиной в 1 м и веревку настолько длинную, чтобы она могла достать до дна в том месте, где вы ловите рыбу. Сделайте из консервной банки или из любого другого кусочка блестящего металла небольшую, наподобие блесны, вертушку. Прикрепите крючок к лесе, а чуть выше его – вертушку. Во время ловли двигайте удочку то вверх, то вниз, чтобы блестящий кусочек металла колебался.

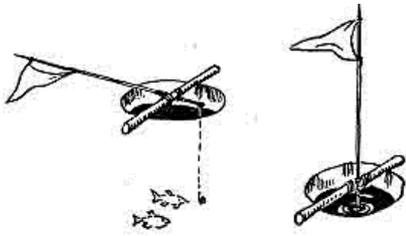


Рис. Сигнализатор для подледного лова рыбы

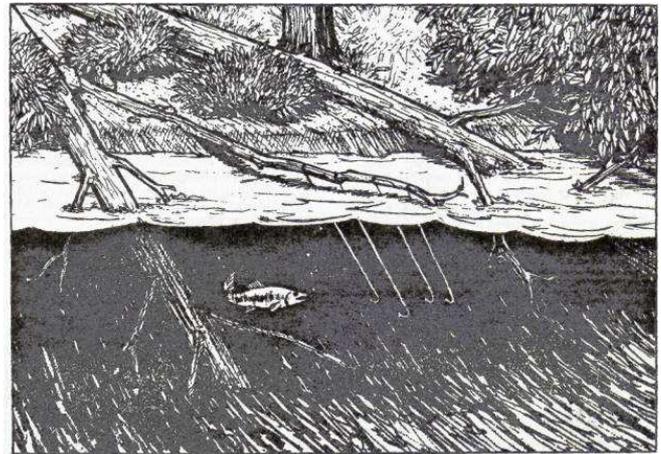
Ловите рыбу в тех местах, где дно образует обрыв, около зарослей тростника или у скал.

Распространен способ рыбной ловли при помощи растительных ядов, содержащихся в соке различных растений. В горах

Таджикистана встречается коровяк джунгарский. Он обладает такими же свойствами, что и баррингтония. Встречается на сухих, песчаных, каменистых местах, на освещенных солнцем склонах. Его еще называют медвежьим ухом, царской свечкой и др. У этого растения Крупные продолговатые серовато-зеленого цвета листья, точно войлочные, напоминающие куски валенка. Во всех этих растениях содержатся растительные яды, безвредные для человека, но губительно действующие на рыбу. Они вызывают у нее сильный спазм капилляров, пронизывающих жабры. Кислород перестает поступать в организм, и рыбы, задыхаясь, мечутся, выпрыгивают из воды и, наконец, обездвиженные всплывают на поверхность. Для ловли рыбы выбирают подходящий ручей, в котором водится рыба, и в самом узком месте перегораживают его плотиной. Затем заготавливают выбранное для этой цели растение и измочаливают его на камнях до образования пропитанной соком, более-менее однородной массы. Затем быстро бросают эту массу в запруду. Прозрачная вода мутнеет и через несколько минут на поверхность начнут всплывать "уснувшие" рыбы.

Ловля в зоне вооруженного конфликта

Один из способов ловли рыбы заключается в следующем. Крючки на поводках привязываются к длинной, нетолстой и прочной жерди, затем ее опускают в воду и с разной скоростью перемещают около дна (рис.). Тщательно замаскировавшись в прибрежной растительности, можно ловить рыбу и обычным способом на удочку, только удилице должно быть незаметным и сделанным из гибкого прочного прутка, например, из орешника. Бамбук не годится, так как он сильно заметен на фоне растительности и может выдать ваше присутствие.



Маскировка при ловле рыбы

3.Собирательство

ВНИМАНИЕ!

Обычно можно безопасно использовать в пищу те растения, которые едят птицы и животные. Однако редко встречаются такие растения, все части которых съедобны. У большинства из них только одна или несколько частей пригодны для еды или утоления жажды.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 - 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 -2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 -15г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В нашей стране растет свыше 1000 видов растений, которые могут быть использованы в пищу. Вместе с тем при сборе дикорастущих растений надо очень четко отличать съедобные растения от ядовитых. Если не известно, съедобно растение или нет, лучше его не использовать. В частности, из-за опасности спутать различные виды зонтичных новичкам не следует собирать зонтичные дикорастущие, хотя среди них имеются и съедобные (например, дудник лесной).

ПОМНИ! лишайники желтого цвета ядовиты.

ВАЖНО!

Цингу можно предупредить, употребляя растения и мясо в сыром виде.

МОРЕ

***Водоросли*.**

Сырые морские водоросли жесткие, соленые и труднопереваримые. Они впитывают воду, содержащуюся в организме, поэтому ешьте их только в случае, если у вас достаточно питьевой воды. Водоросли, однако, являются важным элементом для выживания, поскольку к ним обычно пристают мелкие съедобные крабы, креветки и рыбы. Для захвата водорослей используйте любые предметы. Чтобы обнаружить в них съедобные организмы, потрясите водоросли над плотом.

СУША

***Культивируемые растения*.**

Богатым источником продуктов являются убранные поля зерновых и других растений. Это относится к картофельным, зерновым, брюквенным и гороховым полям Европы и азиатских стран с умеренным климатом. Если вы обнаружили картофельное поле, выгребайте кучки, уцелевшие после уборки. Картошку можно есть сырой или приготовленной после ее очищения от грязи и кожуры. На убранных полях вы найдете на земле стебли, колоски, обнаружите репу, брюкву, морковь, сахарную свеклу и редиску. Они могут послужить пищей в сыром или приготовленном виде, но в любом случае перед употреблением промойте и очистите их от кожуры, чтобы не подвергнуться опасности заражения от микробов или удобрений. На заброшенных зерновых полях ищите зерна в земле. Ешьте их сырыми, вареными или слегка прожаренными. Приготовленная из них каша - ее можно сделать, размолот зерна в муку и поджарив на огне или в золе, - очень питательна. Размешав горсть ее в воде, вы получите вкусный питательный продукт.

Дикорастущие растения

Больше всего различных съедобных вещей можно найти на берегу моря. Разница в уровнях воды между наивысшими точками прилива и отлива на северном побережье Охотского моря составляет 5 м, а местами даже больше. Поэтому при отливе от воды освобождаются довольно большие участки морского дна - литораль, на которых можно найти множество интересных и съедобных созданий.

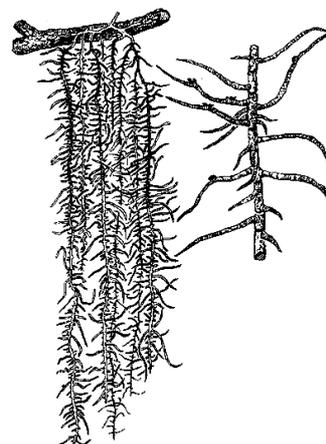
Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу. Съедобные листья и молодые побеги: ежевика; цикорий; кипрей; щавель тмин; яснотка белая; Съедобные молодые листья: подорожник;

смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ремень; Съедобные корни, употребляемые сырыми: иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница. Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинка белая, лапчатка гусиная, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

Из наиболее часто встречающихся съедобных растений отметим:

-- **Лишайники.** Из всех растений северной зоны лишайник имеет наибольшую ценность. Некоторые его разновидности содержат горькую кислоту, которая может вызвать тошноту и тяжелое внутреннее расстройство, если употреблять его в сыром виде. Замачивание и кипячение растений в воде выводит из них кислоту. Лишайники могут быть превращены в порошок путем замачивания в течение одной ночи и последующей за этим высушки. Если их жарить на медленном огне, они становятся рассыпчатыми. Сухой лишайник можно истолочь камнем, превратив его в порошок. Затем прокипятите, пока не превратится в желеобразную форму. Используйте его для сгущения супа и приготовления другой растительной пищи в качестве приправы.

Бородатый лишайник вислянка бородастая. Свисает с ветвей деревьев во влажных лесах серовато-зелеными космами бородами, внутри которых тянется крепкий осевой стержень.



Бородатый лишайник вислянка бородастая

Исландский мох иетрария

исландская, исландский лишай.

листовидно-кустистый лишайник, имеющий кожистое, серо-зеленое или коричневатого оттенка с боковыми ответвлениями слоевище, высотой до 10 см. Имеет слизисто-горьковатый, несколько вяжущий вкус. Растет преимущественно на севере. В средней полосе встречается в сосновых борах. Хорошо растет на сухой песчаной почве в сосновых лесах, зарослях вереска, на болотах среди мхов. Это один из самых распространенных лишайников



Исландский мох иетрария исландская

лесной и тундровой зон. Собирать его можно начиная с того момента, как только сойдет снег, и до выпадения нового снега. В тех же местах, где растет цетрария исландская, встречается лишайник кладония оленья, или олений мох, образующий на почве в сосновых лесах сплошной беловатый покров. В отличие от дерновин цетрарии, дерновины кладонии образованы не плоскими лопастями, а округлыми ветвящимися от основания полыми стебельками. Поскольку по



Исландский мох иетрария исландская

консистенции кладония оленья значительно грубее цетрарии исландской, в лечебных целях ее используют только после промышленной переработки. Кроме того, из нее можно делать муку, патоку и сахар. В талломе цетрарии исландской содержится около 70% углеводов, главным образом целлюлозы, 3% белков, 2% жиров, витамины группы В, камедь, микроэлементы и другие органические вещества, в том числе антибиотики, обладающие высокой антимикробной активностью. В связи с тем, что это растение содержит крахмал, образующий при растворении студенистую массу, а также антибиотики; его применяют при воспалении желудочно-кишечного тракта, ожогах, язвах, гнойных ранах, используют для лечения бронхитов и туберкулеза легких. Отвар цетрарии рекомендуют для лечения истощенных больных. В северных районах нашей страны этот лишайник издревле употребляют в пищу в виде каши; кроме того, его добавляют в муку при выпечке хлеба. В недавнем прошлом употреблялся в Исландии в виде каши и заменителя хлеба.

Каменный рубец (лишайник) состоит из тонких, похожих на кожу, плоских дисков неправильной формы нескольких дюймов в диаметре. Он бывает черный, коричневый или сероватый. Диски прикрепляются к скале коротким черенком. Эта разновидность лишайника рыхлая в мокром виде, жесткая, хрупкая в сухом. Наиболее распространен в тундре, где сплошным покровом устилает огромные пространства. В средней полосе встречается в сосновых борах на песчаной почве. По питательности равен картофелю.



Ягель, или олений мох

-- **Дикий ревень**. Местообитание: На скалах, каменистых склонах, речных галечниках, песках в низко-горьях и равнинах. Всех видов ревеня насчитывается более 20; все они жители Азии (от Сибири до Гималайских гор и Палестины). Виды в высшей степени склонны давать плоднесущие помеси, а эти последние так же легко дают помеси между собой, поэтому трудно получить чистые виды из семян; вообще, определять виды ревеня не легко.

-- **Одуванчик**. Это растение - потенциальный спасатель жизни в полярных регионах. И листву, и корни можно употреблять в сыром виде, но они вкуснее после того, как их слегка отварить. Корень одуванчика можно использовать как заменитель кофе. Чтобы приготовить их, очистите корни, разрежьте вдоль, затем нарежьте маленькими кусочками. Поджарьте их и разотрите поджаренные куски камнями. Заварите порошок как кофе.



Ревень

Одуванчика есть много видов, и это не всегда привычный для европейской части с желтым пушистым цветком



Одуванчик азиатский



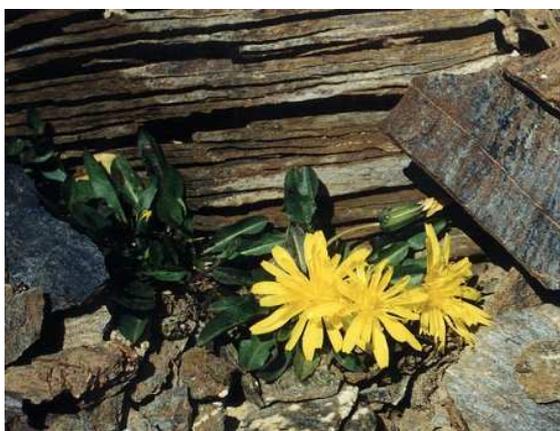
Одуванчик арктический



Одуванчик белоцветковый



Одуванчик Красносемянный



Одуванчик лировидный



Одуванчик холмовой

-- **Болотные ноготки.** Это растение встречается на болотах и по берегам ручьев и появляется ранней весной. Листья и стебли, особенно молодых растений, вкусны, если их отварить.



Ноготки, или календула лекарственная

-- **Водоросли.** Это хорошая добавка к рыбному рациону.

На литорали или в куче выбросов почти всегда можно найти различные водоросли - морскую капусту, или ламинарию, **алярию, ульву** и многое другое. **Ламинария и алярия** относятся к бурым водорослям (соответственно слоевища их бурого цвета), ульва - к зеленым. Вкус ламинарии наверняка все знают, поскольку салаты из морской капусты продаются в магазинах. Водоросль представляет собой длинные плоские "листья" - слоевища, крепящиеся к камням при помощи толстых плотных ризоидов, "корней". При сильном волнении они часто отрываются и выбрасываются на берег, где их можно собрать. Верхние концы слоевищ обычно истреплены и безвкусны. При готовке их отрезают. Остальную часть слоевища нарезают на кусочки, варят (в разбавленной морской воде или в подсоленной пресной), затем жарят или тушат в течение получаса или больше - пока ламинария не достигнет требуемой степени мягкости, по вкусу. Можно добавить жареного лука, моркови или сделать салаты с сырыми или консервированными овощами, вареной картошкой и зеленью. Можно есть ламинарию и сырой.

Алярия

представляет собой длинный плотный "стебель", обрамленный по краям широкой тонкой "оборочкой". Встречается она реже, чем ламинария, - там, где большие глубины подходят близко к берегу, и, на мой взгляд, менее вкусна. Едят у нее именно стебель, очищая его от "оборок". В сыром виде он жесткий и



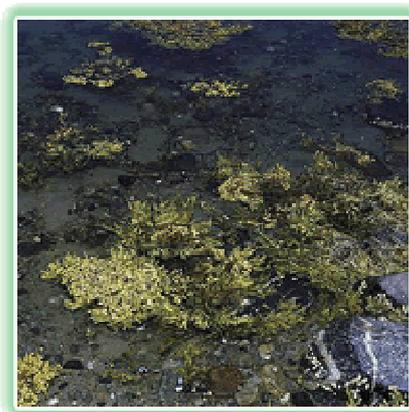
совершенно несъедобный, но если подольше потушить, получается довольно вкусное блюдо. При наличии сахара можно сварить варенье или цукаты. Первую воду (5 мин варки) сливают, а потом несколько раз по чуть-чуть варят в сиропе.

Ульва - тоненькая прозрачная ярко-зеленая водоросль обычно округлой формы. Встречается в выбросах, но не повсеместно, как ламинария, а на небольших участках. Готовить ее я не пробовала, но ульва довольно вкусна в сыром, или, еще лучше, в подсушенном виде. Перед сушкой ульву тщательно прополаскивают, очищая от песка - лучше в морской воде, чтобы подсолить, и раскладывают на камнях, или развешивают на ветках. Через час-два, в зависимости от погоды, готовы своеобразные зеленые чипсы.



ульва

На камнях в прибрежной части литорали часто растут **фукусы** - кустистые водоросли с пузырьками на концах. В сыром виде они несъедобны, но если пузырьки срезать и пожарить на сковороде (можно даже без масла - жидкость, вытекающая из пузырьков при нагревании, не даст им пригореть) - получается довольно вкусное блюдо.



фукусы

-- По берегу моря, прямо на камнях, или на приморских лугах, часто в изобилии растут два растения - **лигустикум Хультена** (дикая петрушка или сельдерей) и **мертензия морская** (огуречная трава). Лигустикум вкусом похож действительно на петрушку или сельдерей. Его можно есть так, или тушить как капусту, добавлять в суп, фарш или в салаты. Мертензия вкусом отдаленно напоминает огурец. Из нее получают очень вкусные салаты с майонезом, или подсолнечным маслом. Особенно вкусны молодые листья, но можно использовать и стебли и цветы. Салаты можно делать из одной мерттензии, но лучше с добавлением примерно 1/3 лигустикума. Можно добавить



лигустикум Хультена (дикая петрушка или сельдерей)

также молодые побеги иван-чая, листья морянки понемногу. Очень хорошо добавить лук и огурцы, если они есть. Мертензию также можно тушить и добавлять в суп.

Мертензия цветущая



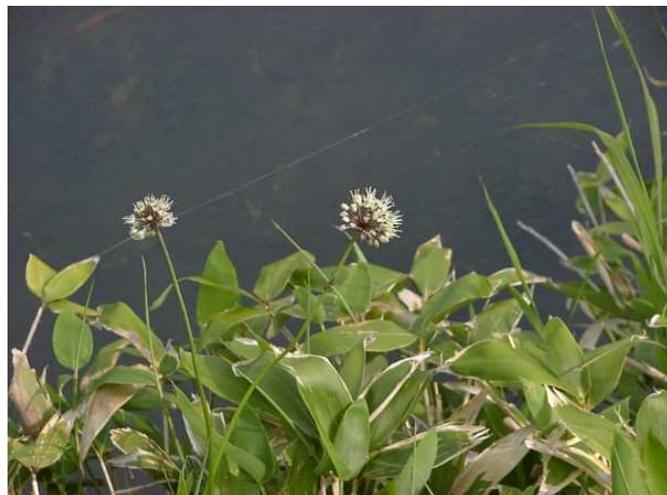
Мертензия морская

-- По приморским склонам и лугам растет **чина приморская** (морской горошек). Это растение относится к семейству бобовых и по внешнему виду напоминает горох с ярко-фиолетовыми цветами. Съедобны молодые листья и цветы, их можно добавлять в супы и салаты. В конце лета вызревают небольшие, 3-4 см длиной, бобы, содержащие мелкие горошины. Молодые горошины зеленого цвета вполне съедобны в сыром виде. Созревая, они становятся коричневыми и твердыми, на этой стадии их можно есть приготовленными, как обычный горох.



Чина приморская

-- На сухих склонах у моря можно встретить и **Черемшá** (лат. — *Allium ursinum*, медвежий лук, дикий чеснок, колбá, лук прямой). Это небольшое, высотой 10-20 см, растение с плоскими, довольно мясистыми листьями. Весной они появляются одними из первых, и, пока не появилась цветочная стрелка, съедобны и по вкусу похожи на обычный лук. После появления стрелки листья становятся слишком жесткими.



Черемшá

-- По разнотравным приречным лугам и на илистых или песчаных косах встречается **лук скорода**, ничем особенным не отличающийся от зеленого лука, выращиваемого на огородах. Листья его можно употреблять в течение всего лета. Луковички тоже съедобные, но маленькие, 1-2 см.



