

Пряные травы

Сажаем, выращиваем,
заготавливаем, лечимся

Советы **М** от
Михалыча



Николай Михайлович Звонарев
Пряные травы.
Сажаем, выращиваем,
заготавливаем, лечимся
Серия «Советы от Михалыча»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=646865

*Пряные травы. Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся: ЗАО
«Издательство Центрполиграф»; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02692-7*

Аннотация

Пряные растения используют в кулинарии, в медицине, в косметологии. Они подавляют бактерии и способствуют сохранению пищи, поэтому с ними консервируют овощи. Пряные растения активизируют вывод шлаков из организма, очищают его от механических и биологических засорений. Даже на настроение они влияют положительно! В книге вы найдете самые нужные сведения о пряных растениях – от способов выращивания до полезных свойств и применения их в кулинарии и медицине.

Содержание

Анис обыкновенный	7
Бasilik	13
Горчица	20
Душица	26
Имбирь	32
Иссоп	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Н. М. Звонарев

Пряные травы

Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся

Пряность может быть и пикантной добавкой к блюду, и лекарем, и источником жизненной энергии.
Матвеев В.

Пряные растения вошли в жизнь человека с умением приготавливать пищу на огне. Мясо любого животного имеет специфический привкус и человек научился избавляться от него с помощью пряных растений.

Люди с мясом ели какие-то зеленые растения для улучшения вкуса и запаха. Какую-то часть мяса пытались оставить впрок. Только травы могли помочь сохранить продукт. Многие знают, что укутанное в крапиву мясо сохраняется до 3-х дней. Если выпотрошить рыбу или мелкое животное, птицу и заложить внутрь сухую горчицу, эффект сохранения вас ошеломит.

И сейчас мы любим пряные растения и даже их выращиваем.

Многие пряные растения любят теплый, солнечный климат. Но мы научились выращивать их на дачах, балконах в

комнатах на подоконниках.

Конечно, в наших условиях вырастить корицу невозможно, а вот сельдерей, укроп, шалфей, базилик и другие пряности россияне выращивают с успехом.

Пряные растения мы используем в кулинарии – приправляем супы, готовим с ними овощи, мясо, рыбу, без них не обходится ни один салат; в медицине – пряными травами и кореньями лечим простудные заболевания, сердечно-сосудистые, болезни почек, печени, суставов и позвоночника, укрепляем иммунитет; в косметике – отбеливаем и омолаживаем кожу лица, рук и тела, подольше сохраняя их здоровье и красоту.

Кроме того, пряно-ароматические растения обладают способностью подавлять бактерии (бактерицидность), главным образом бактерии гниения, и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи (консервированию). С пряными растениями мы консервируем овощи в зиму.

Вместе с тем подавляющее большинство пряных растений обладает способностью активизировать вывод различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений. Пряные растения положительно влияют на наше настроение.

Мы уже не можем обходиться без зелени в нашем питании. Все эти растения вызывают аппетит, улучшают пищеварение, оказывают лечебное воздействие на организм. Легко заготавливаются впрок.

В нашей книге вы найдете самые нужные сведения о пряных растениях – способы выращивания в наших условиях, полезных свойствах и применения их в кулинарии, медицине.

Анис обыкновенный

Анис обыкновенный – одно из древнейших эфирномасличных растений. Его плоды, а также эфирное масло, получаемое из них, широко используются в медицине, парфюмерно-косметическом производстве и пищевой промышленности. Еще в Древнем Риме и Греции знали о ценности этого растения, и Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» упоминает об анисе, который наиболее часто применяли в детской врачебной практике. В диком виде это растение встречается на острове Хиос (Греция), оно широко культивируется во многих европейских странах, Индии, Китае, Японии, в некоторых странах Американского континента и на севере Африки.

В 30-х гг. прошлого столетия анис был завезен в Россию в Воронежскую губернию и в настоящее время широко культивируется в основном на европейской части России. Растения аниса культивируются из-за ценности семян. При созревании в них накапливается до 5 % эфирного масла, основной компонент которого анетол. Анисовое масло – это прозрачная, бесцветная или слегка желтоватая жидкость с характерным запахом и сладковатым вкусом без горечи. Плоды аниса и анисовое эфирное масло применяют как отхаркивающее средство, часто добавляя в детские микстуры. Оно оказывает стимулирующее действие на секреторную функ-

цию пищеварительного тракта; входит в состав слабительного, грудного и желудочного чая. Масло обладает дезинфицирующим свойством, применяется также для натирания рук и лица с целью предохранения от укусов комаров. Анисовое масло, растворенное в спирте или подсолнечном масле в отношении 1:100,— прекрасное средство в борьбе с птичьими клещами, пухоедами, вшами и блохами.

Выращивание аниса обыкновенного

Возделывать анис на приусадебном участке можно на любых почвах, за исключением тяжелых, сырых, глинистых и солонцеватых. Предшественниками аниса могут быть зернобобовые, овощные культуры и картофель. Нельзя высевать анис после кориандра, так как трудно очистить посев от упавших в почву его семян.

