

# Кому букет

## А кому и венок в радость

Середина лета – самое время для сбора трав. Это диктует и народный календарь. 7 июля – Ивана Купала – старинный языческий праздник. По преданиям, в ночь с 6-го числа вода и огонь приобретают особую силу, разливает и режется нечисть, а травы и цветы становятся волшебными. Поэтому предлагаем всем почувствовать себя знахарками и знахарями (а может, даже ведьмами и колдунами) и отправиться в сад, поле, лес или на фермерский рынок за компонентами для зелий (чаев, компотов и лимонадов). Кому что ближе.

Сбор диких трав — это вам не поле картофельное перекопать, это может быть очень интересно (особенно для городского жителя). Вооружаемся ножницами, корзиной (не практично, зато как эстетично!) и парой-тройкой пакетов, чтобы однозначно влезло все, что найдется. Остается найти поле, далекое от автомобильных дорог — и вперед на сборы!

Еще не жарко, солнышко светит, птички поют, кузнечики стрекочут, травы обалденно пахнут, оводы от восторга вокруг вас хороводы водят (не забудьте репеллент) — вот оно торжество жизни во всем ее великолепии! Если обрызгаться не забудете, то, помимо искомого трав, можно и землянику насобирать, и букет полевых цветов для кухонного

стола. А вот душица, аптечная ромашка, чабрец (он на склонах растет), зверобой, тысячелистник — могут и зимой пригодиться.

Лекарственного сырья — растительного и животного происхождения — на территории Свердловской области достаточно. При правильном воспроизводстве и рациональном использовании можно получить богатые ресурсы для здоровья человека, — рассказывает «ОГ» Михаил Бураев, кандидат биологических наук. — У нас очень большой запас лекарственного сырья в садах, огородах. Ресурсы колоссальные. Травы можно сушить прямо дома, обязательно под навесом, и сырости не должно быть. И складировать это все только в сухие помещения.

Зелень собирают в сухую погоду, утром после росы и до начала жары (с 8 до 9 утра, именно в это время содержание эфирных масел максимальное). Если травы лесные, полевые, со своего огорода, выросшие в чистых условиях (далеко от дорог) и не обработанные химией, то мыть их необязательно, вода вымывает эфирные масла.

Травы могут храниться 2–4 года, в зависимости от условий содержания. Если нарушили сроки и условия хранения, лучше избавиться от продукции, себя побережь. Заготовки свежие и не ставьте на себе эксперименты, — говорит Михаил Бураев.

После сбора нужно выбрать правильный способ переработки растений.

### Высушить

Травы собирают в пучки и развешивают в сухом, хорошо проветриваемом месте, без доступа прямого солнечного света. Сушат таким образом 3–4 недели, затем листья и цветы нужно собрать в стеклянные банки, пищевые контейнеры или тканевые мешочки. Стебли растений выбрасывают, в них нет ничего полезного. Хранить ароматные травы нужно в темном месте.

Сушащиеся пучки трав — это и чудесный запах вокруг, и атмосфера деревенской избы. Запах лета и тепла. У меня даже муж шутит: метлу еще рядом поставить надо (черный кот уже есть) — и вот, лето мое закрыто, — делится Вероника Чащина, продавец ферочаев.

### Ферментировать

Говоря простым языком, сок, выделяемый при обработке трав, бродит и, высыхая, придает сырью особый вкус, усиливает аромат. Для этого зелень немного подвяливают (достаточно оставить листья на столе на ночь), затем ее мнут руками или пропускают через мясорубку. Сушат на воздухе или в духовом шкафу (в последнем случае чай получают более насыщенного коричневого цвета). Для такого метода заготовки подходят зверобой, душица, голубика, листья земляники, яблони, вишни, смородины, сливы, черники, малины, верхние части еще не защитшего иван-чая.

Первый раз попробовала приготовить свой домашний чай лет 10 назад, с тех пор

появились и свои рецепты, и поклонники моего чая среди друзей, — рассказывает читательница «ОГ» Ольга Терещенко. — Готовлю разные составы на основе ферментированного иван-чая. Важно не пропустить момент для сбора, пока трава еще не зацвела. Еще важнее, после сушки в духовке удостовериться, что все полностью просохло. Я один раз не досушила, все заплесневело, было обидно до слез, столько трудов. Один из самых любимых рецептов: в основу из иван-чая добавляю сушеную землянику и сушеный чабрец в соотношении 3:0,5:0,5 и потом пью с липовым медом. После чашки такого чая улучшается настроение и на душе становится солнечно.