Лук скорода

-- По влажным склонам и лугам, по приречьям и лесным полянам встречается **рябчик камчатский (индейский рис)**. Его легко узнать по темно-коричневым колокольчикам с довольно неприятным запахом. Само растение несъедобно, но если осторожно выкопать его из земли, у основания стебля обнаружатся небольшие клубеньки около сантиметра в диаметре. Их можно есть в сыром и вареном виде, они имеют сладковато-мучнистый вкус, отдаленно напоминающий вкус картошки. Почти все индейские племена северо-западных районов Северной Америки (тихоокеанское побережье Британской Колумбии и юго-восточная Аляска) употребляли маленькие луковички рябчика камчатского, по внешнему виду напоминающие белый рис, в пищу. Эти луковички растут относительно близко к поверхности земли и легко могут быть извлечены весной (перед цветением), летом или осенью (после цветения) при помощи палки-копалки, лопаты или просто пальцами. Их готовили сразу или заготавливали впрок. Для скорого употребления их варили в течение короткого времени, а потом делали «пюре» и ели с жиром, тушили с рыбой и мясом, или иногда запекали в золе. Даже будучи отваренными, луковички немного горчили, и некоторые племена вымачивали их в воде, чтобы уменьшить горечь. Их сушили на солнце и толкли в муку, запасая её на зиму, хранили в прохладном месте.



Рябчик камчатский

-- В горных тундрах растет растение из семейства портулаковых - **кляйтония**. У нас их несколько видов, но они похожи между собой и все съедобны. Кляйтония представляет собой розетку ярко-зеленых блестящих мясистых листьев и мягких стеблей с белыми или фиолетовыми цветами, расходящимися по кругу из центра растения. Листья кляйтонии Эшшольца неприятны на вкус, горчат, а вот листья кляйтонии остролистной по вкусу напоминают портулак и вполне пригодны для приготовления салатов. Все виды кляйтоний имеют толстое длинное корневище, по вкусу отдаленно напоминающее морковку, но более сухое и мучнистое. Его нужно раскапывать, потому что оно хрупкое и легко обламывается, если его просто попытаться выдернуть. Затем корневище нужно очистить от тонкой коричневой шкурки, имеющий неприятный землистый вкус, и можно его есть, или добавлять в супы вместо картошки или моркови.



Кляйтония Эшшольца



Кляйтоница остролистая

-- **Иван-чай** (кипрей) - Иван-чай узколистный встречается чаще и активно заселяет нарушенные человеком земли. Его высокие, иногда в рост человека, стебли с ярко-розовыми цветами в конце лета придают вид цветника многим заброшенным пустырям. Возле жилья и дорог иван-чай собирать не стоит, а вот подальше от города растения можно собирать в заброшенных поселках, на пожарищах, да и в ненарушенных местах он встречается довольно часто. У иван-чая съедобны молодые побеги - их можно добавлять в салаты, мариновать, тушить. Можно раскопать также длинное мясистое корневище - оно тоже съедобно, особенно весной и осенью. Растет у воды, на сыроватой почве и на порубках, в светлых сухих местах, по опушкам лесов, на гарях и лесных вырубках, где образует сплошные заросли на значительном пространстве. В кипрее содержится 18,8% протеина, 5,9% жира, 50,4% безазотистых экстрактивных веществ, 16,6% клетчатки, а также большое количество витамина С, железа, марганца, меди и других микроэлементов. Соцветия, листья и корни растения употребляются в пищу. Наиболее распространён чай из листьев кипрея. Имеет противовоспалительное и седативное действие.



Иван-чай

Из пыльцы и нектара кипрея пчёлы заготавливают кипрейный мёд — прозрачный, зеленоватого оттенка. После кристаллизации он становится белым и напоминает снежные крупинки.

-- **Оксирия**, или кисличник, дикий щавель (Оксирия). Небольшое невзрачное растение с мягкими округлыми листьями на тонких длинных черешках, растущих из одной розетки, обычно с одной или несколькими цветочными стрелками, торчащими из середины. Растет оксирия в самых верховьях ручьев в горных цирках, иногда по речным или приморским обрывам, обычно под снежниками или в местах выступления подземных вод. Кисличник по вкусу действительно напоминает щавель, но нежнее и кислее. Едят оксирию сырой, добавляют в супы или варят компоты. Съедобны в основном листья, но компот можно варить и из стрелок. Из листьев получается хорошая начинка для пирогов.



Оксирия

-- **Горец трехкрылоплодный**. Это довольно невзрачное растение встречается в очень разнообразных местообитаниях. Высотой оно от 20 до 40 см., листья ланцетные, широкие у основания и заостренные у верхушки. Растет горец трехкрылоплодный обычно одним стеблем, редко несколько стеблей растут очень близко. В конце июня появляются бледно-кремовые цветы, собранные в рыхлые метелки. К концу августа на их месте образуются сухие коричневые плоды с тремя торчащими в разные стороны ребрами (откуда и название - трехкрылоплодный). Это растение также по вкусу похоже на щавель, но листья более грубые и жесткие. Молодые листья можно использовать как начинку для пирогов, добавлять в суп.



Горец трехкрылоплодный

-- По сырым камням и моховинам вдоль небольших ручьев, часто у самого края воды можно встретить **камнеломку Нельсона** - растение с округлыми, зубчатыми по краям листьями, покрытыми редкими тонкими волосками. Листья на тонких ножках, собраны в прикорневую розетку. Цветочки мелкие, белые, собранные в рыхлую кисть. Листья камнеломки понемногу можно добавлять в салаты, супы, мясные блюда, тушить вместе с иван-чаем или крапивой.



Камнеломка Нельсона

-- **Хвощ полевой**. Рано весной после таяния снега появляются светло-бурые полупрозрачные сочные стебли с продолговатым остроконечным "колоском". В нем созревают споры. Стебли толстые, с карандаш, и ломкие. Вскоре они отмирают, и вместо них вырастает та зеленая "сосенка" с тонким стеблем и слегка загнутыми вверх "веточками", которая обычно и называется хвощом. Зелень в пищу не употребляют. Съедобны молодые бурые стебли и колоски. Колоски лучше не употреблять в большом количестве сырыми, есть



Хвощ полевой

информация, что они содержат тиаминазу (фермент, разрушающий витамин В). При кулинарной обработке тиаминаза разрушается, поэтому хвощ можно в любых количествах добавлять в супы, начинки для пирогов, обжаривать в сухарях. У нас и на Аляске местные жители употребляли также мелкие клубеньки, растущие на корневищах хвоща. Собирают их весной, сразу после схода снега, так как потом они становятся жесткими и невкусными.

-- **Папоротник.** На юге Дальнего Востока и на Камчатке широко распространен папоротник орляк. Его в довольно больших количествах собирают, и затем продают соленым или различным образом приготовленным. На ДВ для сбора пригодны 2 вида папоротника - щитовник расширенный и кочедыжник женский. Растут они обычно в каменноберезняках или зарослях ольховника, вдоль ручьев, под снежниками, и в других влажных местах. По размеру их молодые побеги мельче побегов орляка и покрыты коричневыми чешуйками. Чешуйки снижают вкусовые качества, но при обваривании кипятком, а также после засолки часть их отваливается. Собирают папоротник в состоянии "улиток" - только показавшихся "листьев"-вай, свернутых в колечко, на толстой ножке. Период сбора папоротника очень короток - пока вайи не вырастут до высоты 10-15 см., потом листья начинают разворачиваться и становятся жесткими. Появляются первые "улитки" примерно в середине июня (на северном побережье Охотского моря). Сбирать их можно в течение примерно недели. (Исключение - горы с долго лежащими снежниками, где папоротники нередки по шлейфам склонов, и съедобную стадию можно найти до августа). Собранный папоротник нужно обработать в течение 4-6 часов, пока он не задеревенел. Его либо солят (соли кладется примерно 1:10 по весу), либо отваривают и затем тушат минут 15-20. Можно тушить сразу, в течение 30 минут. В тушеный папоротник можно добавлять грибы, обжаренный лук или морковь.



Молодой папоротник

-- **Мать-и-мачеха.** Листья и цветущие побеги съедобны весной и летом. Растение можно встретить во влажных лесах и сырой тундре. У него утолщенные листья, треугольные на внешней стороне, они вырастают от 3 до 10 дюймов в длину. Листья темно-зеленого цвета сверху и пушистые белые внизу поднимаются с земли только весной.



Мать-и-мачеха

Можно есть в сыром или вареном виде почки **лиственницы, березы, ольхи**. Если сварить "кашу" из почек, получается не очень вкусное, но полезное и питательное блюдо. В любое время года съедобен внутренний слой коры лиственницы, березы и ольхи, но это уже совсем "на крайний случай".

В качестве витаминной добавки можно использовать отвары из молодых побегов **кедрового стланика и лиственницы**, богатых витамином С. Молодые побеги стланика, (желтоватые, с короткими толстыми иголочками, растущие на верхушках веток), собирают в середине-конце июня, на очень медленном огне доводят до кипения в воде или негустом сахарном сиропе, либо заливают кипятком в термосе. Полученный отвар можно пить так, или добавлять сахар и лимон по вкусу. Зимой также можно делать витаминный отвар из хвои стланика, хотя витамина С в нем, конечно, будет меньше, чем в отваре из молодых веточек. Главное, что нужно помнить при приготовлении отвара - витамин С быстро разрушается при кипячении.

-- **Рябина сибирская** - высокое, стройное дерево с небольшими горькими ягодами, и бузинолистная, встречающаяся только на северном побережье Охотского моря и на Камчатке. Оба вида съедобны, но ягоды рябины сибирской довольно сухие и горькие на вкус. После первых заморозков ягоды не так сильно горчат, как свежие, и их можно использовать для приготовления варенья или компота, но по вкусу они не могут сравниться с блюдами из крупных, сочных и сладковатых ягод рябины бузинолистной.



Рябина сибирская

-- **Шиповник**. Наверняка известный всем колючий кустарник с ярко-розовыми пахучими цветами. Съедобно почти все растение. Из свежих листьев можно заваривать чай, богатый витамином С, заливая их кипятком. Корни также можно заваривать. Лепестки можно добавлять в чай, или делать из них варенье, как из розовых лепестков. О пищевой ценности ягод можно говорить много. Здесь достаточно сказать, что они очень вкусны и полезны как в сыром виде, так и в компотах и чае. Все остальные ягоды очень вкусны и могут использоваться для приготовления варенья, компотов и других блюд, подсказанных фантазией повара.

-- **Ива**. Карликовая полярная ива почти полностью съедобна. Этот кустарник высотой не более 60 см часто встречается в тундре. Растет она группами, иногда сплошь покрывая землю. У полярной ивы ранней весной употребляются в пищу внутренние части молодых, освобожденных от коры побегов. их можно есть даже в сыром виде. Кроме того, съедобны молодые листья, которые в 7 - 10 раз богаче витамином С, чем апельсины. Цветущие сережки. Молодые, очищенные от земли корешки. И даже освобожденные от коры, хорошо отваренные и размолотые стволы. Иву можно определить по скоплениям цветов или плодов, которые превращаются в остроконечные, как у гусениц, иглы в дюйм или больше длиной.

-- **Сосна** может предложить к столу пять годных в пищу частей нераспустившиеся цветочные почки, молодые побеги, заболонь, шишки и, в качестве витаминного напитка, хвою.

-- **У березы**, кроме заболони и сока, можно употреблять почки и молодые листья, которые содержат до 23 белковых веществ и 12 жира.

К съедобным деревьям можно отнести **дуб**. Желудем дуба издревле спасались от голода жители Европы. Собирали **желуди** в конце сентября или сразу после первых заморозков. Сырые желуди в пищу не пригодны из-за обилия в них дубильных веществ. Поэтому их очищали от кожуры, разрезали на четыре части и заливали водой, вымачивая в течение двух суток, меняя воду три раза в день для устранения горького привкуса. Наиболее питательна и вкусна заболонь ее добывают летом весной, в период соковыделения и интенсивного роста дерева. Хотя в принципе ее можно использовать в гастрономических целях и летом, и осенью.

-- Можно есть молодые листья **липы**, заболонь, из сушеного цвета получается отличный чай.



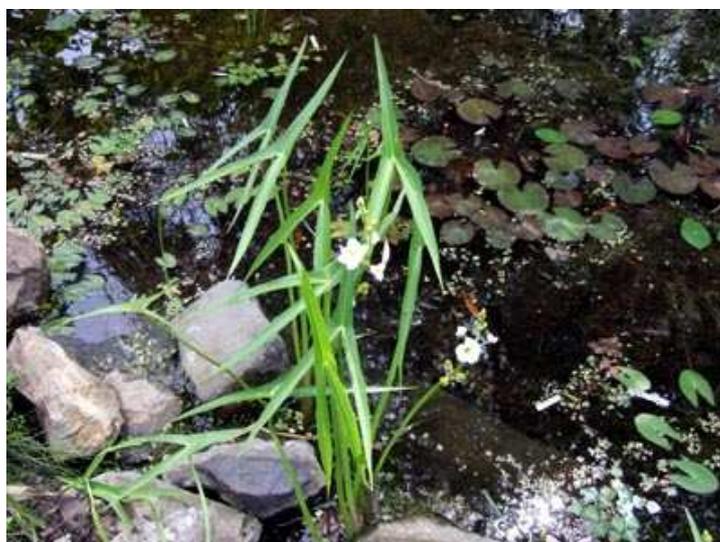
Кислица обыкновенная



Водяной орех



Звездчатка Бунге



Стрелолист трехлистный



Таволга



Сусак



Рогоз



Кандык сибирский



-- Портулак

-- Камыш



Камыш озерный



--Камыш лесной



Камыш укореняющийся



-- Очиток



-- Зверобой



-- Душица



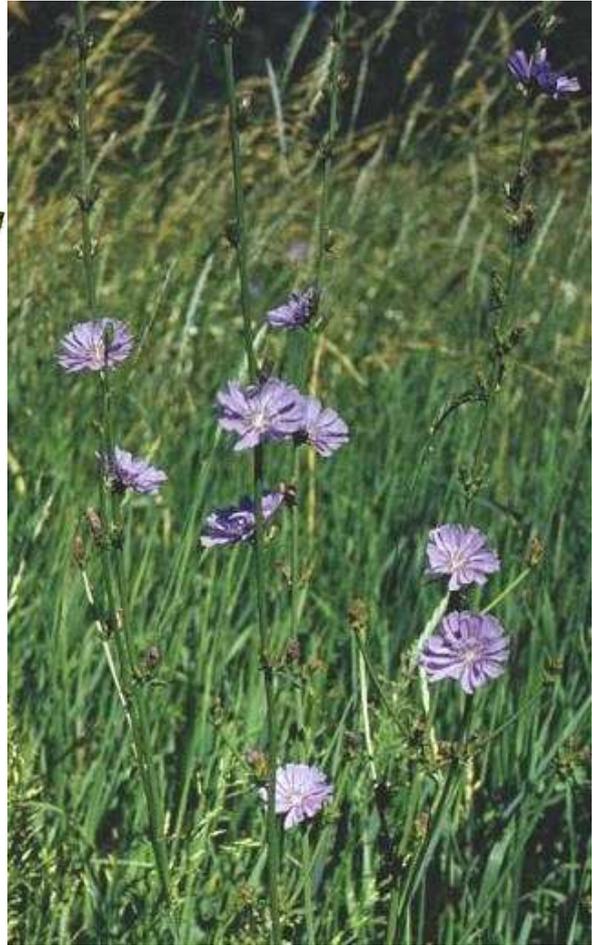
-- Канареечник



-- Щетинник



CHICORY
Cichorium intybus L.
Спирокы Family



-- Цикорий



-- Боярышник



-- Тысячелистник

-- **Дудник лесной.** На первый взгляд его можно спутать с борщевиком сибирским, но, в отличие от борщевика, у дягиля гладкий, снизу красноватый, а сверху слегка фиолетовый стебель и крупные шаровидные соцветия. Цветет летом. В первый год жизни образует мощную розетку из крупных листьев, а на второй дает высокий стебель, плодоносит и отмирает. Растет по берегам рек, в сырых логах, по опушкам влажных лесов, иногда на заболоченных участках. Спутником дудника лекарственного является очень похожий на него дудник лесной. Стебель этого растения достигает высоты 2 м и имеет не красноватый, как у дудника лекарственного, а сизый налет, соцветия не с желтовато-зеленым, а бело-розовым оттенком, черешки листьев в разрезе не круглые, а трехгранные. Кроме того, корень дудника лесного имеет слабый неприятный аромат. Листья дудника лекарственного в фазе бутонизации отличаются большим содержанием протеина, жира и клетчатки. В этом растении обнаружены эфирное масло, органические кислоты, дубильные, ароматические и многие другие биологически активные вещества, причем в корнях их намного больше. В дуднике лесном ароматических веществ содержится меньше, а протеина - больше.



Дудник лесной

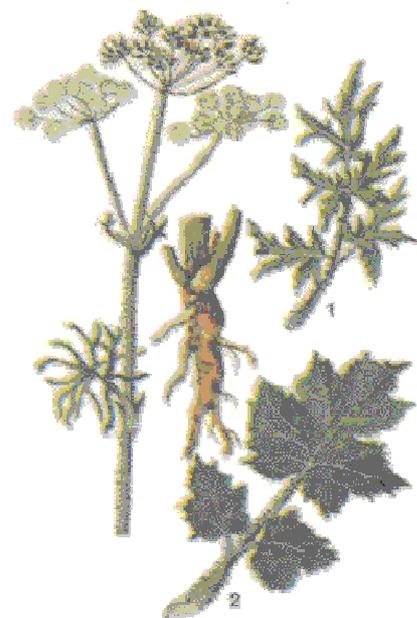


Дудник лекарственный

-- Борщевик сибирский.

Растет в разреженных лесах, на лесных полянах, в кустарниках, на лугах. Северная граница ареала доходит до 70° с. ш. В борщевике содержится до 10% сахара, до 27% протеина, до 16% клетчатки, а также витамин С, каротин, дубильные вещества, эфирное масло, глютамин, соединения кумаринового ряда и др.

Рекомендуется при нарушениях пищеварения, в качестве спазмолитика при поносах, дизентерии, катаре желудка и



кишечника, для повышения аппетита и при кожных заболеваниях. Может использоваться как лечебный продукт в салатах, борщах и других блюдах в качестве успокаивающего средства.



-- Аир болотный. Растет по илистым берегам, в полосе мелководья, заводей и стариц, часто образуя большие заросли. Северная граница ареала проходит по 60° с. ш. Во времена завоеваний Золотой Орды татаро-монгольские конники с помощью аира определяли качество воды, считая, что там, где это растение приживается и хорошо растет, она пригодна для питья.