Всходы аниса при благоприятных условиях появляются на 14—15-й день после посева и в первую половину вегетации растут и развиваются медленно. Вот почему основная и предпосевная подготовки почвы имеют важное значение. Участок должен быть ископан на глубину 22—25 см за месяц до наступления заморозков. Осенью по мере появления сорняков проводят мотыжение почвы. Весной при подсыхании почвы участок выравнивают граблями, затем его рыхлят мотыжкой на глубину 4—5 см, вновь выравнивают граблями и слегка уплотняют, оставляя взрыхленным верхний слой.

Минеральные удобрения лучше вносить осенью при вскапывании участка из расчета 20–25 г/м² азотных и 25–30 г/м² фосфорных удобрений. Подкормка азотными удобрениями может проводиться в фазу стеблевания в дозе 10–15 г/м². При подкормке удобрения вносят на глубину 5–7 см. При отсутствии дождя после внесения удобрений проводят полив.

Наличие в оболочке семян эфирного масла затрудняет их прорастание. Поэтому перед посевом семена проращивают. После того как появятся 3–5 % проростков, семена подсушивают и высевают на глубину 3–7 см одним из трех способов: широкорядным – ширина междурядья 45 см, норма высева 1,3 г/м²; ленточным двухстрочным – ширина между лентами 45 см, между строчками в ленте 15 см, норма высева семян 1,5 г/м²; сплошным – ширина между строчками в ленте 15 см, норма высева 1,8 г/м². Выбор способа посева зависит от чистоты участка: чем чище участок, тем гуще может быть посев.

Уход за участком заключается, во-первых, в поперечном бороновании его граблями до и после появления всходов. Довсходовое боронование проводят на 4–5-й день после посева, но не позднее начала прорастания семян в почве; боронование по всходам проводят в фазу 3–9 настоящих листочков. Дальнейший уход заключается в рыхлении междурядий и прополках.

Убирают анис, когда семена приобретают зеленоватую окраску. Лучше всего срезать растения на высоте 10–12 см

от поверхности почвы, а затем разложить их для просушивания на чердаке, под навесом, на веранде. Через 3–5 дней обмолачивают и очищают семена от примесей, еще раз проводят естественную сушку (искусственную огневую сушку можно проводить при температуре не выше 40 °С) и сохраняют при влажности 13–14 % для употребления. С 1 м² можно получить 100–150 г семян. Хранят их в закрытой таре. Срок годности сырья три года.

Применение аниса в кулинарии

В кулинарии анис первыми начали активно использовать англичане, которые стали добавлять его в повидло, джемы и имбирные пряники, в которых анис был обязательным компонентом. Если в лекарственных целях используются только семена аниса, то в кулинарии в ход идут все наземные части этого растения. Зелень аниса кладется в салаты и во вторые блюда.

Часто анисом приправляют морскую рыбу, что особенно популярно в странах Средиземноморья.

Семенами аниса ароматизируют некоторые крепкие алкогольные напитки. В сладкие алкогольные напитки традиционно добавляют анисовое масло.

Засохшие анисовые зонтики используются при приготовлении овощных консервов, в приготовлении мяса.

Выбирая семена аниса для использования их в кулинарии,

нужно обращать внимание на цвет. Качественные плодики аниса обладают светло-коричневым оттенком и пахучим запахом. А темные плоды говорят о том, что их или собрали не во время, или они уже давно лежат на прилавке.

Применение аниса в медицине

Анис часто добавляется в лекарственные препараты с целью улучшения их вкусовых качеств.

Анисовый настой является классическим средством от кашля. Одно чайную ложку измельченных семян аниса нужно залить стаканом кипятка. Это же средство превосходно помогает при воспалении десен и носоглотки, плохом запахе изо рта, от метеоризма. Семена аниса можно заваривать вместо чая или вместе с чаем. Такой напиток, кроме вышеописанного действия, превосходно укрепляет нервы. В анисовый чай можно добавлять также и тмин и (или) фенхель.

При проблемах желудочно-кишечного тракта, тошноте и метеоризме, применяются различные фармацевтические средства с использованием аниса.

Древние восточные врачеватели рекомендовали жевать анис для крепости и красоты зубов и приятного запаха во рту, а от кашля принимать анисовый настой с медом.

Анис удачно применяется в косметике. При уходе за кожей он тонизирует ее, придает ей подтянутый, молодой вид.

Нельзя принимать препараты аниса при беременно-

сти. Также противопоказанием является любое хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта.

Базилик

Базилик – полезное растение, специя, медонос и незаменимый ингредиент многих кухонь мира. Душистый базилик богат эфирными маслами. Помимо кулинарии, базилик используют в натуральной домашней косметике на травах. Если обеспечить базилику подходящие условия, он будет охотно расти на огороде, в горшке на патио, в ящике на балконе и на солнечном кухонном окне дома.