Для лечебных целей и в кулинарии используются преимущественно корневища, иногда в свежем виде в пищу употребляют нижнюю белую часть листьев. В ЧСФР молотый аир применяют как приправу вместо перца. Заготавливают корневища аира осенью, когда снижается уровень воды в водоемах и их можно легко извлечь вилами или лопатой. Урожайность свежих корневищ с 1 м² водоема составляет 1,2 кг. В корневищах содержится крахмал, камедь, дубильные вещества, горький гликозид акорин, эфирное масло, камфора и др. Для лечебных целей используют главным образом отвары и настои. Они полезны при лечении почечнокаменной болезни, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют улучшению зрения. Обладают антимикробным действием. Применяются для укрепления и роста волос.





Аир болотный

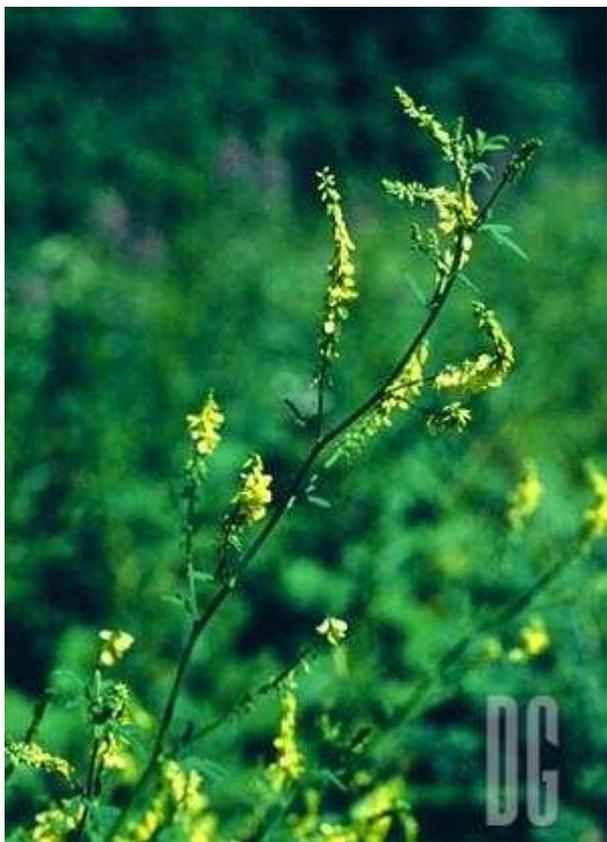


Аир обыкновенный

-- **Кровохлебка лекарственная.** Растет в разреженных лесах, по берегам рек и озер, на заливных лугах, среди кустарников. Местами образует сплошные заросли. В изобилии распространена даже в лишайниково-мшистой тундре, вплоть до 71°40' с. ш. В корневищах содержатся крахмал, дубильные вещества сапонины, эфирное масло. В листьях обнаружены витамин С и каротин.



-- **Кровохлебка лекарственная**



-- Донник



-- Щавель Конский

-- Лапчатка гусиная.

Эту травку очень любят щипать гуси. Она растет на влажных лугах, лесных полянах, по берегам рек, озер и прудов, на выгонах, возле жилья.

Интенсивный выпас скота способствует

укоренению ползучих побегов этого растения и

его распространению. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш.

Лапчатка гусиная содержит большое количество дубильных веществ, витамин С, крахмал, флавоноиды, органические и жирные кислоты, неизвестное вещество спазмолитического действия и

другие биологически активные соединения. Согласно данным исследований, по химическому составу лапчатка гусиная аналогична

лапчатке прямостоячей, или калгану. В отличие от лапчатки гусиной, лапчатка прямостоячая имеет вертикальный стебель с сидячими бесчерешковыми пятилопастными листьями и цветки с четырьмя лепестками.

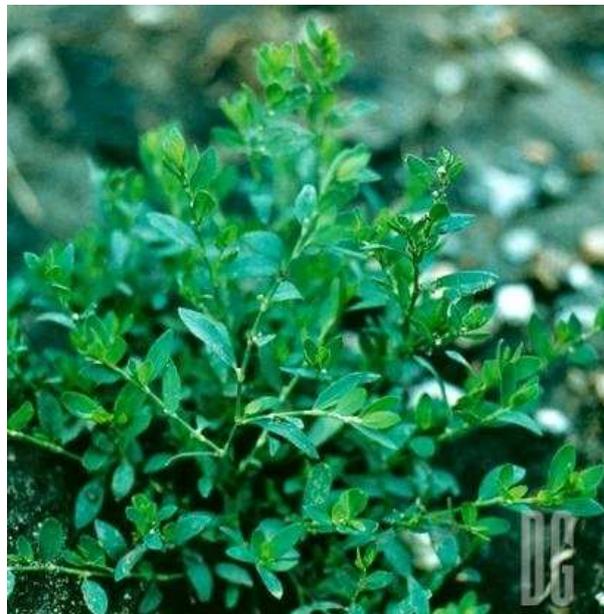


лапчатка обыкновенная



лапчатка прямостоячая

-- **Горец Птичий (спорыш).** Растет на лугах, в кустарниках, на лесных полянах, болотах, отмелях и песках, вдоль дорог, на огородах, особенно хорошо - на поливных участках. Засоряет посевы полевых и овощных культур. Северная граница ареала уходит далеко за полярный круг. В свежей траве спорыша содержится большое количество протеина (4,4%), безазотистых экстрактивных веществ (11%), клетчатки (5,3%). Кроме того, в нем обнаружено значительное количество каротина, витамина К, флавоноидов, гликозидов и микроэлементов. По содержанию витамина С он превосходит кольраби. Неудивительно, что это растение нашло широкое применение в терапии.



-- **Лебеда.** Отличают лебеду от мари по строению цветков: у лебеда они однополые (мужские с пятью тычинками, женские с двумя прицветниками, охватывающими пестик), у мари - обоеполые (в одном цветке расположены и тычинки, и пестик), а прицветник отсутствует. Лебеда



предпочитает обработанные участки, огороды и сады, зачастую ее можно увидеть на пустырях. Марь также встречается в обжитых местах, она распространена даже за полярным кругом. Листья лебеда и мари содержат большое количество витамина С, витамин Е, каротин, эфирные масла и сапонины. Лекарственными растениями считаются лебеда раскидистая и марь белая. В свежем виде они используются как успокаивающее средство (в салатах и супах). Травы этих растений применяются для растирания при радикулитах, а зола стеблей - для удаления бородавок, настоек и сок свежей травы назначают для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта. В кулинарии используются лебеда копьелистная, лебеда отклоненная, лебеда прибрежная, лебеда раскидистая, а также лебеда садовая (ее культивируют как салатное растение). Съедобными видами мари являются белая, городская, зеленая, красная, многолистная и многосемянная.

-- **Марь или лебеда белая.** Молодые побеги и листья лебеда можно использовать в пищу, для этого их ошпаривают, чтобы удалить горечь, затем готовят каши, пюре и салаты, по вкусу напоминающие салаты из шпината, варят щи, солят и квасят зиму. Блюда из лебеда оказывают успокаивающее действие на перевозбужденный организм горожан.

Марь или лебеда белая--



-- **Медуница лекарственная.** Растет на лесных опушках, полянах и лугах, среди кустов. Легко культивируется в садах и огородах. Медуница содержит комплекс микроэлементов, способствующих кроветворению (марганец, железо, медь), аскорбиновую кислоту, рутин, каротин, салициловую кислоту, дубильные вещества и слизь. Интересно, что аскорбиновая кислота сохраняется в этом растении даже после высушивания, отваривания, засолки и маринования.

Медуница лекарственная--



-- Пастушья сумка, или Сумочник.

Весьма распространенное сорное растение. Встречается на полях, огородах, пустырях, около строений. Северная граница ареала доходит до 64° с. ш. В листьях содержатся витамин С (больше, чем в кольраби), каротин (больше, чем в моркови), а также разнообразные органические кислоты, жирное и эфирное масло, дубильные и другие биологически активные вещества. В семенах найдено значительное количество масла. Молодые листья идут в пищу для салатов, супов и пюре. Из семян изготавливают суррогат горчицы.



-- **Мокричник или Звездчатка средняя.** Растет вблизи жилья, на огородах, сорных местах, лесных опушках, по берегам рек, канавам и оврагам. Свое название это растение получило за то, что оно всегда мокрое, так как впитывает воду не только корнями, но и стеблем. Нераскрывшиеся утром венчики цветков являются предвестником приближающегося дождя. Травя мокричника богата аскорбиновой кислотой, каротином, витамином Е, сапонинами, минеральными веществами, особенно калием. Улучшает деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, обладает кровоостанавливающим и обезболивающим действием, полезна при желудочно-кишечных заболеваниях, различных внутренних воспалительных процессах (в особенности органов дыхания), болезнях печени, геморрое, как средство, усиливающее лактацию. Наружно используется для ванн, примочек и компрессов при поражениях кожи. Нежная зелень идет в салаты и супы. Следует иметь в виду, что собранный с известковых почв мокричник может вызвать аллергию - покраснение кожи и зуд.



ОПАСНО!

Различают два типа ядовитых растений: те, которые опасны в случае прикосновения к ним, и те, что ядовиты и непригодны для еды.

***Ядовитые растения, опасные в случае употребления в еде*.**

Если у вас сомнения, какие из растений ядовитые и какие нет, наблюдайте за птицами, грызунами, обезьянами, медведями и другими травоядными. Обычно пища, которую они употребляют, пригодна для человека.

Руководствуйтесь этими советами: - не ешьте растения, которые жалят, щипают;

- кипятите продукты всех растений, которые у вас вызывают сомнения. Яд многих из них нейтрализуется таким образом; - не употребляйте растений с молочным соком и не допускайте его попадания на кожу. Это не относится к многочисленным диким ягодам, хлебному дереву, папайе и бочковому кактусу;

- избегайте ядовитых спорыней с инфицированной головкой, встречающихся у злаков или трав, они отличаются черными, вместо нормальных зеленых, семенами.

- **листья кизила** имеют мелкое опушение и при сборе плодов и беспокойстве растений эти легкие незаметные иголки срываются с листьев, что приводит к заметному и болезненному раздражению кожи. Сбирать кизил нужно в сплошной одежде, лицо, руки и шею сразу же хорошенько обмыть проточной водой.

- огромные и прекрасные цветы **вечнозеленой магнолии**, довольно частой в южнобережных парках поражают воображение. Нельзя назвать естественным стремление обламывать декоративные парковые деревья, но все-таки соблазн поставить благоухающий цветок на тумбочку у кровати очень велик, столь же велика и расплата - жесточайшая головная боль на утро. Такой же эффект дают многие красиво цветущие растения с сильным ароматом, который вовсе не предназначен для помещений;

Аконит

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Растет на лугах, среди кустарников, на лесных полянах, в долинах горных рек. На территории Украины произрастает несколько видов аконита - все они ядовиты. Наиболее часто встречаются кустистый, шерстистоустовый, противоядный виды. У шерстоустового аконита цветки синие. В аконите содержится большое количество алкалоидов и среди них самый ядовитый - аконитин. Больше всего яда в прикорневой части растения на корне. Отравление происходит, как правило, при использовании отваров настоев растения с целью самолечения. Сразу после поступления яда в организм у пострадавшего возникает чувство онемения языка, затем лица и всего тела. Это ядовитое растение в народе называют борец, башмачки. У аконита высокие стебли и крупные темно-синие цветки. Все части растения очень ядовиты, особенно клубневидный вздутый конический корень. Детей могут привлечь красивые, яркие цветы в виде башмачков, необычные листья или клубни, на которые малыши могут обратить внимание при пересадки растения взрослыми. Отравление аконитом дает о себе знать уже через несколько минут. Во рту и глотке начинается покалывание, жжение, усиливается слюноотечение, появляется боль в животе, рвота. Может нарушиться зрение и возникнуть состояние оглушенности. В тяжелых случаях отмечаются судороги, потеря сознания, обездвиживание мышц и остановка дыхания. Яд действует и на сердце, изменяя частоту его сокращений: сначала она урежается, а затем учащается, нарушается ритм, возникает опасность остановки сердца.



Безвременник - растение перепутавшее время.

Обычно растет на лесных опушках по южным горным склонам, на высоте 1800-3000 метров. Осенью, когда появляются его цветки, сплошным розовым ковром покрывал землю, поляны производят сказочное впечатление. Безвременники (все виды) вошли в «Красную книгу» как растения, которым угрожает полное истребление. Это многолетние луковичные растения, луковица у них крупная (у великолепного - до 4 сантиметров в диаметре). Летом они совершенно незаметны. Лишь под землей сидят их луковицы, снаружи покрытые светло-коричневыми чешуями. В конце августа или в сентябре из-под земли на тонком стебельке, без листьев, появляются их красивые розовые или светло-фиолетовые цветки с шестью лепестками. Интересно, что завязь цветка спрятана в луковице, под землей. Очень длинный столбик пестика идет к ней через весь стебелек. После оплодотворения цветки увядают, и растение вновь скрывается под землю до весны. Весной появляются крупные листья и вместе с ними сначала зеленая, похожая на бутон, потом коричневая трехгнездная завязь - плод-коробочка. Дальше развитие растения идет очень быстро и заканчивается к началу лета: семена высыпаются, листья желтеют и вянут.



В Крыму распространен безвременник теневой. Он отличается лиловой или бледно-пурпурной окраской цветков. В безвременнике содержится алкалоид. Весной растение иногда поедают коровы. Яд его выделяется с молоком, которое может быть причиной отравления людей, особенно детей.

Ясенец голостолбиковый (Неопалимая купина).

Над лесами, полями, лугами разносятся всевозможные запахи. Это - летучие эфирные масла растений и тысячи других веществ. Эфирные масла - летучие вещества, содержащиеся в цветках, листьях, плодах.

Необычайно богато эфирными маслами растение из сем. рутовых. Его листья напоминают листья ясеня, цветки похожи на цветки конского каштана в увеличенном виде. Ожоги на коже могут возникнуть на близком расстоянии от этого растения. В безветренные дни эфирные масла, окружающие растение, удаются поджечь, они сгорают почти мгновенно, а сам ясенец остается невредимым,- отсюда произошло и другое название этого растения — неопалимая купина.



Многолетнее травянистое растение. Произрастает на Кавказе, встречается в южной полосе европейской части нашей страны, в Южной Сибири и Средней Азии. Растет в светлых лесах, на опушках, по степным склонам, лесным полянам, среди кустарников, на открытых каменистых и травянистых склонах, по сухим руслам рек до верхне-горного пояса. Распространено в горно-лесном Крыму. В частности, его можно встретить на склонах Аю-Дага и Ай-Петри.

Стебель высотой 40-80 см. Цветки бледно-розово-сиреневые, неправильные, с пятью неодинаковыми по размеру и форме лепестками, с пурпурно-сиреневыми жилками, собранными в прямостоящие кистевидно-метельчатые соцветия, очень ароматные, с запахом апельсиновой корки. Плод - коробочка. Вследствие соприкосновения с растением возникает ожог. Но появляется он не сразу: через 2-3 дня отмечается зуд, жжение, покраснение кожи. Иногда воспалительный процесс этим и ограничивается. В случаях тяжелого поражения кожи возникают пузыри, наполненные жидкостью, окруженные ярко-красным венчиком. Образование пузырьков особенно при больших ожогах, сопровождается недомоганием, головной болью, повышением температуры тела.

Поражения кожи, вызываемые ясенцом, напоминают термические и химические ожоги. Заживают они очень медленно, и на месте ожогов остаются пигментные пятна



. Доказано, что может наступить отравление при ингаляции паров эфирного масла ясенца.

В старые времена отвар корня применяли при поносе, как противоглистное средство, средство, вызывающее менструацию, его рекомендовали при лихорадке, меланхолии и эпилепсии. Установлено, что отвар коры и корней оказывает гипотензивное действие. Отвары и настои листьев используются при диарее. В пищу пригодны молодые побеги растения, собранные до цветения. Зелень используется как пряность в закусках, первых и вторых блюдах, а листья свежие и сушеные - как суррогат чая. Основная причина, по которой появляются тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, - непосредственное соприкосновение с растением, особенно во время его цветения (стоит опасаться также и коробочек с семенами). Именно красота цветов становится причиной несчастных случаев. К этому растению ни в коем случае нельзя прикасаться! В момент прикосновения человек ничего не чувствует (в этом главный подвох), но потом, часов через 12, кожа в месте прикосновения краснеет, покрывается волдырями и образуется страшного вида химический ожог второй степени. Через некоторое время волдыри лопаются, открывая прямой путь для попадания инфекции. После того, как ожоги заживут, на коже остаются обширные темные пятна, которые держатся еще около года.

Как уже говорилось, при всей своей красоте растение имеет резкий неприятный запах какого-то лекарства. У некоторых этот запах всегда ассоциируется со стоматологическим кабинетом. Запах обычно чувствуется издалека и должен служить предупреждением об опасности. Есть у растения очень любопытное свойство. Если к нему поднести зажженную спичку, то прямо в воздухе происходит вспышка красного пламени, сопровождаемая хлопком и выделением черного дыма. Само растение при этом ничуть не страдает. Это сгорают выделяемые летучие ядовитые соединения.

Ломонос виноградолистный. Многолетнее растение из семейства лютиковых. В большом количестве произрастает в Крыму в виде зарослей, оплетающих кусты, деревья, изгороди. Изредка встречается в Закарпатье. Ребристая деревянистая лиана ломоноса бывает длиной 10 м и более. Листья перистые, непарные, на длинных черешках. Цветки белые, мелкие, пушистые, собраны в щитковидные соцветия. Цветет в мае-июне.

В ломоносе содержатся вещества, сходные по своему действию на организм с токсическим веществом лютика ядовитого. Наибольшее количество этих веществ (до 0,55 %) содержится в растении во время его цветения и плодоношения. При длительном контакте кожи со свежим растением возможно развитие воспаления ее.



Бук лесной. К моему большому удивлению бук так же относят к ядовитым растениям. Деревья бука лесного образуют чистые или смешанные с другими видами лесные массивы в горном Крыму. В горных лесах Крыма произрастает бук восточный и крымский. Деревья крупные, с серыми гладкими стволами. Листья очередные, яйцевидные, с верхней стороны глянцевые, темно-зеленые, с нижней - беловато-опушенные. Растение двудомное. Плод



(ребристый, трехгранный орешек) оказывается заключенным в плюсну.

Дерево начинает цвести и плодоносить с сорока-пятидесятилетнего возраста. Продолжительность жизни бука - 500 лет. В ядрах орехов бука содержится до 40 % масла, не уступающего по своим качествам оливковому, а также белки, крахмал, сахар, органические кислоты. Отравление может наступить при употреблении в пищу сырых орехов, токсичность которых обусловлена алкалоидом фагином. При этом появляются общая слабость, сонливость, некоторое затемнение сознания, головная боль. В результате прокалывания орехов фагин разрушается. Жареные орехи бука безвредны и очень вкусны. Однако не стоит этим увлекаться, так как буквые орехи по вкусу не сравнятся со вкусом лещины.

Можжевельник обыкновенный.

Кустарник или небольшое деревцо из семейства кипарисовых. Растет в подлеске сосновых или смешанных лесов, иногда образует отдельные рощи. Вечнозеленое растение высотой до 5 м. Листья игольчатые, длиной 4-20 мм, колючие, сильно отстоящие, расположены мутовками. Плоды - ягодообразные синевато черные шишки, состоят из 3-6 плодовых чешуек, которые по мере созревания делаются маслянистыми. Завершается созревание на второй год после цветения.

Встречаются и другие виды можжевельника: красный, дающий красные плоды, казацкий - с игольчатыми листьями длиной 2-3 мм и ароматными темно-лиловыми плодами. Встречаются реликтовые рощи можжевельника, высокого с отдельными экземплярами высотой 10-15 м, диаметром ствола более 1 м.

Листья у этого вида можжевельника маленькие, игольчатые, прижатые к побегам. Плоды округлые, черные с сизым налетом. В народной медицине используют плоды можжевельника, обладающие приятным сладковато-пряным вкусом.

Однако неправильное применение их с лечебной целью, а также употребление в пищу может привести к серьезному заболеванию. Так, 50 плодов можжевельника при приеме внутрь могут вызвать смертельное отравление. Ядовитое действие можжевельника обусловлено высоким содержанием в его плодах эфирного масла, терпенов, муравьиной и уксусной кислот.



Аронник восточный.

Многолетнее травянистое растение из семейства ароидных. Растет среди кустарников и скал. В поймах рек на юго-западе в Крыму. Листья широко-копьевидные, удлинненные. Запах растения сильный, неприятный. Цветет в апреле-мае. Длительное пребывание в тихую безветренную погоду около цветущего растения приводит к возникновению головной боли, тошноты. На Украине встречаются и другие виды аронника: удлинненный, Бессера, пятнистый. В листьях, клубнях и ягодах содержится ряд алкалоидов и гликозидов, которые теряют свои ядовитые свойства при высушивании и термической обработке растения.



Тис ягодный. Во всех частях растения, за исключением красной мякоти присемянника плода, содержатся сильнодействующие алкалоиды. При обрезке кустов тиса у работников возникает головная боль, обусловленная вдыханием летучих веществ. Тяжелое отравление может наступить вследствие поедания ягод тиса вместе с семенами. Так что не следует устраивать стоянки вблизи тисовых деревьев и уж не в коем случае не есть плодов тиса.



Борщевик стевина.

Одно-, дву- и многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Произрастает на осыпях южных склонов главной гряды Крымских гор. Имеет ребристый, ветвистый стебель более 1 м высотой. Цветки белые, собраны в многолучевые зонтичные соцветия, диаметр зонтика достигает 50 см. Цветет в июне - июле. Запах растения неприятный. Плоды овальные, плоские, с широким окаймлением. В горном Крыму растет борщевик лигустиколистный. В растении содержится эфирное масло, которое вызывает сильное раздражение кожи и слизистых оболочек. Существуют различные мнения о ядовитости борщевика. Это объясняется тем, что в ясную погоду эфирное масло легко улетучивается. Раздражение и воспаление кожи наблюдается при длительном контакте с борщевиком в пасмурную погоду. Как-то на верхнем плато Чатырдага я лично испытал на себе действие этого растения.



Цикута (лат. *Cicuta virosa*) — ядовитое растение семейства зонтичных, распространён в Европе. Другие названия: вёх, кошачья петрушка, вяха, омег, омежник, водяная бешеница, мутник, собачий дягиль, гориголова, свиная вошь. Одно из самых ядовитых растений. Ядовито все растение, но особенно корневище. Цикута коварна своим приятным морковным запахом и корневищем, по вкусу напоминающим брюкву или редьку. 100—200 г корневища достаточно, чтобы убить корову, а 50—100 г убивают овцу. Из семян и корневища готовится цикутное масло или цикутол. Хотя цикутол считается ядовитым, в смоле корня содержится цикутоксин (см. ниже), наиболее ядовитое начало цикута, уже через несколько минут после приёма внутрь вызывающее тошноту, рвоту и колики в нижней части живота, за которыми могут последовать головокружение, шаткая походка, пена изо рта. Зрачки расширены, эпилептоподобные припадки и судороги могут закончиться параличом и смертью. Помощь при отравлении — скорейшее промывание желудка взвесью активированного угля и танином. Его можно определить по местам, где он растет (всегда во влажной почве), и по следующим характеристикам: пустотелая, утолщающаяся у основания луковица, удлинённые, грушевидной формы корни и сильный неприятный запах, особенно в зоне корней и луковицы. Этих растений особенно много на болотах, вблизи южных заливов и вокруг заболоченных озер в долинах рек. Болиголов никогда не растет на склонах гор и на сухой почве. Внешне очень похож на дикую морковь (*Daucus carota* L.): оба растения принадлежат к одному семейству и имеют мясистый стержневой корень.



Цикута

Арктоус, "волчья ягода" - крохотные кустики, с крупными плотными кожистыми листьями, краснеющими осенью. Их 2 вида - альпийский (с черными плодами) (арктоус_альпийский) и красноплодный (арктоус_красноплодный), встречающийся реже. Арктоус альпийский иногда образует довольно большие куртины в гольцах, но ягод обычно созревает очень мало. Ягоды арктоуса считаются несъедобными, но они довольно приятны на вкус, и я не знаю ни одного достоверного случая отравления ими.

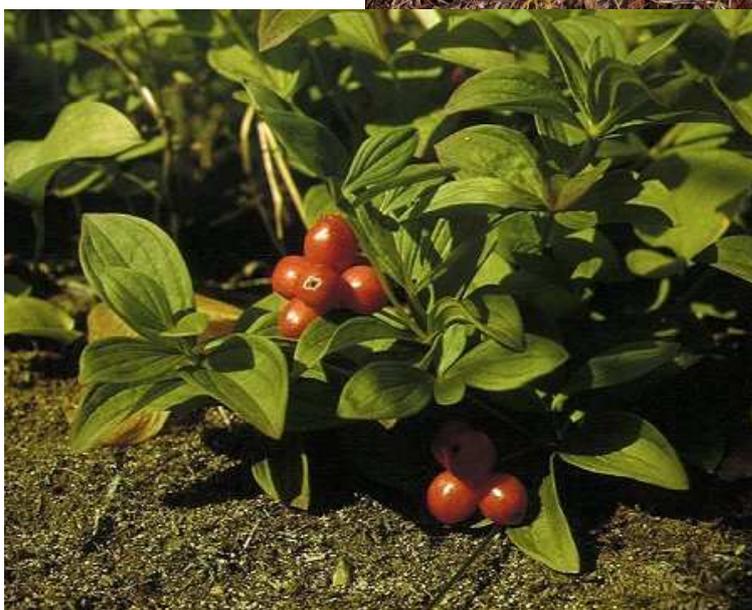


Из ядовитых растений стоит назвать **чемерицу**. Весной, когда на деревьях только-только начинают проклевываться почки, в каменноберезовых лесах или зарослях ольхи появляются многочисленные ярко-зеленые сочные молодые побеги чемерицы остродрольной, растущие группками по 5-10 штук. Они чем-то похожи на черемшу и с виду так и просятся в рот, но есть их ни в коем случае нельзя.



Несъедобные ягоды.

На ДВ встречаются 4 вида несъедобных ягод. Это **Дерен шведский** - созревающие в конце лета бело-розовые ягоды с мучнистым рыхлым содержимым, на тонких ножках высотой 10-15 см. Дерен шведский неядовит, но ягоды его рыхлы и безвкусны, с крупными твердыми семенами.



Дерен белый, Свидина. Это кустарник высотой 1.5-2 м, с красноватыми побегами и белыми сочными, маслянистыми ягодами длиной 5-8 мм. Ягоды свидины поедаются рябчиками, но они невкусные и считаются несъедобными.

Причиной отравления на маршруте могут быть ядовитые плоды растений.

Растение	Вид плода
Белладонна (красавка)	Черная блестящая сочная ягода
Волчье лыко (волчья ягода)	Овальная ярко-красная (иногда желтая) ягода-костянка
Вороний глаз	Сизо-черная с восковым налетом ягода
Бриония белая (переступень)	Черная ягода
Ландыш майский	Красно-оранжевая шаровидная ягода
Купена (соломонова печать)	Синевато-черная ягода
Воронец колосовидный (вороньи ягоды)	Продолговатая черная или красная ягода
Снежнаягодник	Белая ягода
Жимолость обыкновенная	Темно-вишневая ягода
Паслен сладко-горький	Красная яйцевидная ягода

Ядовитые растения, содержащие алкалоиды, поражают центральную нервную систему, оказывают возбуждающее или угнетающее действие, отрицательно влияют на работу сердца, желудка, почек и печени. К ним относятся:

Белена черная. Это двулетнее травянистое растение с неприятным, дурманящим запахом из семейства пасленовых очень ядовито, особенно во время цветения. Все растение опушено мелкими, мягкими волосками. Плод растения – коробочка с буровато- черными семенами округлой формы. Дети часто принимают их за маковое семя, а мясистый стеблевой корень - за корни овощных растений. При легком отравлении белой появляются сухость во рту, расстройство речи и глотания, расширение зрачков, сухость и покраснение кожи, возбуждение, реже - бред и галлюцинации, учащенное сердцебиение. При тяжелых отравлениях человек теряет ориентацию, испытывает резкое двигательное и психическое возбуждение, значительно повышается температура. Ребенок может потерять сознание, кожа становится синюшной. Возможны судороги. Блокирование работы дыхательного центра, расположенного в головном мозге, и сосудистая недостаточность могут привести к смерти. Специфическим осложнением отравлений растениями этой группы являются значительные отеки лица, а так же, предплечий и голеней, связанные с нарушением микроциркуляции крови в тканях.

Аконит джунгарский (высокий). Дурман обыкновенный это однолетнее растение семейства пасленовых, может достигать в высоту 1 м. Неприятно пахнет. Цветки у ядовитого растения белые, характерной вытянутой формы. Плод – коробочка яйцевидной формы, покрытая толстыми, твердыми шипами. Симптомы отравления дурманом такие же, как и при отравлении белой черной.

В семействе пасленовых есть еще одно **ядовитое растение - красавка обыкновенная, или белладонна.** Это многолетнее растение с многоглавым корневищем и крупными ветвистыми корнями. Стебель толстый, сочный до 2 м в высоту, часто с фиолетовым оттенком, в верхней части густоопушенный. Цветки поникшие, у основания желто-бурые, а по краям буро-фиолетовые. Особенно опасен плод – фиолетово-черная, блестящая, сочная ягода с темно-фиолетовым соком. Признаки отравления такие же, как и при отравлении белой черной.

Представляют опасность и растения, принадлежащие к **семейству маковых.** Наиболее опасны опийные сорта мака, которые могут привести к сильному отравлению. Опийные сорта отличаются сизовато-зелеными бутонами продолговатой формы с вдавленной верхушкой и длиной 3 - 4,5 см. У масличных сортов они более мелкие 2 - 2,5 см, в нижней части красно-фиолетовые. Сами цветки могут быть разной окраски, белые, фиолетовые, красные и розовые. Наибольшую опасность таят в себе семена мака опийных сортов белого или светло-желтого цвета. В диком виде мак снотворный в нашей полосе не встречается, чаще его можно увидеть на дачных участках. Симптомы отравления маком такие же, как и при отравлении белой черной. Кроме того, опийный мак может оказывать угнетающее влияние на нервную систему, сосудодвигательный и дыхательные центры головного мозга. В результате развивается заторможенность, урежается число сердечных сокращения, дыхание, температура тела становится ниже нормы.

Ядовитые растения, содержащие сердечные гликозиды вызывают поражение сердечнососудистой системы и одновременно действуют на желудочно-кишечный тракт и центральную нервную систему.

К таким ядовитым растениям относится и всем нам знакомый **ландыш майский.** Причем ядовиты все его части - листья, цветы, плоды – красно-оранжевая ягоды. Легкое отравление растением проявляется тошнотой, рвотой, поносом, сильной головной болью и болью в желудке. В тяжелых случаях нарушаются ритм и частота сердечных сокращений. При этом пульс, как правило, становится редким. Иногда поражается и нервная система. Об этом свидетельствуют возбуждение, расстройство зрения, судороги, потеря сознания. Может наступить смерть от остановки сердца.

Часто на наших дачных участках можно встретить **наперстянку пурпуровую.** Она привлекает к себе своим ярким, необычным видом и крупными цветками. Все части растения ядовиты даже в небольшой дозе. Растение высотой до 1,2 м бывает нескольких видов: крупноцветковая, пурпуровая, шерстистая, ржавая и реснитчатая. Цветки поникшие, расположенные однобочной кистью с венчиком в виде наперстка, снаружи пурпурового, а внутри белого с пурпуровыми пятнами в зеве. Детей особенно притягивают плоды наперстянки – яйцевидные коробочки с очень мелкими семенами. Малыши часто принимают их за семена мака и едят. Симптомы отравления наперстянкой такие же, как и при отравлении ландышем майским.

Волчник, или волчье лыко в народе называют волчьей ягодой. Это кустарник или мелкие деревца с ярко-красными ягодами, похожими на облепиху. Сок этого **ядовитого растения**, попавший на кожу, может вызвать боль, красноту, отек, и даже пузыри и язвы (глубокие дефекты кожи, после их заживления остаются рубцы). При попадании ягод или сока в желудок, признаки отравления будут такими: жжение во рту и глотке, затруднение глотания, слюнотечение, боли в желудке, понос, рвота. В моче появится кровь. Другие симптомы отравления будут похожи на симптомы при отравлении ландышем майским.

Ядовитые растения, содержащие органические кислоты. При попадании в желудок эти растения вызывают поражение желудочно-кишечного тракта и одновременно действуют на центральную нервную и сердечнососудистую системы.

К этой группе ядовитых растений относится **вороний глаз**. Известно несколько видов этого растения. В средней полосе особенно распространен вороний глаз четырехлистный. Его высота 15 - 30 см, четыре листа располагаются на верхушке стебля, цветки зеленовато-желтый, плод – черная шаровидная ягода. Ядовиты все части растения, но особую опасность представляют плоды - одиночные ягоды сизовато-черного цвета, которые можно принять за чернику или голубику. Если человек попробует одну-две ягоды, возможно, ничего страшного не случится, но если он съест ягод больше, появятся рвота и понос. Случаи смертельного отравления вороньим глазом не известны. Ягоды вороньего глаза могут действовать на сердце так же, как ландыш майский или наперстянка, а листья - на нервную систему, так же, как белена черная.

Растения, содержащие эфирные масла. Они вызывают поражение кожи и слизистых оболочек, а при проглатывании - поражение желудочно-кишечного тракта.

Семейство **лютиковых** широко распространено во флоре России. **Лютик едкий** - многолетнее растение с ветвистым, многоцветковым стеблем и золотисто-желтыми цветками, плод – шаровидная головка. **Лютик ядовитый** – однолетнее или двулетнее растение с ветвистым, полым стеблем, высотой 20 - 45 см. Листья у него мясистые, а цветки мелкие и желтые. Плод – продолговато-цилиндрическая головка. **Лютик ползучий** - многолетнее растение с простертым или восходящим стеблем, иногда укореняющимися ползучими побегами. Цветки у него золотисто-желтые, плодовые головки шаровидные. Лютики любят влажную почву, сырые луга, но не брезгают и сырыми канавами.

Сок лютиков очень ядовит. Входящее в него эфирное масло содержит пеонол, метилсалицилат, бензойную и салициловую кислоты. Выделяемые ядовитым растением пары вызывают сильнейшее раздражение слизистой оболочки глаз, носа и гортани. От одного соприкосновения с лютиком может возникнуть слезотечение, насморк, першение в горле, кашель вплоть до удушья и спазма мышц гортани. Проглоченное растение вызывает резкие боли в пищеводе, желудке, кишечнике. Отравление сопровождается рвотой, поносом, в тяжелых случаях – останавливается сердце.

Двулетнее травянистое растение **борщевик** из семейства зонтичных известно всем. Оно растет на лугах, опушках, вдоль дорог. В высоту борщевик достигает 2,5 м, имеет полый стебель, большие листья и белые цветки, собранные в зонтики. Встречается два вида борщевика: обыкновенный и пушистый, и оба представляют опасность в течение всего лета. Даже срубленное, увядшее растение способно навредить. Все части этого ядовитого растения содержат эфирные масла и другие активные вещества. Капля сока борщевика при попадании на кожу или слизистую может вызвать сильнейшие ожоги, сопровождающиеся болью, покраснением, волдырями, эрозией (неглубокие повреждения кожи, заживление проходит благоприятно, без образования рубцов).

Известное лекарственное растение **чистотел** с яркими желтыми цветками тоже может навредить. Содержащийся во всех частях растения млечный сок, попадая на кожу или слизистые оболочки, может вызвать покраснение, а при длительном воздействии даже ожог. Также, чистотел содержит алкалоиды, поэтому при его попадании в желудочно-кишечный тракт появляются признаки, характерные для отравлений растениями, содержащими алкалоиды.

Отравление ядовитыми грибами

Находясь в лесу, собирайте только те грибы, которые хорошо знаете. Не кладите в корзину переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы. Не берите в руки ядовитые грибы и не пробуйте на вкус те, которые вам неизвестны. Будьте внимательны при определении вида гриба, учитывайте его форму, окраску, цвет мякоти до и после разреза гриба. Запомните, что ядовитые грибы - бледная, зеленоватая, весенняя, зловонная поганки - отличаются от съедобных шампиньонов и зеленой сыроежки белыми (иногда с зеленоватым оттенком) пластинками, отсутствием грибного запаха, мешковидным "воротничком" у основания ножки. Ядовитый сатанинский гриб в отличие от белого съедобного гриба на срезе розовеет. У ложного валуя нет рубчатого края, а мякоть пахнет редькой или хреном, ложный опенок от съедобного отличается наличием зеленоватых или бурых пластинок и мякотью с неприятным запахом. Сыроежки можно спутать с несъедобными рядовками (заостренная, желтая, мыльная); последние имеют коническую или плоскую шляпку с острым бугорком, ярко окрашенную в зеленоватый, желтый или дымчато-серый цвет, с липкой поверхностью, на срезе они розовеют.

Из ядовитых грибов наиболее известны поганки (чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку) и мухоморы. Кроме того, имеется много «маскирующихся» ядовитых грибов: ложные лисички, ложные опята, двойники боровиков — желчные и сатанинские грибы, ложные валуи и т. п.

Некоторые съедобные в принципе грибы — сморчковые, млечники, некоторые сыроежки — при неправильном приготовлении также вызывают опасное отравление организма.

Профилактика отравления грибами.