Базилик происходит из Индии. Название растения восходит к греческому слову *basileus*, которое означает царь или король. Есть две версии происхождения названия базилика. По одной, базилик был впервые найден неподалеку от того места, где, по описанию ранних христианских авторов, царицей Еленой был обнаружен Истинный Крест. По другой, более приземленной версии, базилик традиционно применялся для исцеления и убажания особ королевской крови.

Базилик душистый, или камфорный, или обыкновенный – самый распространенный вид, растение до 80 см высотой с терпким гвоздичным вкусом.

Разновидности душистого базилика: коричный, или мексиканский – растение с коричневым вкусом до 50 см в высоту, с фиолетовыми цветками; мелколистный – растение с маленькими и узкими листьями и сладким, почти не терпким вкусом; анисовый, или тайский – растение с серебристыми

листьями и сильным анисовым запахом, часто используется в тайской кухне; кустовой – растение с мелкими листьями и кустистой манерой роста; лимонный гибридный – растение с сильным лимонным запахом и вкусом (часто используют в рыбных блюдах); фиолетовый – базилик с красно-фиолетовыми листьями, наиболее популярный в Кавказской кухне (под названием рейган). Этот базилик более теплолюбив и менее высок, чем обыкновенный.

Выращивание базилика

Многие садоводы растят базилик из семян. Семена засевают в небольшие ящики в почву для рассады, слегка присыпают сверху, увлажняют и накрывают прозрачным пакетом или пленкой, чтобы поддерживать влажность. В теплом месте семена прорастают через 5–7 дней. Когда растения достигнут высоты 5 см, можно аккуратно пересадить их на постоянное место: в огород, ящик или другой контейнер. После появления 4–6 листьев, верхушку растения следует прищипнуть, чтобы оно разрасталось в ширину и кустилось.

Самый простой и быстрый способ его размножения – черенкование. То же самое можно сделать и с растущим базиликом из магазина. Базилик настолько легко укореняется, что можно даже укоренить отрезанные стебли из магазина, при условии, что они свежие. Нарезанные с верхушки или середины стебля черенки базилика поставьте в воду, они пу-

стят сильные корни уже дней через 5–7, а через пару недель готовые молодые растения можно будет высаживать на постоянное место.

Главные условия успешного выращивания базилика – солнечное место, тепло и регулярные поливы при условии отличной водопроницаемости грунта.

Как и многие другие травы и овощи, базилик отлично растет в горшке или ящике, наполненном легкой структурной почвой. Растущие в контейнерах травы могут нуждаться в удобрении. Используйте азотное удобрение, которое стимулирует прирост зеленой массы. На зиму горшки с базиликом можно перенести в теплое помещение или поставить дома на кухонное окно. При наличии подсветки, базилик можно выращивать на подоконнике круглый год.

Насыщенный вкус базилика любим не только людьми, но и садовыми вредителями. Базилик следует защищать от слизней и улиток.

Выращивайте базилик рядом с томатами, спаржей, различными капустами, сладким и острым перцем.

Как и многие другие травы, базилик лучше собирать, не вырывая основное растение. Для этого регулярно обламывайте или отрезайте верхушки побегов с несколькими листьями. Такой сбор стимулирует дальнейший пышный рост зелени и сохранность растений на долгое время. Если вам нужно собрать много базилика для заготовки впрок, срежьте весь стебель, оставляя 4 нижних листочка (из пазух скоро

вырастут новые сочные листья). Если на растении появляются бутоны, сразу же обрывайте их, если растите базилик для сбора листьев, а не цветов.

Применение базилика в кулинарии

Эта пряность используется для приготовления самых изысканных блюд в лучших ресторанах всего мира.

В пищевой промышленности базилик применяют для ароматизации колбас, консервированных мясных продуктов, также используют при копчении.

В качестве ароматизатора его добавляют в различные спиртные напитки в ликероводочной промышленности, в первую очередь в ликеры. В качестве пряности он широко используется как в свежем, так и сухом виде.

Свежая зелень идет в супы, холодные блюда, салаты. Молодые листья, мелко нарезав, добавляют в пасты и бутербродное масло. В разных национальных кухнях Европы базилик добавляют также к рыбе, яйцам, томатам, зеленым овощам, сыру. Его в любом виде часто применяют при изготовлении пиццы, кетчупов, соусов, подливок, заправок, особенно для макарон. Свежую или сушеную зелень кладут в супы, вегетарианские блюда из бобовых и зеленных культур, в том числе соленых или квашеных (например, добавляют к капусте), а также в блюда из мяса. Молодые побеги и листья являются хорошим средством для отдушки уксуса, который

в смеси с базиликом придает особый привкус салатам и соусам. В домашней кулинарии измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус колбас, кнелей, паштетов.

В кухне народов Средиземноморья его добавляют в блюда из морепродуктов.

Употребляется базилик также при мариновании овощей, особенно огурцов и кабачков. В смеси с различными пряно-стями базилик способствует созданию великолепных, ни с чем не сравнимых ароматов.

Кулинары Средней Азии делают пряную смесь из сухих листьев базилика с добавлением розмарина и других трав. Хорошо сочетается он также с петрушкой, мятой, кориандром, эстрагоном.