Прежде всего следует внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов, исключить из походного рациона неизвестные грибы, а также старые или требующие особой обработки.

При приготовлении грибных блюд надо помнить, что недоваренные, недожаренные, плохо промытые и даже вторично подогретые грибы также могут оказаться причиной отравления.

Первая помощь и профилактика при растительных отравлениях

Первая помощь при большинстве отравлений ядовитыми растениями должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, введение слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (танины), окисляющих (перманганат калия), нейтрализующих (сода, кислое питье) и обволакивающих (крахмальная слизь, яичный белок, молоко) веществ. Одновременно следует установить по непереваренным остаткам причину отравления.

Дальнейшее лечение согласно проявляемой симптоматике должно проводиться квалифицированным медицинским работником, назначающим специфические антидоты и препараты, обеспечивающие дальнейшую детоксикацию и выведение всосавшихся в кровь веществ, устранение функциональных расстройств дыхания, сердечной и нервно-психической деятельности. В некоторых случаях указанные общие средства первой помощи могут быть противопоказаны (слабительные, молоко, жиры, кислые и содовые растворы). Соответствующие рекомендации приводятся в каждом конкретном случае при описании видов ядовитых растений.

При отравлении любыми **ядовитыми растениями** наблюдается *скрытый период*. Длительность его может сильно колебаться (от нескольких минут до суток) в зависимости от вида опасного химического вещества. Отравление ядовитыми растениями может быть разной тяжести, это зависит от агрессивности яда, его количества, приходящегося на единицу веса тела, возраста.

Во всех ситуациях следует назвать предполагаемое ядовитое растение, вызвавшее отравление, и начать оказывать помощь до приезда бригады медиков.

После промывания желудка, строго соблюдая возрастные дозировки, указанные в инструкции, дайте человеку выпить энтеросорбенты - препараты, связывающие яды в желудочно-кишечном тракте и выводящие их с испражнениями. Это могут быть *СМЕКТА, ФИЛЬТРУМ, ЭНТЕРОСГЕЛЬ, ПОЛИФЕПАМ* и др. Они существенно облегчат состояние отравившегося. Активированный уголь в подобной ситуации малоэффективен.

Уменьшают всасывание ядов обволакивающие и слизистые вещества: отвар из льняного семени, растительное масло, кисель, взбитые яичные белки (1-3 штуки). Можно дать пострадавшему черные сухари. Через 15 - 20 минут желательна снова вызвать рвоту и повторить дачу препаратов.

Полезно сделать очистительную клизму: температура воды должна быть ниже 22-24° С. Объем воды зависит от возраста ребенка. Для детей первых месяцев жизни это 30-60 мл, для детей от полугода до года - 120-180 мл. 1-2-летним малышам достаточно 200 мл, а детям от 2 до 6 лет - 300 мл.

Для клизмы подходит спринцовка с мягким резиновым наконечником, который обильно смазывают вазелином или стерильным растительным маслом и осторожно, чтобы не повредить слизистую оболочку, вводят в прямую кишку - на 2-3 см у детей первых дней жизни, а для более старших - до 5 см. Перед употреблением спринцовку стерилизуют кипячением и остужают.

Чтобы простерилизовать баллон спринцовки, его нужно вначале наполнить водой. Перед введением наконечника в прямую кишку баллон поворачивают наконечником вверх и выпускают воздух до появления из него воды.

4. Средства гигиены

К числу ежедневных занятий выживающих должна относиться чистка зубов. А что делать, если нет зубной пасты? В этом случае самое простое — чистить зубы толченым древесным углем. Лучше всего из липы. Уголь хорошо обеззараживает полость рта, придает зубам белизну, уничтожает бактерии.

Чтобы порошок был более приятен, можно к нему прибавить высушенных и измельченных листьев мяты. Мята растет, как правило, по сырым местам. Узнать ее легко по запаху, растерев листья.

Мяту, заваренную в кипятке, а затем охлажденную, хорошо применять при чистке зубов как ароматичное и охлаждающее полоскание.

Для полоскания полости рта особенно полезно применять отвар дубовой коры как дезинфицирующее и укрепляющее десны средство.

Растения, заменяющие мыло. В качестве мыла можно использовать растение мыльнянку, или сапонарию (*Saponaria officinalis*) из семейства гвоздичных. Это растение высотой 30—50 см, цветущее с июня до сентября белыми цветками, собранными в вершине стебля пучками по 5—7 штук. Листья продолговатые. Как мыло употребляется ее корень, который с водой дает пену. Хорошо мылится корень, предварительно высушенный и измельченный. При мытье рук сапонарией не следует нюхать или пробовать пену, так как она токсична и вызывает чихание. Руки хорошо отмываются в этом растворе, но после мытья их надо тщательно прополоскать. Вместо сапонарии можно использовать корни родственной ей по семейству гвоздичных известной всем хлопущки. Белые цветки хлопущки имеют вздутую чашечку, которая хорошо хлопает при надавливании. Стебель хлопущки липкий. Цветки открываются поздно вечером и прекрасно пахнут. Молодые ростки хлопущки употребляют в пищу, они имеют вкус спаржи. Их отваривают и едят как салат.



Сапонария мыльнянка



хлопущка

Для мытья рук и стирки употребляют еще корни другого гвоздичного растения — зорьки белой (*Lichnis alba*). Белые цветки ее, приятно пахнущие, распускаются ночью и далеко видны в темноте. Встречается как сорняк на полях. Цветки зорьки открыты от вечерней до утренней зари, за что она и получила свое название. Корни зорьки также содержат сапонин, порошок из них пенится при стирке.

Осенью для мытья рук и очистки одежды используют плоды конского каштана. Вместо мыла можно употреблять сорняк полей куколь, с крупными розовыми цветами из пяти лепестков, и растущий в лесу вороний глаз. Он ядовит, но хорошо выводит грязь.

Как мыло применяют и гриб-трутовик, растущий на стволах лиственницы и называемый лиственничной губкой, или белым трутом. Для мытья используется внутренняя часть, а верхнюю деревянистую удаляют.

Особенно грязные руки рекомендуется мыть ягодами бузины. Бузина не дает пены, но хорошо отмывает грязь,

В африканских странах, когда цивилизация еще недостаточно проникла в быт местных племен, в качестве мыла использовались плоды гигантского дерева — баобаба. В период засухи он теряет свои листья, но тогда на нем вырастают плоды, Они похожи на большие огурцы, блестящие, словно "выточенные из черного дерева". Под твердой скорлупой открывается сочная красная, как у арбуза, мякоть. Она мучниста, кисловата на вкус, вполне съедобна и чем-то напоминает имбирь. Из пепла сожженного плода баобаба, насыщенного поташем, получается отличное мыло.

5.0 грибах

Вот лишь некоторые, из наиболее известных съедобных грибов:

-- **Сыроежки.** Сыроежки встречаются нескольких десятков видов. Ядовитые сыроежки мало чем отличаются от съедобных. Их узнают по едкому вкусу. Очень вкусной считают красную сыроежку. Этот гриб можно есть в сыром виде в салатах. Он пригоден для соления и маринования. У красной сыроежки коричневая, красная или желтоватая шляпка, края которой приподняты вверх. Ножка короткая, белая, с розовыми полосками. Растет в лиственных и хвойных лесах. Также распространена сыроежка зеленая. Этот гриб непригоден для переработки, есть его можно в сыром виде в разного рода салатах. Появляется в лиственных и смешанных лесах в период от июня до октября. У зеленой сыроежки круглая зеленоватая шляпка на толстой ножке. Сыроежка желтая появляется в большом количестве осенью. Пригодна для маринования и тушения. У желтых сыроежек желтовато-зеленые широкие шляпки и низкая изогнутая ножка. Растут они на песчаной почве, в сосновых лесах. Очень похож на желтую сыроежку ядовитый гриб цвета серы. Однако его нетрудно отличить по неприятному запаху, напоминающему запах карбида.

-- **Моховики.** Моховик растет от июня до половины октября. По виду очень похож на боровик. У него темно-коричневая шляпка (темнее, чем у боровика), светло-коричневая и толстая ножка. В придавленных местах быстро появляются темно-зеленые пятна. Растет моховик в лиственных и хвойных лесах, возле дорог и троп, а также на полях. Моховики очень вкусны, пригодны для сушения, но растут в небольшом количестве.

-- **Маслята.** Маслята - очень распространенные грибы. Годятся только для немедленного употребления. У маслят широкая коричневая шляпка, снизу желтоватая. Ножка белая, низкая, а вокруг шляпки - рваный кружок. В дождливую погоду маслята делаются скользкими, покрываются слизью; в сухую погоду на них гладкие и блестящие шляпки. Кожица с них легко снимается. Маслята растут в сосновых лесах от июля до октября.

-- **Опенки.** Опенки - очень питательные и вкусные грибы. Пригодны для маринования. Появляются в изобилии осенью. Собирают их с половины сентября до половины ноября.

-- **Шампиньоны.** У шампиньона белая шляпка. Снизу имеет оторочки, которые меняют цвет: сперва они белые, затем розовые, а у старых грибов - черные. Собирая дикорастущие шампиньоны, следует проверить каждый гриб, так как большое сходство с ним имеют очень ядовитые молодые грибы мухоморы.

Сроки произрастания грибов. Из наиболее распространенных грибов первыми в средней полосе появляются сморчки (третья декада апреля), подберезовики и сыроежки (конец мая). Затем идут маслята, шампиньоны, подосиновые (начало июня) и белые, лисички, свинушки (конец июня). К концу июля появляются волнушки, грузди, рыжики, а в середине августа - опята. Сбор урожая сморчков заканчивается в мае, а для остальных грибов (в зависимости от погоды осенью) в сентябре - октябре.

Места произрастания. Они различны и зависят от видов грибов, погодных и других особенностей. Как правило, успешно искать грибы можно в следующих местах:

- * **белые** - в старых и молодых березняках, под елями, соснами, по соседству с мухоморами, около муравейников;
- * **подберезовики** - в березовых и смешанных лесах, среди березового и осинового мелколесья, на лесных полянах, по опушкам, во влажных местах;
- * **подосиновики** - в березовом и осиновом мелколесье, на полянах, среди мелкой осиновой поросли;
- * **рыжики** - в молодом сосновом лесу, по опушкам, полянкам, в смешанном молодом лесу;
- * **лисички** - в хвойных, лиственных и смешанных лесах;
- * **волнушки** - в смешанном лесу, по соседству с рыжиками на лесных полянах, среди мелких сосен, по опушкам;
- * **грузди** - в сосново-березовых и елово-березовых лесах, часто в тени хвойных деревьев;
- * **маслята** - в сухих сосновых и еловых лесах, в мелком хвойном лесу, по опушкам и полянкам;
- * **моховики** - в сосновых и еловых лесах, на склонах лесных оврагов;
- * **опята** - в смешанных и лиственных лесах, на лесных полянах, по склонам оврагов, на старых вырубках, вокруг пней;
- * **шампиньоны** - в полях и на лугах, где пасут скот, в хвойном лесу, по полянкам и просекам;
- * **свинушки** - в редколесье берез и смешанного леса, вдоль дорог, по просекам и опушкам;
- * **сыроежки** - во влажных смешанных, лиственных и хвойных лесах.

Сбор грибов. Сбор грибов на маршруте позволяет включать в походное меню грибные супы, жареные грибы или грибные подливки - блюда вкусные, калорийные, содержащие большое количество белков. При сборе грибов целесообразно придерживаться следующих правил:

- * лучше всего собирать грибы спозаранку - роса блестит на шляпках грибов, они виднее, чем под ослепительным солнцем дня. Против солнца пестрит в глазах разнотравье, что мешает разглядеть грибы. Важно знать и части света. К дереву следует заходить непременно с северной стороны: там больше грибов;
- * некоторые ядовитые грибы своим внешним видом не очень отличаются от съедобных, следовательно, надо быть очень осторожным и собирать только такие грибы, которые вы хорошо знаете;
- * распознавать ядовитые грибы по едкому вкусу не рекомендуется, так как это годится только в отношении некоторых видов поганок. Другие ядовитые грибы вовсе не отличаются едким вкусом;
- * иногда перед тушением грибы обваривают соленым кипятком и сливают воду. Делают это для осторожности. Некоторые грибы кипятят, например сморчки, которые содержат ядовитые вещества, разрушающиеся под действием кипятка;
- * перед тем, как варить грибы, их надо тщательно проверить и отбросить те, которые вызывают подозрение, а также непригодные к употреблению - несвежие или совсем червивые;

6. Приготовление пищи

-- **Кипячение (варение).** Это лучший способ приготовления, поскольку продукты варятся в своем естественном соку. В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и

воду. Например, воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полом бревне, опуская в воду раскаленные камни. Половина зеленого кокосового ореха или кусок бамбука, подрезанного выше или непосредственно над соединительным швом, можно удачно использовать для кипячения воды, поскольку такая 'посуда' не сгорает до того, как вода достигнет точки кипения. Березовая кора и листья банана также являются хорошим для этого средством. Их края можно скрепить колючками или лучинками дерева. Воду можно кипятить в созданном таким образом черпачке, покрытом с внешней стороны глиной.

Варите листья, черенки и почки растений до тех пор, пока они не станут мягкими. Если у плода горький вкус, смените несколько раз воду. Это выведет горечь.

Сок (живица). Вы можете превратить в сироп любой сок растений, содержащий сахар, для чего необходимо прокипятить сок.

-- **Тушение.** Эту операцию можно сделать в поставленной на ровном, умеренном огне духовке. Это может быть яма под огнем, закрытая посуда или листья, бумага, смазанная с внешней стороны глиной. Для тушения продуктов в яме необходимы прежде всего горячие угли. Опустите закрытую посуду с водой и продуктами в яму. Разместите вокруг нее слой углей, а сверху прикройте тонким слоем грунта. Если это возможно, замостите яму камнями, чтобы лучше удержать тепло. Использование этого метода предохраняет продукты от попадания в них мух и других насекомых.

Корни и клубни. Их можно сварить, но легче их потушить или прожарить на вертеле. Некоторые корни и клубни обязательно надо отварить для выведения вредных веществ, таких, как например, кристаллы оксалиновой кислоты. Тушите фрукты с толстой кожурой, кипятите те, что содержат сок.

-- **Приготовление на пару.** Этот способ не требует какой-либо погоды и им можно воспользоваться в случае, когда продукты не требуют длительного приготовления. Поставьте завернутые в листья продукты на горящие угли в вымощенной камнями яме. Уложите слой грунта поверх листьев и вокруг шеста. Выньте его и лейте воду через оставшееся отверстие. Это медленный, но эффективный способ приготовления пищи.

-- **Подсушивание.** Этот метод может быть предпочтительнее в некоторых случаях, в частности, для зерен и орехов. Чтобы подсушить продукты, установите их в металлический контейнер и прожаривайте медленно. Если под рукой нет контейнера или коробки, используйте плоские камни.

Зерна и семечки. Они вкуснее после подсушки, но съедобны и в сыром виде. Можно также подсыпать их в тесто.

-- **Обжаривание на огне.** Это один из быстрых способов приготовления пищи.

-- **Запекание.** Обычно запекание - это приготовление пищи в духовке на равномерном слабом огне. В качестве духовки можно использовать яму под костром или закрытый котелок. Кроме того, пищу можно завертывать в листья или обмазывать глиной. Чтобы приготовить пищу в яме, прежде всего заполните ее горячими углями. Поставьте закрытый котелок с водой и продуктами. Положите на него слой углей, а сверху покройте тонким слоем земли. Если есть возможность, выложите внутри яму камнями, чтобы в ней задерживалось больше тепла. Приготовление пищи в такой печи предохраняет ее от мух и других паразитов, кроме того, ночью не будет видно огня.

-- **Легкое поджаривание.** Некоторые продукты питания, особенно орехи и зерна, желателно приготавливать именно этим способом. Для этого положите продукт в металлическую посуду и медленно нагревайте до тех пор, пока пища как следует не поджарится. Если нет соответствующей посуды, можно воспользоваться нагретым плоским камнем.

-- **Утварь.** Любая вещь, пригодная для хранения продуктов и воды, может служить кухонной утварью - черепахи панцири, морские раковины, листья, бамбук или куски коры.

-- **Приготовление пищи из растений.** Замачивание, отваривание, засаливание, выпечка - все эти способы улучшают вкус продуктов. Обстоятельства и характер продукта диктуют выбор способа их приготовления.

-- **Выпечка хлеба.** Хлеб можно сделать из муки и воды. Если возможно, используйте морскую воду, содержащую необходимую соль. После того как хорошо размешали тесто, поставьте его в импровизированную печь с песчаным полом. Затем покройте тесто раскаленными углями. Практическим путем вы должны достаточно хорошо определить температуру и позицию теста, чтобы песчинки не прилипали к выпечке. Другой метод - оберните тесто вокруг зеленого прутика, очищенного от коры, и установите его над огнем. Прутик должен быть предварительно обожжен, чтобы его сок не испортил вкус хлеба. Хлеб можно получить также, прилепив обернутое в тонкую материю (или бумагу) тесто к горячему камню. Немного дрожжей, добавленных в тесто для его закваски, улучшат качество хлеба.

Хлеб и лепешки можно выпекать из муки, которую получают путем соответствующей обработки некоторых растений: корневищ сусака, белой кувшинки, рогоза, тростника, дубовых желудей, исландского лишайника (мха). Хлеб из этих растений не менее питателен, чем из пшеничной муки.

-- **Древесная мука.** Бывают иногда такие моменты, когда надо подольше растянуть имеющийся паек, когда дорог становится каждый кусок хлеба, каждая щепоть муки. Тогда большим подспорьем может послужить древесная мука. Известно, что по наружной части древесины - заболони - проходят вода и различные питательные вещества, извлекаемые деревом из почвы. Вот из этой заболони и готовится древесная мука. Лучше всего воспользоваться для этой цели сосной. С молодого дерева осторожно срезается верхний слой коры. Остается внутренний слой, прилегающий непосредственно к древесине. На нем проводятся два кольцеобразных надреза на расстоянии метра один от другого, а затем между ними делаются еще продольные надрезы. Пластинки коры осторожно соскабливаются ножом. Их режут потом на мелкие кусочки и варят в нескольких водах, чтобы уничтожить привкус смолы. После варки кору сушат до тех пор, пока она не станет совершенно хрупкой. Теперь ее можно растолочь и растереть в муку. Такую муку делают и из березовой коры. Сосновая мука имеет светло-коричневый цвет. Обычно она примешивается к ржаной муке на одну четверть и даже на половину. Употребляется и самостоятельно. Вместе с водой она замешивается в тесто; иногда добавляется кислое молоко. Тесто раскатывается очень тонко. Затем из него пекут лепешки. Они вполне съедобны и питательны.