В первые блюда, вареные и жареные вторые блюда базилик закладывают за 10–15 минут до готовности, в фарш добавляют во время приготовления. Средняя норма закладки на одну порцию свежей зелени – 2–5 г. В сушеном виде базилика требуется меньше – примерно 0,5 г на порцию.

Применение базилика в медицине

Народная медицина издавна использует это растение для лечения воспалительных заболеваний почек и мочевого пузыря с помощью отваров. Настоями лечат метеоризм, заболевания желудка, потерю аппетита и гипотонию.

С помощью наружных средств из базилика лечат раны, в

том числе гнойные, а также заболевания полости рта и ангины.

При бронхиальной астме и кашле используют препараты из базилика для достижения отхаркивающего эффекта. Обезболивающее действие оказывают настои и отвары при локальных болях – например, при больном зубе или во время критических дней.

Базилик – хорошее тонизирующее средство. Он повышает иммунитет, укрепляет организм после различных инфекционных заболеваний. Препараты базилика помогают при инфекциях верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях почек и при проблемах в системе кровообращения. Его целительные свойства используются при борьбе с депрессивными состояниями, при укреплении центральной нервной системы. Поэтому базилик используется при восстановлении физических и эмоциональных сил, помогает снять чувство страха и тревоги. Если положить сухую траву базилика около постели – сон будет спокойнее. Для этой цели можно также принимать настой или отвар травы.

Базилик считается афродизиаком – то есть оно способствует повышению сексуальной потенции партнеров, а также помогает снять головную боль, нервное напряжение, расслабиться.

С помощью эфирного масла базилика снимаются различные спазмирующие состояния, проходят мигрень и головная боль. Им хорошо удаляются бородавки. Ванна с базилико-

вым маслом – это рай для принимающих ее. Такая процедура отлично расслабляет, успокаивает, приводит в порядок нервы и голову, придает сил и энергии.

Горчица

Горчица как пряновкусовое растение используется достаточно широко. Она относится к группе пряностей, имеющих остро-горький вкус и слабый аромат. У нас в стране произрастает несколько видов горчицы: это горчица сарепская, белая, черная и сорные – полевая и рассеченная.

Все виды горчицы – хорошие медоносы и хорошие сидераты.

В практике овощеводства возделывается горчица сарепская (синонимы: салатная или листовая, сизая, русская).

Горчица салатная – однолетнее скороспелое холодостойкое растение. Отличительной особенностью ее является наличие в технической спелости розетки, состоящей из сочных листьев, используемых в качестве салатной зелени. От массовых всходов до технической спелости проходит 20–35, до созревания семян – 80—115 дней.

Зелень горчицы салатной чаще используют в свежем виде: для салата, как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также варят, тушат, квасят, консервируют.

Горчица салатная – популярная овощная культура в странах Востока.

Выращивание горчицы салатной

Для выращивания горчицы салатной в открытом грунте подбирают плодородные почвы со слабощелочной или нейтральной реакцией. Лучшими предшественниками являются картофель, все овощные культуры, за исключением семейства Капустные.

Основную обработку почвы проводят осенью, под которую на бедных почвах вносят 4 кг – 60 м² перегноя, 1 кг суперфосфата на 100 м², 75 г на 10 м² калийной соли. На плодородных почвах нормы внесения удобрений уменьшают. Кислые почвы известкуют (2–4 кг извести на 10 м²). При массовом появлении сорняков проводят культивацию зяби.

Поливы проводят в зависимости от состояния посевов и влажности почвы. Убирают товарную продукцию – зелень – в фазу хорошо развитой розетки листьев, до начала выбрасывания цветоносных побегов. Продукцию связывают в пучки или без связывания укладывают в ящики и транспортируют в пункты реализации. Хранят в темном прохладном месте до 2 суток.

В закрытом грунте в зимнее время можно выращивать горчицу салатную без дополнительного освещения, как самостоятельную культуру или как уплотнитель к основной (огурец, томат), посевом семян или рассадным способом. Расход семян 2–3 г/м².

Ранней весной проводят закрытие влаги. При этом верхний слой почвы рыхлится на глубину 8—10 см. Непосредственно перед посевом почву обрабатывают комплексными почвообрабатывающими агрегатами (РВК-3 или другими).

Посев горчицы проводят в ранние сроки с шириной междурядий 45 см. При температуре воздуха 18–20 °С всходы появляются на 3—4-й день. Максимальная холодостойкость растения проявляется в фазу нарастания листьев. Хорошие результаты дают осенние посевы при условии достаточного качества влаги в почве. Для обеспечения конвейерного поступления зелени горчицу рекомендуется высевать в несколько сроков (с интервалом 7—14 дней).

Глубина посева семян – 1–1,5 см, норма посева горчицы – 3–5 г на 10 м². После посева почву прикатывают. Горчица перекрестно опыляющееся растение, поэтому при выращивании на семена необходима пространственная изоляция до 1000–2000 м.