Дуб. При заготовке заболони ее лучше всего снимать у основания ствола или даже с вылезших на поверхность земли толстых корней, где она наиболее питательна и сочна. Способы добычи заболони бывают различными. Самый простой - это сделать ножом или топором на стволе два глубоких круговых горизонтальных надреза и два соединяющих их вертикальных. Снять верхнюю кору, поддев ее с одной стороны ножом. Если она поддается плохо, можно использовать небольшие деревянные клинышки, вбиваемые между стволом и корой. В принципе заболонь можно есть в сыром виде - вкус у нее сладковатый, конечно, не без деревянного привкуса. Значительно улучшает ее вкусовые качества продолжительная варка. Заболонь, опущенная в кипящую воду, постепенно размокает, разбухает и превращается в однородную желатиновую массу, которую, слегка остудив, и следует есть. Если эту кашу высушить на камнях, раскаленных на костре, или другой импровизированной сковородке, то полученную муку можно использовать для выпечки хлебных лепешек. Наиболее питательной считается вторичная кора у **березы, ивы, клена, сосны, осины, лиственницы, ели, тополя.** Кстати, у всех перечисленных деревьев, кроме лиственницы, съедобны почки и молодые побеги в сыром, но лучше в проваренном виде. Питательны натёки испарившегося и загустевшего на стволах сока, напоминающего жевательную резинку.

-- Собирают **желуди** в конце сентября или сразу после первых заморозков. Сырые желуди в пищу не пригодны из-за обилия в них дубильных веществ. Поэтому их очищают от кожуры, разрезают на четыре части

и заливают водой, вымачивая в течение двух суток, меняя воду три раза в день для устранения горького привкуса. Затем снова заливают водой в пропорции две части воды на одну часть желудей и доводят до кипения. Сваренные желуди рассыпают тонким слоем на открытом воздухе на деревянном противне для предварительной просушки, а затем досушивают в печи или на плите, пока желуди не начинают похрустывать, как сухари. После этого их толкут или размалывают. При этом крупа грубого помола идет на каши, а мука - для выпечки лепешек. Следует иметь в виду, что тесто из желудевой муки при выпекании сильно крошится. Лепешку, выпекаемую из такого теста на сковороде (железном листе), перед тем, как перевернуть, накрыть другой сковородой (листом) и, прижав, перевернуть обе сковороды или листа. Желудь становится вкусным, если его продержать в концентрированном растворе соли.

-- **Орехи.** В какой-то степени заменить хлеб, а заодно и первые, и вторые блюда, могут орехи. Орехи отличаются очень высокой калорийностью грецкие содержат 621 ккал в ста граммах, лесные - 636 ккал, кедровые - 654 ккал для сравнения сахар-рафинад тянет только на 400 ккал, шоколад - на 550. Кроме того, большинство орехов не требуют никакой дополнительной кулинарной обработки, почти неограниченно сохраняются, очень легко добываются и, главное, в очень больших количествах. Приведу только одну цифру в урожайные годы с 1 га зарослей лесного орешника можно собрать до 2 т орехов А это, если переводить в калории, равно более чем 12,5 млн. калорий, которые способны обеспечить питание одного человека в течение 3180 дней, или восьми с половиной лет Дерево грецкого ореха достигает высоты 20 м и более. Чаще всего встречается на склонах гор на высоте 800 - 2300 м. Ядра ореха содержат до 68 масла, белок. Созревает орех осенью. Правда, на ветке он не совсем похож на своего базарного прототипа, так как покрыт кожистой оболочкой, имеющей совершенно хинный вкус. Когда орехи созревают, они осыпаются на землю и подсыхая горькая корка слетает с них. Иногда для сбора урожая бывает достаточно качнуть ветки грецкого ореха. При обильном плодоношении с одного дерева можно собрать до 200 - 400 кг ореха Еловый орех - семена, находящиеся в шишках. Собираются после созревания, лущатся, употребляются сырыми или поджаренными. Каштан. Дерево высотой 15 м и более, обычно произрастающее вдоль границ лугов. Масса плодов каштана от 3 до 20 г. Плоды содержат более 60 крахмала и 16 сахара, они приятны на вкус и издавна в сыром, вареном и жареном виде использовались в пищу. Каштаны становятся вкуснее будучи прожаренными, пропаренными или потушенными. Сваренный орех можно перед употреблением растолочь, как картошку. Кедровый орех. В отличие от соснового ореха имеет большую величину, вкуснее и питательней. Сибирские кедры способны дать в урожайный год до миллиона тонн орехов.

Возьми сосновую или еловую шишку и поддержи ее над костром. Шишка раскроется, и внутри нее ты найдешь питательные семена.

На земле и на деревьях встречаются иногда в изобилии различные **лишайники**. Они съедобны, особенно так называемый олений и исландский мох. Этот мох имеет сизо-серый цвет и обладает горьким вкусом. Его надо поддержать несколько часов в воде с золой от костра, потом промыть в чистой воде. Теперь при варке мох даст вполне пригодный для еды студень. В крайнем случае лишайник можно просто вымочить и затем есть в сыром виде. Помни: лишайники желтого цвета ядовиты. **Исландский мох - очень мощное противотуберкулезное ср-во - 1/100 разведение убивает палочку Коха.**

Чтобы удалить содержащиеся в исландском лишайнике горькие вещества, его нужно вымачивать в растворе соды или поташа (5 г на 1 л воды) в течение суток. После этого лишайник промывают и еще сутки выдерживают в чистой воде. Затем полученную массу нужно высушить, истолочь, и мука готова. Муку, полученную из растения, лучше использовать, примешивая к ржаной муке.

Цетрария исландская, или исландский мох. Кисель по-охотничьи. Промытый измельченный исландский мох (3 стакана) варить 2 часа в 1 л воды. Отвар процедить, добавить в него сок клюквы (2 стакана) и сахарный песок (1/г стакана). Довести до кипения. Вместо клюквы в отвар можно добавить бруснику, растертую с сахарным песком.

Студень лесной. Приготовить концентрированный отвар исландского мха (1 кг лишайника на 1 л воды), посолить его по вкусу, залить им измельченные отваренные грибы (до 500 г) и охладить до застывания. Подавать с хреном, горчицей, перцем и уксусом.

Рыжики заливные с исландским мхом. Перебранные и вымытые мелкие рыжики (250-300 г) посыпать солью, выдержать так 2 часа, затем залить горячим концентрированным отваром исландского мха (3 стакана). Охладить в холодильнике до застывания.

Паста закусовая из исландского мха. Промытый исландский мох (200 г) отварить и промолоть на мясорубке, добавить сливочное масло (100 г), горчицу (3 г), соль и перец (по вкусу). Все тщательно перемешать и охладить. Использовать для бутербродов.

-- **Моллюски.** Большинство представителей этой группы съедобны, однако всегда следите за тем, чтобы моллюски были свежими. Их надо отваривать. Если их съесть в сыром виде, можно занести в организм паразитов. Улитки (такие большие, ещё называемые виноградными), очень хорошо их в масле подсолнечном, ну а нет масла, в малом количестве воды потушить тоже неплохо.

-- **Дождевые черви** чистить можно не в ручную а на полдня положить в банку с чистым, живым мхом, или на крайний случай с травой (обычной), после того как сложили в банку, через пару часов из них выйдет вся земля, тогда их можно есть прямо сырыми (вкуса у них практически нет, но остаётся очень неприятный сладковатый привкус). Можно их высушить у костра (на камнях или железе) истолочь и потом варить из этого порошка очень хороший бульон.

-- **Щавель** (обыкновенный и конский) - хорош в салатах, зеленых щах.

ВНИМАНИЕ: Много щавеля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.

-- **Ревень дикий** - идет на кисло-сладкие кисели и варенье. Черешки ревеня. Срезать прикорневой лист, отделить листовую пластинку от черешка для использования ее в салатах, первых и вторых блюдах. Очищенные от верхней кожицы черешки едят свежими.

-- **Стрелолист** - клубеньки подземных побегов богаты белками и крахмалом, в сваренном виде напоминают горох, печеные каштаны.

-- **Тростник, рогоз** - корневища употребляются в печеном и вареном виде (тростник предварительно отмачивают), из них можно делать кашу, пюре.

-- **Одуванчик** - Салат из одуванчика. Листья одуванчика (100 г) выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем измельчить и соединить с мелко нарезанными петрушкой (25 г) и зеленым луком (50 г), заправить маслом (15 г), солью и уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

Салат из одуванчика с яйцом. Измельчить подготовленные листья одуванчика (100 г) и зеленый лук (25 г), добавить квашеную капусту (50 г), рубленое вареное яйцо (1/г штуки) посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной (20 г).

Пюре из одуванчика. Выдержанные в холодной подсоленной воде листья одуванчика слегка обсушить и промолоть в мясорубке. Добавить соль, перец, уксус и укроп (по вкусу). Использовать для заправки супов, вторых мясных и рыбных блюд.

Цветочные почки одуванчика в маринаде. Промытые и перебранные цветочные почки (500 г) уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом (0,5 л), довести до кипения и выдержать на слабом огне 5-10 минут. Использовать как добавку к гарнирам.

Жареные прикорневые розетки одуванчика. Заготавливают прикорневые розетки ранней весной, когда листья поднимаются над землей на 2-5 см. Для этого корень растения подрезают на 2-3 см ниже листьев. Розетки промывают и вымачивают в соленой воде 1-2 часа, затем сливают воду и заливают их 10%-ным раствором соли для зимнего хранения. Соленые розетки (или 250 г свежих, выдержанных в 5%-ном растворе соли) отваривают, посыпают толчеными сухарями (50 г) и, обжарив на жире (75 г), соединяют с мелкими кусочками жареной говядины (500 г).

Кофе из одуванчика. Тщательно промытые корни подсушить на воздухе, поджарить в духовке до побурения и измельчить в ступке или кофемолке. Заваривать, как натуральный кофе.

-- **Иван-чай** - корневища отваривают, молодые листья идут на салат, а подсушенные листья - как заварка вместо чая.

Салат с кипреем. Молодые побеги и листья (50-100 г) опустить в кипяток на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нашинковать. Перемешать с измельченным зеленым луком (50 г) и тертым хреном (2 столовые ложки), добавить лимонный сок (0,25 лимона) и заправить сметаной (20 г). Соль и перец - по вкусу.

Щи зеленые с кипреем. Молодые побеги и листья (100 г), а также листья крапивы (100 г) погрузить на 1-2 минуты в кипяток, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с маргарином (20 г). В кипящий бульон или воду (0,5-0,7 л) положить нарезанный картофель (200 г), морковь (10 г), а затем зелень и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль и специи. При подаче на стол положить в тарелки ломтики яйца и сметану (20 г).

Суповая заправка с кипреем. Свежую зелень кипрея, щавеля и медуницы хорошо вымыть, мелко нарезать, протереть с солью (5-10% общей массы зелени) и поместить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике.

-- **Сусак** - корневища сушат, перемалывают в муку, пекут из нее лепешки. Молодило - употребляется в борщи и в салат. Корневища сусака, рогоза, тростника промывают, очищают от земли, нарезают мелкими кусочками (0,5-1 см) и сушат на горячем воздухе. Из корневищ белой кувшинки сначала готовят муку, как из сусака и рогоза. Для удаления из муки дубильных веществ, придающих горьковатый вкус, ее заливают холодной водой и доводят до кипения (операцию повторяют дважды). Слив вторую воду, снова заливают муку холодной водой, перемешивают и дают отстояться. Далее воду сливают, а муку раскладывают тонким слоем на ткани или бумаге и высушивают.

-- **Лопух** - молодые мягкие корни съедобны в вареном, жареном, печеном виде. Кофе можно приготовить их прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни).

Салат из листьев лопуха. Промытые листья (50 г) опустить на 1-2 минуты в кипяток, слегка обсушить и измельчить. Перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (50 г), посолить, добавить тертый хрен (30 г) и заправить сметаной (20 г).

Суп из лопуха. Очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель (200 г) и промытый рис (40 г) сварить в подсоленной воде или бульоне (0,7 л). За 10-15 минут до готовности добавить измельченные листья лопуха (30 г) и пассерованный репчатый лук (80 г). Соль и перец - по вкусу.

Пюре из лопуха. Промолоть в мясорубке листья лопуха (1 кг), добавить соль (100 г), перец (по вкусу), укроп (25 г), щавель (100 г), все перемешать и положить в трехлитровую банку. Хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и в качестве приправ к мясным и рыбным блюдам.

Жареные корни лопуха. Вымытые и нарезанные небольшими кусочками корни (500 г) отварить в подсоленной воде, затем выложить на разогретую сковородку и поджарить на масле (50 г).

Лопух по-корейски. Срезанные зеленые (не красные!) ростки высотой не более 30 см с еще не распутившимися листьями (500 г) замочить на ночь в холодной воде, чтобы удалить специфический запах, прокипятить 20 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, снять со стеблей кожицу, нарезать кусочками в 5-6 см и положить в кипящее растительное масло (300 г) до сжигания. Вынутые из масла кусочки посолить, поперчить, добавить соевый соус (или гранатовый экстракт), присыпать поджаренным и истолченным семенем кунжута, тыквы или подсолнечника, ввести толченый чеснок (2 зубка) и нашинкованный лук (0,25 крупной луковицы) и тушить до готовности.

Соленый лопух. Вымоченные в холодной воде зеленые ростки не длиннее 30 см сложить в эмалированную посуду, пересыпая солью (слои лопуха толщиной около 5 см перемежаются слоями соли толщиной 1 см). Сверху положить деревянную крышку с грузом. При употреблении вымачивать и готовить в соответствии с предыдущим рецептом.

Повидло из лопуха. а) осторожно влить в воду (1л) уксусную эссенцию (50 г), довести до кипения. В кипящую жидкость опустить измельченные на мясорубке корни лопуха (1 кг) и варить их до мягкости, после чего протереть через сито, добавить сахарный песок (1 кг) и варить до готовности; б) измельчить корни лопуха (400 г) и листья щавеля (200 г), сварить их до мягкости в небольшом количестве воды, протереть на сите, добавить сахарный песок (1 кг) и варить до готовности.

Кофе из корней лопуха. Очищенные и промытые корни измельчить, высушить сначала на воздухе, затем в духовке (до побурения) и размолоть в кофемолке. Заваривать, исходя из расчета 1 -2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

-- **Черемша** (медвежий лук), лук-резанец, мышинный чеснок - используются в пищу в сыром виде как салат и приправы.

Салат из черемши (лука победного). 1 стакан измельченной черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус. Вымытые листья черемши подержать в кипятке 2-3 мин.

-- **Кандык сибирский** - луковицы используют в пищу в сыром, вареном и сушеном виде.

-- **Клайтония клубневая** - корни съедобны в сыром и вареном виде.

-- **Портулак** - мясистые листья используются на салат, Молодые побеги и листья (желательно собранные до цветения растения) применяют как гарнир к мясным и рыбным блюдам — отваренные с добавлением чеснока, уксуса, растительного масла или припущенные с репчатым луком на растительном масле.

-- **Кислица** – нежные листья идут на кисловатые витаминизированные салаты и в супы.

-- **Таволга вязолистная, зверобой обыкновенный, чебрец, душица** - из цветов получают ароматный суррогат чая.

-- **Малина, земляника, брусника, смородина, ежевика** - подсушенные листья используют как суррогат чая.

-- **Очиток пурпурный (заячья капуста)** - из молодых побегов и листьев готовят пюре, овощной фарш, клубни пекут или варят. В пищу употребляют богатые витамином С мясистые сочные верхние листья, которые обладают приятным вкусом, и молодые побеги. Листья используются для приготовления салатов, винегретов, а также для щей (вместо капусты) и похлебок, кроме того, их заквашивают на зиму.

Салат из листьев очитка. Измельчить листья (50 г) и зеленый лук (100 г), посолить, добавить укроп и заправить сметаной (20 г).

Картофель отварной с очитком. Очищенный картофель (250 г) сварить до готовности, крупно нарезать и, не охлаждая, посыпать нашинкованными листьями очитка (50 г). Посолить и заправить растительным маслом (20 г).

Напиток из очитка с медом. Промытые листья очитка (50 г) пропустить через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой (1 л) и оставить для настаивания на 3-4 часа. Процедить настой через сито и растворить в нем мед (60 г). Можно добавить клюквенный сок (0,5 стакана).

-- **Камыш озерный** - прикорневая часть стебля съедобна как в сыром виде, так и в супах, можно раскопать камышовые корневища. Они вполне съедобны в сыром, а тем более в печеном и вареном виде. В корневищах много крахмала. В старину из сухих корневищ делали муку. Камышом часто ошибочно называют рогоз, хотя это совершенно разные растения. То же относится и к корневищу болотной травы - сусака. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

-- Стебли **дудника лесного**. Срезать молодые стебли в стадии бутонизации. Отделить цветочный бетон и использовать его для приготовления салатов, первых и вторых блюд. В пищу употребляют также и стебель, очищенный от верхней кожицы.

Варенье яблочное с дудником лекарственным. Промытые и измельченные корни дудника (300 г) варить в 70%-ном сахарном сиропе (3 л) в течение 30 минут. После этого добавить мелкие, величиной с куриный желток, яблоки (3 кг) вместе с плодоножками и варить до готовности.

Чай с дудником лекарственным. Промытые корни дудника измельчить, высушить при комнатной температуре. Использовать для заваривания чая в смеси с другими травами (кипрей, зверобой и др.) в равных частях.

Порошок из корней дудника лекарственного. Вымытые корни подсушить сначала при комнатной температуре, а затем в духовке, измельчить в порошок и просеять. Добавлять в тесто, соусы, посыпать на мясо при жарении.

Салат из дудника лесного. Молодые побеги дудника лесного, очищенные от кожицы (60 г), яблоки (40 г) и корни сельдерея (40 г) нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом (20 г), уксусом, перцем и солью (по вкусу). Сверху посыпать укропом.

Борщ из дудника лесного. В кипящий мясной бульон или воду (0,4 л) положить нашинкованную капусту (50 г) и варить до полуготовности, затем добавить тушеную свеклу (60 г), нарезанную стружкой, очищенные от кожицы молодые побеги дудника (100 г), спассерованные морковь (40 г), репчатый лук (40 г), петрушку (10 г) и томатное пюре (30 г), довести до кипения и варить 15 минут. Заправить жиром (10 г), солью (по вкусу), сахарным песком (5 г) и еще раз довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану (90 г).

Жареные цветочные почки дудника лесного. Нераспустившиеся цветочные почки (100 г) отварить в подсоленной воде, каждую из них обвалить в сухарях и жарить в масле. Подавать как самостоятельное блюдо и гарнир к мясу.

Цукаты из дудника лесного. Нераспустившиеся цветочные почки и молодые побеги, освобожденные от кожицы, опустить в горячий густой (70- 80%-ный) сахарный сироп. Варить 10-20 минут. Вынув из сиропа, подсушить при комнатной температуре.

Дудник лесной в молоке. Молодые побеги (200 г) очистить от кожицы, нарезать кусочками в 2-3 см и варить в молоке (0,2 л) в течение 10-15 минут. Подавать в горячем виде.

-- **Борщевик сибирский.** Салат из листьев борщевика. Отваренные в течение 3-5 минут листья (100 г) измельчить, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (50 г), уложить на ломтики вареного картофеля (100 г), заправить растительным маслом (10-15 г) и специями.

Салат из стеблей и черешков борщевика. Молодые листья и черешки (200 г) очистить от кожицы, измельчить, добавить мелко нарезанный зеленый или репчатый лук (50 г) и тертый хрен (20 г), посолить и перемешать. Заправить специями, уксусом и сметаной (20 г).

Щи зеленые с листьями борщевика. В кипящую воду или бульон (0,35 л) положить мелко нарезанный картофель (100 г), через 15 минут - пассерованный репчатый лук (40 г), измельченные листья борщевика (100 г) и петрушку (30 г) и варить еще 10 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист (по вкусу) и маргарин (20 г). При подаче на стол заправить яйцом (0,5 штуки) и сметаной (20 г).

Суп из борщевика. Сварить в воде или бульоне (2 стакана) картофель (50 г) и морковь (10 г), добавить измельченные листья борщевика (100 г) и щавеля (25 г), кипятить 2-5 минут, затем заправить поджаренным луком, жирами и специями.

Суповая заправка. Листья молодых растений пропустить через мясорубку, засолить (200 г соли на 1 кг массы) и поместить в стеклянные банки. Использовать для добавления в супы, щи и гарниры к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Порошок из борщевика и сельдерея. Три части порошка из высушенных листьев борщевика смешать с одной частью порошка из листьев сельдерея. Использовать для заправки супов и приготовления сложных соусов.

Стебли борщевика жареные. Очистить от кожуры стебли (200 г), нарезать их кусочками в 2-3 см, отварить в подсоленной воде (0,4 л), откинуть на дуршлаг, посыпать панировочными сухарями (20 г) и поджарить на маргарине (20 г).

Засахаренные стебли борщевика. Очистить стебли (1 кг) от кожицы, нарезать кусочками в 1 - 3 см и варить 10 минут в густом сахарном сиропе (2 стакана песка на 2 стакана воды). Вынуть из сиропа и подсушить при комнатной температуре. Подавать к чаю.

-- **Аир болотный.** Компот из аира с яблоками. Сварить яблоки (300 г свежих или 100 г сухих) до готовности в 1 л воды, добавить корни аира (2 столовые ложки сухих или 1 стакан свежих), довести до кипения, дать постоять 5-10 минут. После этого положить сахарный песок (6 столовых ложек) и снова довести до кипения. Можно поместить корни в марлевый мешочек, который при подаче компота на стол следует удалить.

Варенье из аира. Сухие корни аира (1 стакан) всыпать в кипящий негустой сахарный сироп (3 л), варить 5-10 минут, затем добавить 3 стакана яблок (или сливы, алычи, айвы), нарезанных дольками, и варить до готовности. Засахаренные корни аира. В густой сахарный сироп поместить свежие корни (кусочки длиной 2-3 см, расщепленные на четыре части), довести до кипения, варить 5-10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для высушивания на чистую марлю или деревянную разделочную доску. После того как сироп на корнях подсохнет и застынет, уложить их в стеклянные банки. Подавать к чаю.

-- **Хвощ полевой.** Суп из хвоща. Картофель (300 г), нарезанный дольками, сварить в воде (0,7 л), добавить измельченные пестики хвоща (300 г) и довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной (40 г). Соль - по вкусу.

Окрошка с пестиками хвоща. Измельченные вареное яйцо (1 штука), щавель (5-10 листиков) и пестики хвоща (1 стакан) залить квасом (2 стакана), добавить отваренный нарезанный картофель (2 штуки), хрен (2 столовые ложки), сахарный песок (1 чайную ложку), соль и горчицу (по вкусу), а также кусочки колбасы (60 г). Заправить сметаной (2 столовые ложки).

Жареные пестики хвоща. Отобранные и промытые пестики (200 г) обвалить в сухарях, посолить, залить сметаной (60 г) и пожарить на сковороде.

Жаркое из пестиков хвоща с грибами. Вымоченные сухие грибы (50 г), промолоть на мясорубке, перемешать с пестиками хвоща (200 г), посолить, положить в металлические формочки, полить сметаной (40 г) и запечь в духовом шкафу.

Жаркое из пестиков хвоща с мясом. На дно горшочка положить слой нарезанного картофеля (150 г), затем слой кусочков мяса (200 г) и слой пестиков (200 г). Залить сметаной (50 г). Сверху горшочек закрыть лепешкой из теста, замешанного с небольшим количеством жира (20 г). Запекать в духовке.

Биточки из пестиков хвоща. Промытые пестики (200 г) измельчить сечкой, перемешать с манной кашей (40 г крупы), сваренной на молоке (1 стакан). Сформовать из полученной массы биточки, обвалить их в сухарях (20 г) и испечь на жире (20 г) в духовке.

Омлет из пестиков хвоща. Тщательно перемешать сырые яйца (3 штуки), молоко (1 стакан) и рубленые пестики (2 стакана), вылить полученную массу на смазанную маслом (15 г) разогретую сковороду. Закрывать и запечь в духовке. Для приготовления омлета можно использовать тертый сыр (30 г). В этом случае в смесь вводят 2 яйца.

Запеканка из хвоща. Измельчить пестики (100 г) ножом или сечкой, добавить картофельное пюре (100 г) и смесь яйца (1 штука) с молоком (1 стакан). Посолить, перемешать и запечь на масле (10 г) в духовке.

Начинка для пирожков. Вымытые и очищенные от оболочек пестики хвоща (200 г) измельчить вместе с вареным яйцом (1 штука), добавить пассерованный лук (50 г) и сметану (4 столовые ложки). Посолить и перемешать.

-- **Клевер луговой.** В посевах клевера лугового, или, как его называют иначе, клевера красного, встречается клевер ползучий (клевер белый, или кашка), для которого характерен ползучий стебель и белые соцветия, а также клевер гибридный с розовыми, но более мелкими, чем у клевера лугового, соцветиями. В отличие от последнего, листочки у клевера ползучего и клевера гибридного гладкие и биологически активных веществ в них содержится несколько меньше.

Чай сборный с клевером. Высушить при комнатной температуре в тени головки клевера (2 части), траву зверобоя (1 часть) и листья черной смородины (1 часть). Перемешать и использовать для заварки.

Напиток из клевера. Головки клевера (200 г) положить в кипящую воду (1 л) и варить в течение 20 минут. После охлаждения отвара процедить его, добавить сахарный песок (500 г) и размешать. Подавать в охлажденном виде.

Щи с клевером. К сваренному до полуготовности в кипящей воде или мясном бульоне (0,5-0,7 л) картофелю (100 г) добавить измельченную зелень клевера (100 г) и щавеля (100 г), пассерованный репчатый лук (40 г), жир (20 г) и специи. При подаче на стол положить в тарелки мелко нарезанные вареные яйца (0,5 штуки) и заправить сметаной (20 г).

Жаркое из свинины с клевером. Отварить до полуготовности, а затем пожарить мясную свинину (200 г). Потушить в небольшом количестве воды, добавив в нее жир (20 г), листья клевера (400 г), положить соль и перец (по вкусу) и заправить острым соусом. Подавать на гарнир к жареному мясу.

Порошок из листьев клевера. Подсушить листья сначала на воздухе в тени, а затем в духовке, измельчить в порошок и просеять через сито. Использовать для заправки супов (1 столовая ложка на порцию), приготовления соусов и других приправ.

Котлеты растительные. Нашинковать и потушить до размягчения листья капусты (100 г). Измельченные листья клевера и лебеды (по 100 г) потушить отдельно, так как они размягчаются значительно быстрее. Приготовить белый соус из муки (5-10 г), молока (50 г), масла (10 г) и яиц (1 штука). Смешать тушеную капусту и зелень с соусом, добавить соль (3-4 г), сформовать из полученной массы котлеты, обвалить в сухарях (10-15 г) и поджарить на раскаленной сковороде.

Кекс с порошком из листьев клевера. Растереть желтки (1 яйцо) с сахарным песком (15-30 г) и маслом (15-30 г), добавить пшеничную муку (45-60 г), порошок из листьев клевера (45 г) и изюм (15-20 г), смешать со взбитым белком (1 яйцо). Полученную массу выложить в формочки и запечь.

-- **Крапива.** Салат из крапивы с орехами. Промытые листья крапивы (200 г) поместить в кипящую воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Толченые ядра грецкого ореха (25 г) развести в отваре крапивы (0,25 стакана), добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука.

Салат из крапивы с яйцом. Промытые листья крапивы (150 г) кипятить в воде в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг, измельчить, заправить солью, уксусом, сверху украсить ломтиками яйца (1 штука), полить сметаной (20 г).

Щи зеленые с крапивой. Молодую крапиву (150 г) варить в воде в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку и тушить с жиром (10 г) 10-15 минут. Мелко нарезанную морковь (5 г), петрушку (5 г) и репчатый лук (20 г) пассеровать на жире. В кипящий бульон или воду (0,6-0,7 л) положить крапиву, пассерованные овощи и варить 20-25 минут. За 10 минут до готовности добавить щавель (50 г), зеленый лук (15 г), лавровый лист, перец и соль (по вкусу). При подаче на стол заправить сметаной (15 г).

Щи из крапивы и картофеля. Молодую крапиву (250 г) положить на 2 минуты в кипящую воду (0,7 л), откинуть на дуршлаг, мелко порубить и тушить с жиром (20 г) 10 минут. Измельчить и пассеровать морковь (10 г) и репчатый лук (80 г). В кипящий бульон опустить нарезанный кусочками картофель (200 г); после того как бульон снова закипит, добавить крапиву, морковь и лук. За 5-10 минут до готовности положить зелень щавеля (120 г). При подаче на стол положить в тарелку дольки вареного яйца (1 штука) и сметану (20 г).

Пудинг с крапивой. Зелень молодой крапивы (100 г), шпината (200 г) и лебеды (50 г) измельчить и тушить с молоком или сметаной (30-40 г) до мягкости. К готовой зелени добавить яичный порошок (5-8 г), панировочные сухари (25 г), сахарный песок (3-5 г) и соль (2 г), все тщательно перемешать, выложить массу в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник и запекать в духовке 30-40 минут.

Биточки из крапивы. Положить крапиву (100 г) в кипящую воду на 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг, измельчить, перемешать с густой пшеничной кашей (200 г), добавить жир (20 г) и соль (по вкусу), сформовать из полученной массы биточки и обжарить их.

Омлет из крапивы. Отварить крапиву (500 г) в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и измельчить. В поджаренный на топленом масле (3 столовые ложки) репчатый лук (3 головки) добавить мелко нарезанный укроп или петрушку (4 веточки), смешать с крапивой и тушить до мягкости, затем залить взбитыми яйцами (2 штуки) и выдержать на огне до готовности.

Крапива соленая. Молодые листья и побеги крапивы вымыть, измельчить, уложить в стеклянные банки, пересыпая слои зелени солью (50 г на 1 кг зелени).

Порошок из крапивы. Высушить листья и стебли (грубые стебли удалить) в тени в проветриваемом помещении. Измельчить, просеять через сито. Использовать для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий.

Сок крапивы. Пропустить молодую крапиву (1 кг) через мясорубку, добавить холодную кипяченую воду (0,5 л), перемешать, отжать сок через марлю. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой (0,5 л), отжать сок и соединить его с первой порцией. Разлить сок в пол-литровые банки, пастеризовать при температуре 65-70 °С 15 минут, закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления приправ и напитков.

Коктейль "Трио" (я б его назвал «ОХРЕНЕТИТЕЛЬНЫЙ»☺). Соединить сок крапивы (200 г), сок хрена (200 г) и сок репчатого лука (15 г), добавить пищевой лед (2 кубика) и соль (по вкусу).

Начинка для пирожков. Молодую крапиву (1 кг) залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг, нашинковать, смешать с отваренным рисом или саго (100 г) и измельченными вареными яйцами (5 штук). Соль - по вкусу.

* Сок крапивы хорошо соединять с березовым или морковным соками и медом, можно добавлять в него лимонный сок, вермут или портвейн.

-- **Кровохлебка лекарственная.** Салат из кровохлебки и картофеля. Нарезать ломтиками вареный картофель (50 г). Молодые листья кровохлебки (40 г) выдержать в кипятке 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг и измельчить вместе с зеленым луком (20 г). Соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной (20 г) и украсить зеленью.

Чай из кровохлебки и зверобоя. Перемешать равные части высушенной травы кровохлебки и зверобоя. Хранить в закрытой посуде. Заваривать, как обычный чай.

Напиток из кровохлебки и мяты. Сухие цветочные головки кровохлебки (60 г) залить кипящей водой (2 л), охладить и процедить через сито. Отдельно в 1 л кипятка заварить мяту (10 г), процедить ее через 5-10 минут. Перемешать оба раствора и добавить сахарный песок (150 г). Подавать в холодном или горячем виде.

-- **Лапчатка гусиная.** Салат из лапчатки и щавеля. Молодые листья лапчатки (150 г), щавеля (50 г) и зеленый лук (25 г) промыть, измельчить, посолить, добавить уксус, перемешать, заправить сметаной (20 г) и посыпать укропом.

Щи зеленые из лапчатки. Готовить так же, как щи из крапивы.

Жареные корни лапчатки. Промытые корни (200 г) варить в подсоленной воде 20 минут, затем жарить на жире (120 г) 20 минут вместе с картофелем (500 г), добавить пассерованный лук (200 г), посолить и посыпать укропом.

Пюре из лапчатки. Листья и корни (можно одни листья) тщательно промыть, промолоть в мясорубке, добавить соль, уксус, перец и перемешать. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Использовать в качестве приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам, а также для заправки супов и щей.

-- **Горец Птичий (спорыш).** Салат из спорыша. Промытые и нашинкованные молодые листья (50 г) и зеленый лук (50 г) перемешать с измельченным вареным яйцом (1 штука). Посолить по вкусу, посыпать укропом и заправить сметаной (20 г).

Суп из спорыша. Нарезанный брусочками картофель (100 г) варить в воде или бульоне (0,35 л) 15-20 минут, добавить измельченную зелень спорыша (100 г), пассерованный репчатый лук (50 г), морковь (10 г), жиры (5 г) и соль (по вкусу).

Пюре из спорыша и крапивы. Промытые листья спорыша и крапивы, взятые в равных количествах, промолоть на мясорубке и посолить по вкусу. Использовать для заправки супов (2 столовые ложки на порцию), в качестве приправы ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также при изготовлении салатов (1-2 столовые ложки на порцию).

Пюре из спорыша и чеснока. Зелень спорыша (200 г) и чеснок (50 г) измельчить на мясорубке, посолить (по вкусу) и перемешать. Добавить перец и заправить уксусом.

-- **Лебеда и Марь.** Салат из лебеды или мари и лука. Молодые листья (200 г) промыть, отварить, слегка обсушить, измельчить, посолить и перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (5 г). Заправить растительным маслом (5 г) и острым соусом (1 столовая ложка).

Салат из лебеды и свеклы. Промытые и измельченные молодые листья (100 г) уложить на ломтики отваренной свеклы (150 г), посолить и заправить уксусом и сметаной (20 г).

Холодный суп из лебеды или мари. Молодые листья (100 г) и щавель (30 г) вымыть, нашинковать, отварить в подсоленной воде (0,4 л) до готовности и охладить. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанные зеленый лук (20 г), свежие огурцы (40 г), укроп (5 г) и заправить сметаной (20 г).

Щи из лебеды или мари. Молодые листья (400 г) промыть холодной водой. Опустить в кипяток, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, отжать, протереть на сите, добавить муку (1 столовую ложку) и масло (0,5 столовой ложки) и, посолив по вкусу, поджарить полученную массу, после чего разбавить ее горячей водой или бульоном (0,7 л).

Пюре из лебеды. Молодые листья (400 г) перебрать, вымыть, отжать, опустить в кипяток. Как только они сделаются мягкими, слить горячую воду и обдать холодной, затем отжать, мелко порубить и протереть на сите. Положить масло (1,5 столовой ложки), муку (0,5 столовой ложки), долить молоко (1 стакан) и несколько раз прокипятить. Для улучшения вкуса можно добавить тушеные овощи.

Сушеная лебеда или марь. Собранные молодые растения высушить, разложив или подвесив их пучками на открытом воздухе (на ветру или на солнце). Хранить в стеклянных банках или деревянных ящиках, обложенных бумагой. Перед употреблением обваривать кипятком.

Соленая лебеда или марь. Очистить от грязных и старых листьев, вымыть и подсушить. Укладывая в эмалированную емкость, пересыпать солью (на ведро зелени 1,25 стакана соли), накрыть деревянным кругом с грузом. После того как масса осядет, добавить свежие листья. Перед употреблением промыть и порубить. Использовать для заправки супов.

Маринованная лебеда или марь. Очистить, вымыть, отжать воду, мелко порубить, положить в кастрюлю, посолить и кипятить до загустения. После охлаждения сложить в банку или эмалированную емкость и залить крепким раствором соли и уксуса.

-- **Медуница лекарственная.** Салат из медуницы и лука. Тщательно промытые зелень медуницы (300 г) и зеленый лук (100 г) измельчить, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца (1 штука) и заправить сметаной (4 г).

Салат из медуницы с острым томатным соусом. Измельчить зелень медуницы (150 г), добавить мелко нашинкованные репчатый лук (40 г) и вареный картофель (75 г), посолить и перемешать. Сверху полить томатным соусом (30 г).

Суп мясной с медуницей. Мясо (150 г) и картофель (100 г) варить до готовности в воде или бульоне (500 г). Добавить измельченную зелень медуницы (150 г) и пассерованный репчатый лук (40 г), довести до кипения, положить жир (5 г), соль и перец (по вкусу).

Бульон с фрикадельками из медуницы и мяса. Измельченные репчатый лук (80 г) и петрушку (80 г) положить в кипящий бульон (0,7 л) и варить до готовности, затем опустить фрикадельки из мясного фарша (200 г) и измельченной зелени медуницы (100 г) и варить еще 15 минут.

Пирожки с медуницей и яйцом. Измельчить зелень медуницы (200 г), репчатый лук (100 г) и два вареных яйца, добавить отваренное саго (80 г), жиг (40 г), соль и перец (по вкусу), все перемешать. Полученный фарш использовать в качестве начинки для пирожков из кислого теста.

Медуница маринованная. Измельченную зелень медуницы положить в стеклянную банку, залить маринадом, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник. Для приготовления маринада на 1 кг зелени взять 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 50 г сахарного песка, 50 г соли, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца (кипятить в течение 10 минут).