Молодые всходы могут повреждаться крестоцветными блошками. На товарных посевах инсектициды не применяют, ограничиваясь обработкой полос вокруг участка. На небольших площадях и на приусадебных участках растения можно опылить древесной золой в утренние часы по росе.

В дальнейшем уход за растениями обычный: 3–4 рыхления междурядий, 1–2 прополки сорняков в рядках. Растение прореживают в фазу 3–4 листьев на расстоянии 8—10 см. В загущенных посевах снижаются товарные качества продук-

ции.

Применение горчицы в кулинарии

Эта пряность известна в кулинарии практически всех стран мира. Большинство видов горчицы используется для получения из семян масла, которое нашло применение в пищевой и парфюмерной промышленности, а также как техническое. Обезжиренный жмых семян используют для приготовления пряностей и столовой горчицы. В качестве ароматизатора приправы к горячим и холодным мясным блюдам, при засолке овощей, консервирования рыбы, приготовления пряновкусовых и пряноароматических смесей применяют и порошок из молотых семян. Горчица (как пряность) возбуждает аппетит, значительно усиливает выделение желудочного сока.

В кулинарии в качестве пряности применяются в основном маленькие семена горчицы, как в целом, так и в молотом виде, в частности, для приготовления горчичных паст и горчичного масла.

В кухне народов Индии и Пакистана горчичные семена принято перед употреблением обжаривать на растительном масле до тех пор, пока они не полопаются и не станут серого цвета. В результате такой обработки они приобретают своеобразный перечный аромат. Свежие семена горчицы являются замечательной добавкой к любой зелени. В сушеном

виде их часто включают в состав различных маринадов при засолке овощей.

Столовая горчица, которую делают из растертых в порошок зерен, используется как приправа к самым различным блюдам из мяса и мясных субпродуктов: сосискам, колбасам, холодцам. Ее применение придает блюдам приятный аромат и слабый ореховый вкус.

Коричневые семена горчицы используются при изготовлении смеси «карри».

Горчицу в виде порошка или горчичной массы добавляют в приправы для салатов и всевозможные соусы.

В горячие блюда горчичный порошок добавляют осторожно, постоянно помешивая во время приготовления. Для того чтобы горчица не утратила остроты, такие блюда следует готовить на слабом огне.

Замечательно подходит горчица к домашней птице и сырным соусам.

Применение горчицы в медицине

В народной медицине семена горчицы используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, как слабительное, рвотное при малярии, отравлений, в качестве успокоительного средства.

При простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, при бронхитах и пневмонии, неврите применя-

ются горчичники и горчичные ванны.

Душица

Душица – многолетнее травянистое растение высотой до 80 см семейства губоцветных (яснотковых).

Корень ветвистый, ползучий, тонкий. От него отрастают ветвистые прямостоячие четырехгранные опушенные стебли. Основание стеблей красноватое. Стебли отрастают ежегодно.

Листья продолговато-яйцевидные, заостренные, супротивные, длиной 2–4 см, на черешках длиной 1–4 см. Цветки мелкие, пурпурные, с розово сиреневым оттенком, встречаются экземпляры с белыми цветками. Многочисленные цветки собраны на концах ветвей в метелки, цветет с июля по сентябрь. Семена можно получить от растений начиная со второго года жизни. Плод сухой, трехгранный, состоящий из четырех орешков длиной 0,5 мм. Семена как маковое семя, ярко-бурого цвета, сохраняют всхожесть до 5 лет.

Душица холодостойка, хорошо зимует без укрытия и начинает отрастать рано весной. Засухоустойчива, но отзывчива на поливы. Светолюбива. К почве не требовательна, но на кислых тяжелых почвах растет плохо.

Происходит из Южной Европы и Средиземноморья. В диком виде встречается в Карелии и на Кавказе, в горах Средней Азии и в южной части Сибири, на севере Казахстана. Не растет она лишь на Крайнем Севере.

Увидеть ее можно на солнечных полянках, опушках разреженного леса, с южной стороны дорог вдоль леса, на склонах холмов. Такое широкое распространение душицы дало ей множество названий: мята лесная, ладанка, душица боровая, лебедка, духовой цвет, материйка, блошничник, клоповник и даже майоран многолетний (но не майоран однолетний – совсем другое растение).

Очень часто душицу выращивают как декоративное растение с сильным приятным запахом, не подозревая о ее целебных свойствах.

Выращивание душицы

Выращивают душицу посевом семян в грунт, рассадой и делением куста.

При выращивании душицы посевом семян участок готовят с осени, очищают и перекапывают почву. Весной на 1 м² вносят по 1/3-1/4 ведра перегноя, 1 столовую ложку суперфосфата или 2 столовые ложки полного минерального удобрения. Почву перекапывают, хорошо выравнивают, не оставляя комков, так как семена очень мелкие.

Грядки поливают и семена заделывают на глубину 0,5–1 см, ширина междурядий 25 см. После посева почву следует уплотнить и желательно замульчировать. Всходы появляются через 2–3 недели, поэтому необходимо следить, чтобы быстро растущие сорняки не заглушили их. При прорежива-

нии расстояние между растениями 15–20 см вырванные растения можно использовать для пересадки.

Во время ухода посевы поливают, при плохом росте подкармливают слабым раствором минерального удобрения. Через два месяца растения достаточно окрепнут и уже не будут нуждаться в особом уходе.

В связи с тем, что семена мелкие и медленно прорастают, можно выращивать душицу рассадой. Семена высевают в ящики или стаканчики с рыхлым просеянным питательным грунтом на глубину 0,5–1 см. Температуру поддерживают 18–20 °С. Уход обычный. Высаживают рассаду на солнечное место, когда минует опасность заморозков. Возраст рассады 2 месяца. В первый год растения растут медленно, не цветут. Их нельзя срезать на зелень для стола, только под зиму. На второй год душица быстро разрастается, зацветает. Перед бутонизацией подкармливают аммиачной селитрой или нитроаммофоской по 1 столовой ложке на 10 л воды.

Растения дают густую зелень на 3-5-й год, затем посадки следует возобновлять, делить кусты и пересаживать на новое место или на старую грядку после удобрения. Кусты делят рано весной до отрастания на такие части, чтобы в каждой было по несколько побегов. Корневища высаживают в политые ямки на глубину 3–5 см, засыпая слоем земли.

Цветет душица в июле. Со второго года вегетации в это время приступают к сбору сырья. Для лекарственных целей используют цветущие облиственные стебли длиной 20–

25 см. Их срезают в сухой солнечный день и сушат под навесом или на чердаке, разложив на бумаге или ткани, периодически переворачивая. Температура не должна быть выше 40 °С, чтобы не улетучивалось эфирное масло.

Высыхает душица быстро. Если при сгибании стебель ломается, значит, он высох. Отделяют листья и соцветия от грубых стеблей которые можно использовать, запаривая в ванне. Хранят высушенное сырье в плотно закрытой банке с крышкой до трех лет, а в плотном пакете – не более двух лет.

За сезон делают 2–3 срезки (последняя перед зимой), срывая листочки и цветущие верхушки.

Для получения семян оставляют самые мощные растения, их не обрезают. Семена созревают в сентябре. Собирают их до наступления заморозков, подсушивают на бумаге, обмолачивают, перетирают, очищают.

Применение душицы в кулинарии

Душицу используют при консервировании огурцов, кабачков, томатов и засолке грибов. Готовя морс, компот или безалкогольный напиток, добавляют также душицу.

Очень ароматный чай с душицей и другими травами рекомендуется для любителей оригинальных чаев. Листья ее придают приятный аромат картофелю, гороху и бобам, творогу. Сухие пряные смеси с душицей используют при приготовлении супов, тушеного мяса и овощного рагу.

Душицу добавляют в салаты, блюда из овощей и яиц, морских крабов, в гуляш. Она хорошо сочетается со многими пряностями, особенно с черным перцем, базиликом и майораном. Целебные свойства ее известны были еще в древности.

Применение душицы в медицине

Душица используется в официальной и народной медицине, в ветеринарии. Она входит в состав некоторых сборов, которые продаются в аптеках.

Применяется для улучшения пищеварения, усиления перистальтики кишечника. Для этого принимают настой: 10 г травы заливают стаканом кипятка и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При ангине, ларингите, фарингите смешивают: 1 часть травы душицы, 2 части цветков ромашки, 1 часть травы шалфея, измельчают и 1 столовую ложку смеси заваривают в фарфоровой посуде стаканом кипятка, настаивают под крышкой 30 минут, процеживают и применяют для полоскания горла теплым настоем 4–5 раз в день.

Эфирное масло из травы употребляют при зубной боли (можно пожевать траву) и для очищения зубов от зубного камня.

В гомеопатии душицу рекомендуют при гипертонической болезни и атеросклерозе. Она хорошо успокаивает нервную

систему и даже обладает снотворным действием.

Сухие веточки душицы используют для отпугивания мух.

Имбирь

В России имбирь известен со времен Киевской Руси. Его использовали в русской кухне повсеместно – в сбитнях, квасах, наливках, настойках, брагах, медах, добавляли в пряники, куличи, сдобные булочки.

В диком виде имбирь не встречается, зато широко культивируется в Китае, Индии, Индонезии, на Цейлоне, в Австралии, Западной Африке, а также на Ямайке и Барбадосе. Это тропический травянистый многолетник, внешне схожий с тростником. Его красивые цветки с пурпурными краями напоминают орхидеи. Пряностью и лекарственным сырьем являются корневища имбиря, своей причудливой округлой формой напоминающие забавные фигурки. Отростки корневищ похожи на рога, что и дало повод для названия – в переводе с санскрита «имбирь» означает «рогатый».

В зависимости от способа обработки сырья имбирь делят на черный (его еще иногда называют «барбадосским») – неочищенный и высушенный на солнце и белый («бенгальский») – вымытый и очищенный. Первый характеризуется гораздо более сильным запахом и жгучим вкусом. Чаще всего эта пряность продается в порошке, который имеет серовато-желтый цвет и мучнистую консистенцию, но встречается в продаже и свежий корень.