Медуница соленая. Измельченную зелень положить в стеклянную банку и залить 10%-ным раствором соли. Хранить в холодильнике.

-- **Пастушья сумка, или Сумочник.** Салат из пастушьей сумки. Мелко нашинкованные молодые листья (100 г) положить на ломтики огурцов (60 г) и помидоров (60 г), сверху украсить кружочками вареного яйца (1 штука). Перед подачей на стол полить сметаной (40 г). Соль - по вкусу.

Суп с пастушьей сумкой. В кипящий бульон или подсоленную воду (0,6 л) положить нарезанный дольками картофель (200 г) и варить его до мягкости. Добавить поджаренные на жире (20 г) измельченные молодые листья пастушьей сумки (100 г), репчатый лук (20 г) и довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной (20 г).

Пюре из пастушьей сумки. Молодые листья вымыть, пропустить через мясорубку, добавить соль и перец (по вкусу). Хранить в холодильнике. Использовать для заправки супов и жареных мясных блюд.

Паста из пастушьей сумки. Промолоть в мясорубке зелень пастушьей сумки (50 г) и сельдерея (30 г), добавить горчицу (1 столовую ложку), соль (по вкусу) и перемешать со сливочным маслом (50 г). Использовать для бутербродов.

Порошок из пастушьей сумки. Молодые листья высушить, измельчить и просеять, добавить к ним красный молотый перец из расчета 1 чайная ложка на 2 стакана порошка. Использовать для заправки первых блюд.

-- **Подорожник.** Салат из листьев подорожника, крапивы и лука. Тщательно вымытые листья подорожника (120 г) и крапивы (50 г) опустить на 1 минуту в кипяток, дать стечь воде, измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук (80 г) и тертый хрен (50 г), соль и уксус (по вкусу). Посыпать измельченным вареным яйцом (1 штука) и полить сметаной (40 г).

Салат пикантный. Нашинковать молодые листья подорожника, сурепки, лебеды и мокричника (по 25 г), добавить уксус, сахарный песок и укроп (по 1-2 г), все перемешать. Соль - по вкусу.

Щи зеленые с листьями подорожника. Готовить, как щи из крапивы.

Сухая суповая заправка из листьев подорожника. Молодые листья вымыть, слегка обсушить на воздухе, затем продолжить сушку сначала при комнатной температуре в тени, а потом в духовке. Измельчить в ступке! просеять через сито, положить для хранения в стеклянные банки. Использовать для заправки супов и щей.

-- **Мокричник или Звездчатка средняя.** Салат из мокричника. Измельченные зелень мокричника (100 г) и зеленый лук (100 г) посолить, заправить сметаной (20 г), украсить ломтиками вареного яйца и посыпать укропом.

Салат из мокричника и одуванчика. Измельчить зелень мокричника (100 г), листья одуванчика (50 г) и салата (50 г), добавить простоквашу (40 г), соль и сахарный песок (по вкусу), все перемешать.

Борщ с мокричником. В кипящий бульон или подсоленную воду (0,7 л) положить измельченные зелень мокричника (100 г), свекольную ботву (100 г) и картофель (200 г) и варить до мягкости, затем добавить

спассерованные на жире (20 г) морковь (20 г) и петрушку (20 г), консервированную фасоль (60 г), свежие томаты (100 г), соль (по вкусу) сахарный песок и уксус (по 6 г) и довести до готовности. При подаче на стол заправить сметаной (20 г).

Приправа из мокричника. В промолотую на мясорубке зелень (200 г) добавить тертый хрен (2 столовые ложки), толченый чеснок (1 столовую ложку), растительное масло (1 столовую ложку), соль и уксус (по вкусу). Использовать в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Напиток из мокричника. Промолотые на мясорубке зелень мокричника (200 г) и хрен (100 г) залить кипяченой водой (2 л) и настаивать 3-4 часа. Процедить через сито и добавить сахарный песок (60 г). Подавать в охлажденном виде.

-- **Травы, используемые для чая:** зверобой, душица, ромашка, цикорий, мята, тысячелистник, липа, боярышник, крапива, шиповник, донник, иван-чай, чабрец, чага, золотой корень, земляничный лист, смородиновый лист, ветки вишни, листья барбариса, корень пырея, листья яблони, корень Рагоза, листья черники, корень сусака, листья ежевики, цветы розы, листья таволги, цветы акации, мелиса, цветы лабазника и т.д.

Компот из черемухи. 6 стаканов свежих ягод черемухи, 1 стакан сахара, 5 литров воды. Промытые ягоды черемухи залить водой, добавить сахар, довести до кипения и кипятить в течение 20 минут.

Кисель из костяники. 6 стаканов ягод, 1 стакан сахара, 0,5 стакана картофельного крахмала, 5 литров воды. Ягоды костяники залить водой, добавить сахар, довести до кипения и кипятить 5 минут. Влить крахмал, растворенный в небольшом количестве холодной воды, и снова довести до кипения.

Кисель черемуховый. 6 стаканов ягод черемухи, 1 стакан сахара, 6 ст. ложек картофельного крахмала, 5 литров воды. Ягоды черемухи залить водой, добавить сахар, довести до кипения и кипятить 20 минут. В отвар добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, снова довести до кипения.

Напиток с листьями брусники. 2 яблока, 2 ст. ложки брусничного листа, 3 ст. ложки сахара, 5 стаканов воды. Порезанные кусочками яблоки залить водой, добавить промытые листья брусники, довести до кипения, кипятить 8 - 10 минут. В горячий отвар добавить сахар.

Напиток из бадана, жимолости и красной смородины. 5 - 6 сухих листьев бадана, 2 стакана плодов жимолости, 2 стакана плодов красной смородины, 5 литров воды. Листья бадана, ягоды жимолости и красной смородины залить водой, довести до кипения и кипятить 10 - 15 минут.

Напиток из ягод с золотым корнем и баданом. 5 - 6 сухих листьев бадана, 1 ст. ложка измельченного свежего золотого корня, 3 стакана плодов черники или голубики, 5 литров воды. Листья бадана, ягоды и золотой корень залить водой, довести до кипения и кипятить 10 - 15 минут.

Напиток из шиповника и рябины. 0,5 стакана ягод рябины, 0,5 стакана плодов шиповника, 1 стакан сахара, 5 литров воды. Плоды шиповника и ягоды рябины залить водой, добавить сахар, довести до кипения и кипятить 10 - 15 минут.

Напиток из шиповника. 2,5 стакана плодов шиповника, 5 литров воды, 1 стакан сахара. Плоды шиповника залить водой, добавить сахар, довести до кипения и кипятить в течение 10 - 15 минут.

Чай с шиповником. 12 - 15 цветов шиповника, 5 ст. ложек черного байхового чая, 5 литров воды. Довести воду до кипения. Снять с огня, положить черный чай и цветы шиповника, дать настояться 5 минут.

Чай с черемухой и малиной. По 5 - 6 тонких молодых побегов черемухи и малины с почками, 4 ст. ложки черного байхового чая, 5 литров воды. Побеги черемухи и малины положить в горячую воду, довести до кипения и кипятить 10 - 15 минут. Снять с огня, добавить черный чай, дать настояться 5 минут.

Чай с черной смородиной. 10 - 15 листьев черной смородины или 10 - 15 тонких молодых побегов с почками, 5 литров воды, 4 ст. ложки черного байхового чая. Листья или побеги черной смородины положить в горячую воду, довести до кипения, кипятить 10 минут. Снять с огня, добавить черный чай, дать настояться 5 минут.

Чай с листьями брусники. 0,5 стакана листьев брусники, 5 ст. ложек черного или зеленого байхового чая, 5 литров воды. Листья брусники и чай смешать. Довести воду до кипения, снять с огня, засыпать смесь для заваривания, дать настояться 5 минут.

Чай из зверобоя и листьев малины. 10 - 12 стеблей зверобоя (верхушки растения с листьями и цветами), 15 - 20 листьев малины, 5 литров воды. Стебли зверобоя и листья малины положить в горячую воду, довести до кипения, кипятить 3 - 5 минут.

Чай с черемухой. 5 - 6 соцветий черемухи, 5 ст. ложек черного байхового чая, 5 литров воды. Довести воду до кипения, снять с огня. Положить цветы черемухи и черный чай, дать настояться 5 минут.

Чай с душицей. 8 - 10 стеблей душицы (верхушки растения с листьями и цветами), 5 ст. ложек черного или зеленого байхового чая, 5 литров воды. Стебли душицы положить в горячую воду, довести до кипения, кипятить 3 - 5 минут, затем снять с огня, засыпать черный или зеленый байховый чай, дать настояться 5 минут.

-- **Семена растений используемых для каш:** горчица полевая, щетинник, канареечник, куриное просо, бор развесистый, перловник, ячмень дикий, просо сорное, колосняк, рис дикий, овес песчаный, желтая акация, подорожник и др.

-- **Приготовление грибов.** С грибами человек получает достаточное количество необходимых организму веществ, не обременяя себя обилием пищи.

Для того, чтобы грибы лучше переваривались, их нужно хорошо проваривать и прожаривать. Нарезать их следует как можно мельче, особенно ножки грибов. Грибы употребляют в пищу в любом виде - свежими, солеными, сушеными, маринованными, консервированными.

Свежие грибы, содержащие около 90% воды, портятся очень быстро. Поэтому желательно пускать их в дело в тот же день, когда они собраны, или, в крайнем случае, на следующий день. Грибы перебирают, сортируют, чистят, следят, чтобы в пищу не попали ядовитые или несъедобные. Небольшие повреждения лесными грызунами, насекомыми, слизнями вырезают ножом.

При чистке с гриба удаляют землю, хвою, листья, мох, обрезают нижнюю часть ножки или всю ножку. У маслят обязательно снимают кожицу. Для этого их сначала опускают на 1-2 минуты в кипятком, а затем промывают холодной водой. После чистки грибы еще раз промывают (если только они не предназначены для сушки) и перекладывают в решета, чтобы стекла вода. Особенно хорошо, желательно со щеткой, надо мыть пластинчатые грибы, растущие на песчаных почвах - зеленушки и др.

Очищенные шампиньоны кладут в подкисленную воду. Тогда они не темнеют.

Для грибного супа пригодны главным образом губчатые грибы (белые, подосиновики, маслята, крепкие подберезовики), а также некоторые пластинчатые (рыжики, опенки, сыроежки, шампиньоны и др.). Промытые, мелко нарезанные грибы сначала обдать кипятком, затем отжать и положить в холодную воду, варить около 1 часа. После этого положить соль, лавровый лист, крупу и варить еще 25 мин. Можно добавлять в суп картофель, крупы. Качество супа улучшается, если в конце варки заправить его поджаренным в масле мелко нарезанным луком. Грибной суп можно варить и так. Грибы немного обжарить с луком и перцем в масле, а затем положить их в кипятком, посолить и варить около часа.

-- **Рептилии.** Снимите с них чулком чешуйчатую кожу, а затем сварите или поджарьте. Прежде чем снять шкуру, подержите над огнем, что облегчит их обдирание. Уж, как его не готовь, от стойкого запаха

сероводорода не избавишься. Змеи готовятся как жареные на палочке на углях, так и варёные, офигенный бульончик получается, варёные нравятся больше.

-- **Насекомые.** Личинки жуков, кузнечики, муравьи и большинство других насекомых даже вкусны, если их правильно приготовить. Их можно заготовить для приготовления супа или в качестве белковой добавки к другим видам пищи. Кузнечиков следует варить, чтобы уничтожить находящихся на них паразитов.

-- **Ежики.** Запекали в глине под костром. Все мясо на спине. Ежики и впрямь вкусные, но есть их стрёмно, бешенство переносят, та же ситуация с мышами, сусликами.

Если у мяса животного неприятный запах, (змеи, крысы, крупные хищники), мясо закапывают в землю на полчаса - запах исчезает полностью.

-- Для приготовления пищи и обеспечения жизнедеятельности человеческого организма требуется **соль**. Получить соль можно из золы орешника и путем выпаривания из морской воды. После выпаривания соль остается в виде вещества, напоминающего песок, имея черный оттенок.

7. Рекомендации по хранению и заготовке продуктов

Сохранить продукты питания пригодными в пищу довольно сложно, особенно в жаркую или сухую погоду. При хранении продуктов важно предохранять их от подмачивания и затхлости, не допускать плотного прилегания продуктов друг к другу и к земле. Такие продукты, как хлеб, сухари, крупы, мука, соль, сахар, необходимо держать в сухом, проветриваемом месте. Особенно следует беречь от влаги сахар, соль, сухари. Их целесообразно помещать в водонепроницаемые мешочки из хлорвиниловой пленки или брезента, систематически осматривать и при необходимости просушивать на солнце.

***Хранение и консервирование*.**

-- Если вам удалось забить крупного зверя или мелкую дичь в большом количестве, вы должны сохранить и законсервировать некоторую часть мяса впрок. Во время холодного сезона замораживание свежего мяса или рыбы поможет сохранить эти продукты. Замораживайте их как можно быстрее, разложив вокруг своего укрытия.

-- В зимние месяцы мясо и дичь необходимо хранить в холодном, затемненном месте. Выкопанная в земле яма может послужить в качестве холодильника. Мясо можно сохранить, подвесив на дерево, где ветер и солнце подсушит его. Чтобы защитить от насекомых, мясо надо подвешивать на высоте не менее 15 шагов от земли.

-- В некоторых местах вам будет необходимо защитить припасы от мелких животных. Это можно сделать, подвесив их на высоту примерно 6 шагов от земли, используя естественные тайники.

-- **Если грибов много, то их можно заготовить впрок.** Для этого следует вырыть квадратную яму размером метр на метр и глубиной 0,5 м и разжечь в ней костер из березового сухостоя. После того как он прогорит, угли разравнивают по всей площади ямы, по углам забивают четыре кола, к которым прикрепляют проволокой раму с заготовленными для сушки грибами. Сушка над углями идет очень быстро и исключает появление червей в грибах.

Высушенные грибы нанизывают на нитку, обертывают чистой марлей и подвешивают в сухом проветриваемом помещении. Их можно хранить также в плотно закрытой посуде в прохладном месте. Желательно подальше от продуктов с резким запахом.

Из грибов наиболее пригодны для сушки белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, ранний опенок. Причем отбираются только чистые, непораженные грибы. В полевых условиях грибы сушат только в

сухие солнечные дни, нанизав их на нитки. После вяления на воздухе грибы можно досушивать около костра при температуре 60-70С.

-- **Хранение свежих грибов.**

- 1) Первый способ: грибы жарят в масле до полной готовности. Потом выкладывают в топленое сливочное масло в стеклянные банки, закрывают и в таком виде хранят в сухом прохладном месте.
- 2) Второй способ: грибы погружают на 10 минут в кипящую подсоленную воду, затем вынимают, охлаждают и опять же в топленом сливочном масле хранят в сухом прохладном месте.
- 3) Грибы хорошо также сохраняются и в засоленном виде. Для засолки идут белые, подосиновики, маслята, рыжики, грузди, волнушки, чернушки, свинушки. Различают горячий и холодный способы засолки. При горячем способе грибы отваривают 15-25 мин в соленой воде, в которую кладут специи. Сваренные грибы вынимают из рассола и охлаждают. Уложив в посуду, заливают рассолом, покрывают чистой тканью и кладут гнет. При холодном способе засолки грибы не варят, а только вымачивают. Белые, подосиновики, маслята, опята, рыжики можно солить в сыром виде, остальные грибы необходимо вымачивать в соленой воде не менее суток. Вымоченные грибы кладут рядами, пересыпая солью, накрывают крышкой и придавливают грузом. Рассол должен покрывать грибы. Хранить в прохладном месте. Грибы готовы через один - полтора месяца.

-- **Муку из кувшинки** надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша. Способы хранения съедобных листьев:

- 1) высушить;
- 2) заквасить, как капусту (например, молодые листья одуванчика);
- 3) сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде.

-- **Жиры и особенно сливочное масло** летом следует хранить в темном прохладном месте в посуде, накрытой крышкой, стоящей на деревянных настилах, а не на земле. В жаркую погоду сливочное масло лучше перетапливать. Банки с маслом можно залить насыщенным раствором поваренной соли.

-- **Овощи** хорошо сохраняются при температуре +1-3 С. На базах небольшие запасы овощей (картофеля, капусты, моркови, свеклы) можно зарыть в сухой песок в прохладном месте. При этом нужно следить, чтобы капуста не засорялась песком. Ягоды, очищенные от мусора и листьев, обычно хранят в берестяных коробах. Хорошо сохраняют свои пищевые свойства в замороженном виде такие ягоды, как брусника, клюква, голубика, рябина.

-- **Замороженные овощи** теряют питательные свойства и малопригодны в пищу. Следует беречь от замораживания консервы с большим содержанием жидкости, так как банки (стеклянные или жестяные) при замерзании разрушаются. Сыр также портится на морозе. Хорошо сохраняют свои пищевые свойства в замороженном виде такие ягоды, как брусника, клюква, голубика, рябина.

-- **При заготовке продуктов впрок**, чтобы сохранить их основные питательные свойства, применяют копчение, вяление, сушку и засолку.

-- **При копчении** продуктов следует иметь в виду, что этот процесс сопровождается выделением большого количества дыма. Поэтому необходимо строго соблюдать требования маскировки. Дым менее всего заметен в светлое время при высокой температуре воздуха; ночью, вечером и особенно ранним утром он стелется по земле.

-- **Предназначенные для хранения овощи и грибы - засаливают.** Засолка требует специальной посуды - бочек. Поэтому использование ее в походных условиях ограничено.

Листья земляники собирают с мая в течение лета, но лучше всего чай из листьев, начинающих краснеть (конец августа - сентябрь). Иван-чай собирают в июле - сентябре, листья брусники и черники - в мае-июле, вереска - в июле-августе.

Листья земляники, как и листья других растений, обрабатываются следующим образом:

- * завяливание - собранные листья рассыпают слоем не более 5 см в тени на день или сутки, пока они не станут вялыми;
- * скручивание - листья скручивают между ладонями, пока не выступит сок;
- * скрученные листья насыпают в ящик слоем 5 см, накрывают мокрой тканью и держат при температуре +26 С 6 - 10 ч (ферментация);
- * сушка: ферментальные листья сушат в течение 40 мин при температуре +100 С (в печи).

Сохранить от муравьев сахар и другие продукты на привале и ночлеге нетрудно. Нужно насыпать вокруг рюкзака тонкий валик из древесной золы от костра.

В полевых условиях: мясо дольше сохранится если набить тушку птицы или обложить куски разделанного сырого мяса крапивой. Если идете в поход - запеченную разделанную курицу набить в стеклянную банку с большим кол-вом чеснока и залить крепким бульоном, и плотно закрыть крышкой, потом заморозить - в лесу можно прикопать в землю, периодически поливая, или держать в воде до недели даже в сильную жару.