Характерный запах имбирю придают целебные эфирные

масла. Его корневища богаты натуральными сахарами, разнообразными минеральными веществами, смолами, крахмалами.

Имбирь используют как пряность, хотя в древности считали универсальным снадобьем.

Выращивание имбиря

Что приятно отметить, имбирь – довольно благодарный объект для выращивания на подоконнике, и многие энтузиасты с успехом получают пусть небольшой, но такой греющий душу любого любителя растений урожай. Имбирь предпочитает рыхлые и богатые органикой почвы. Лучше всего подойдет смесь дерновой и листовой земли, торфа и крупного речного песка в равных частях.

Размножается растение и вегетативно, и семенами, которые продаются в специализированных цветочных магазинах. Посадочный материал можно приобрести и в магазинах пряностей, где имеется в продаже свежий имбирь.

Корневища делят на кусочки так, чтобы на каждом была здоровая и хорошо развитая почка (глазок) и сажают в горшочки. Горшки надо брать не очень глубокие, но с большим диаметром, чтобы было место для роста вширь. Еще лучше использовать широкие поддоны. Корневища сажают поверхностно, как ирисы.

Имбирь – растение, которое дает много зелени, и еще до

урожая можно получить массу положительных эмоций от обилия этой зелени. К свету имбирь не очень требователен, ведь у себя на родине он растет под пологом тропических деревьев. Он будет расти даже в тех квартирах, где окна смотрят на северо-восток и северо-запад.

Растение предпочитает повышенную влажность воздуха, поэтому желательно его опрыскивать из пульверизатора 1–2 раза в день, особенно в зимний период, когда включено центральное отопление. В качестве удобрений обычно используют минеральные комплексы, обязательно включающие максимальное число микроэлементов.

При пониженных температурах (ниже 15 °С) имбирь может впасть в состояние покоя на 2–3 недели. Но если в квартире постоянная температура около 20 °С, он ведет себя как вечнозеленый многолетник.

При покупке обратите внимание на корневище, чтобы не обмануться. Свежее и качественное, оно должно быть гладким и плотным на ощупь, не слишком волокнистым, а кожица – с легким шелковистым блеском.

Одну половину можно использовать в жаркое, а другую – в цветочный горшок.

Внешне немного напоминает стройные прямые побеги бамбука до метра в высоту. Он довольно неприхотлив. Но это только в тропиках, наш климат не подходит категорически. Впрочем, если не брать в расчет открытый грунт, вырастить имбирь в теплице или дома можно без особых хлопот.

Подойдет кусочек свежего корневища, купленного в магазине, длиной 3–5 см с одной или двумя почками. Высадить его лучше весной в низкий горшок диаметром не менее 20 см, заполненный плодородной землей.

Если предполагаете употребить выращенный имбирь в пищу, лучше использовать грунт, предназначенный для выращивания овощей.

Насыпьте хороший слой дренажа – имбирь не выносит застоя воды. Корневище следует расположить в горшке горизонтально, желательно почками вверх, заглубив примерно на 2 см. Горшок должен стоять в теплом и светлом, но защищенном от прямых солнечных лучей и сквозняков месте. Желательно, чтобы почва была равномерно и постоянно увлажнена. И высокая влажность воздуха имбирию нравится.

Летом растение можно вынести на застекленный балкон или в парник, но не на открытый воздух. Яркое солнце, равно как холодные ветер и дождь, могут его погубить. Если повезет, летом дождитесь появления цветоносов, которые короче вегетативных побегов и вырастают отдельно от них, прямо от корневища. А осенью у имбиря наступит период покоя. Растение можно извлечь из горшка и собрать урожай из отросших новых сегментов корневища.

Применение имбиря в кулинарии

Пожалуй, ни одна кухня мира не обходится без имбиря.

В азиатских странах он входит в состав карри и некоторых других пряных смесей. В китайской кухне широко известно такое блюдо, как свинина в сладком соусе с имбирем. Он не только ароматизирует мясо, но и делает его мягче и нежнее. Во Вьетнаме и Бирме из свежих корней варят варенье. Очень популярно варенье из имбиря с добавлением апельсиновых корок. В арабской кухне эту пряность добавляют в тесто, а также делают засахаренный имбирь. Европейская кухня использует его в основном при приготовлении соусов к мясу, овощных и фруктовых маринадов. Имбирь – необходимый компонент знаменитого английского эля.

Если вы захотите использовать имбирь в своих кулинарных рецептах, учтите некоторые тонкости. По совету большого знатока кулинарных традиций и тонкостей В. Похлебкина, имбирь вводят в тесто во время замеса. При тушении мяса – за 20 минут до готовности, а в компоты, пудинги, кисели – за 2–5 минут до готовности. В мясные блюда на одну порцию кладут 0,2–0,5 г сухого имбиря, в сладкие блюда – 0,3 г, в тесто – 1 г на килограмм.

Применение имбиря в медицине

Его острый вкус помогает пищеварению, стимулируя образование желудочного сока, поэтому имбирь особенно полезен при любых расстройствах пищеварения, сопровождающихся тошнотой, рвотой, поносом, а также при хрониче-

ском энтерите. Китайские врачи в случае заболевания дизентерией обычно назначают по 0,3–0,5 г (на кончике ножа) молотого корневища 4 раза в день. Они также убеждены, что эта пряность улучшает память, особенно в преклонном возрасте. Кроме того, врачи рекомендуют порошок имбиря с медом как незаменимое средство при мужских проблемах (принимать ежедневно, запивая чаем). Имеются сведения об успешном применении этого растения при лечении простатита.

Наряду с порошком используется и настойка имбиря на водке (в соотношении 1:10). Ее принимают для улучшения кровообращения, при различных нарушениях пищеварения (по 5—10 капель 3 раза в день). Настойка помогает при метеоризме, несварении желудка, тошноте.

Давно известно, что при любых формах простуды очень полезен имбирный чай. А современные исследователи все увереннее говорят о его антивирусных свойствах. Во всяком случае, чай с корнем имбиря – прекрасное средство, помогающее в борьбе с ОРВИ. Рецепт прост: нужно взять половину чайной ложки порошка имбиря, залить 2 стаканами кипятка, подержать на медленном огне в закрытой эмалированной посуде 10 минут, процедить, добавить по вкусу сахар (а лучше мед) и пить как чай.

Во времена дефицита имбирь в продаже найти было практически невозможно, зато в винных магазинах на прилавках красовалась имбирная горькая настойка.

Еще более вкусный чай получается со свежим имбирем – 1 чайную ложку тертого корневища залить стаканом кипятка, настоять 5 минут, добавить сахар или мед по вкусу и кусочек лимона.

Можно использовать корни имбиря и вместо горчичника (подойдет и готовый порошок, и тертые корневища).

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционных, при тошноте, морской болезни, потере голоса при ларингите, болях в животе во время менструаций полезно эфирное масло имбиря (принимать по 1–2 капли на кусочке сахара или с половиной чайной ложки меда).

Корень имбиря – одно из наиболее эффективных средств от укачивания в транспорте. В экспериментах он зарекомендовал себя лучше, чем многие апробированные медицинские препараты, предназначенные для этих целей. Лучше всего жевать кусочек свежего или засахаренного корневища.

Иссоп

Это многолетний полукустарник с сильно разветвленным у основания стеблем высотой 30–50 см, с ланцетовидными небольшими кожистыми листьями и продолговатыми колосовидными, достаточно большими соцветиями. Цветет в июле – сентябре. Отличный медонос. Растения нетребовательны, морозо- и засухоустойчивые, светолюбивые, хорошо перезимовывают.

Выращивание иссопа

Размножается иссоп семенами и вегетативным способом.

Выращивают иссоп на хорошо освещенных участках в многолетней культуре. Требуется глубокой вспашки зяби, внесение 3 кг/м² перегноя и фосфорно-калийных удобрений. Весной вносят азотные удобрения, участок боронуют, разрыхляют, уплотняют поверхность. Семена смешивают с гранулированным суперфосфатом 1:1 и высевают в апреле с междурядьями 20–30 см на глубину 1–2 см. Норма высева составляет 10 г/м². Всходы появляются через 8–15 дней. Площадь дважды разрыхляют поперек строк и прореживают растения на расстояние 10 см друг от друга. Уход за растениями в первый год включает 2–3 полива нормой 7 л/м², рыхле-

ние междурядий, прополке. Осенью проводят подкормку перегноем (2 кг/м^2) с последующим глубоким рыхлением междурядий, оставляя минимальную защитную зону.

В последующие годы уход за растениями начинают с боронования рано весной, подкормка азотными удобрениями, позже выполняют те же операции, что и в первый год.

Собирают побеги на второй год в июне – августе. За сезон растения можно скашивать 3–5 раз, срезая их на высоте 10–12 см от корня. После каждого сбора проводят подкормку азотными удобрениями с последующим поливом и рыхлением междурядий. Растения отрастают через 20–30 дней. Урожайность побегов составляет $15\text{--}20 \text{ кг/м}^2$.

Выращивают иссоп также из рассады, которую получают в рассадных теплицах без обогрева. Высаживают рассаду в возрасте 25–30 дней, когда растения образуют 5–8 листьев по той же схеме, что и при безрассадной культуре.

Можно также пересаживать растения старых плантаций, применяя деление куста весной. Из каждого маточного растения получают 15–20 черенков, их высаживают несколько глубже, чем они росли. При этом способе продукция иссопа поступает уже в первый год выращивания – к концу лета. Иссоп пригоден и для выращивания в комнатных условиях или на балконе в горшке.

Убирают иссоп в фазе полного цветения, начиная со второго года. При более поздней уборке снижается содержание эфирного масла. Хороший урожай получается в течение 5–6

лет, затем он уменьшается. В сезон при хорошем уходе можно провести 2–3 срезки молодых побегов, для потребления в сыром виде – по мере надобности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.