### Заморозить

Чистые сухие листья укладывают в небольшие пакеты, герметично закрывают и кладут на хранение в морозильную камеру. Для этого подходят: петрушка, укроп, шпинат, черемша, шавель, эстрагон, сельдерей. Мята, мелисса и другие чайные травы можно вместе с кусочками фруктов и ягод сложить в формочки для льда, чуть-чуть залить водой и потом порционно добавлять в чашки. Еще один способ заморозки — в масле. Любые мелко порезанные травы смешивают с любым маслом (оно запечатывает ароматические компоненты) и замораживают порционно. Этим же способом можно сохранить долгое время в практически неизменном виде домашний соус песто (итальянский соус на основе базилика).

— Всю зелень сразу режу мелко, закладывая в пакеты и — в морозильник, в первые сутки несколько раз пакет встряхиваю, чтобы травы не превратились в монолит, получается рассыпчатая масса, потом зимой очень удобно брать сколько надо, — делится своим опытом домохозяйка из Екатеринбургa Наталья Ульянова.

### Законсервировать

Еще есть способ хранения в виде ароматных солей. Травы нужно перемолоть в блендере с солью (в пропорциях примерно 1:2, одна часть трав, 2 — соли), разложить получившуюся массу тонким слоем на пергамент, высушить в духовке при 50–60 градусах с обдувом около часа или на воздухе около 48 часов. Потом смесь пересыпают в банку, закрывают крышкой и хранят в темном шкафу. Для мяты можно выбрать способ хранения в виде сладкой массы для десертов и выпечки, перемолов в блендере с сахаром. Поставить в банку в холодильник или заморозить порционно в маленьких формочках.

Остается только порадоваться, что, заготовив травы на длинный осенне-зимне-весенний сезон, можно сохранить себе пользу и вкус лета, сотворить букет из сухоцветов, а всем, кто против и возмущается, что вы время тратите на выращивание «сена и веников», вот этим самым «веником» накормить и напоить.

Анна ГАРСЕЛЬ,  
Екатерина СЕРДИТЫХ



## Особенности сбора

- СОБИРАЮТ ДО ЦВЕТЕНИЯ:** мелиссу, укроп, петрушку, листья кориандра, шалфей, розмарин, любисток, эстрагон, базилик, листья малины, смородины, вишни.
- В САМОМ НАЧАЛЕ ЦВЕТЕНИЯ:** мяту, чабрец, шалфей, чабер.
- В РАЗГАР ЦВЕТЕНИЯ:** лаванду, душицу, тысячелистник, зверобой, ромашку аптечную.
- ПЕРЕД СОЗРЕВАНИЕМ СЕМЯН:** зонтики укропа, кориандр, фенхель, тмин.



Чабрец

Всегда поражалась, как тоненькие побеги с крошечными листьями и не очень яркими цветами могут быть настолько ароматны. На природе, наступив ненадолго на кустик, можно ощутить сильный характерный запах на расстоянии нескольких метров. Чабрец полезен при кашле, бронхитах и прочих заболеваниях верхних дыхательных путей, способствует здоровью сердца и сосудов, отвары с чабрецом рекомендуют при лечении различных патологий мочевых путей.



Мелисса

Пожожа на крапиву с листьями мятного цвета. Помимо людей ее очень ценят и любят коты — киньте веточку, и восторг хвостатых вам обеспечен (как и повышенное внимание всех соседских котов к вашему кусту в огороде). А людям она полезна при гипертонии, астме, анемии, подагре, сердечных заболеваниях и для успокоения нервов.



Душица (она же орегано)

Довольно яркие кусты с цветами сиреневого цвета хорошо известны поклонникам средиземноморской кухни. Идеально сочетается с ветчиной, рыбными соусами и салатами, идет в мясные супы, запеченный картофель и мясные блюда. Помимо кулинарной пользы, имеет и пользу лекарственную — при ревматизме, параличах, эпилепсии, болях в области кишечника, как потогонное и мочегонное средство. Для поддержания женского и мужского здоровья. Душица содержит фитоэстрогены. Детям младше трех лет употреблять ее категорически не рекомендуется, после трех — с осторожностью.



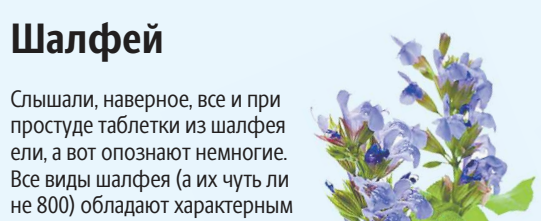
Зверобой

Яркие желтые звездочки этого растения и в букете приятно видеть, и для здоровья — в отварах и чаях — оно пользу принесет как антидепрессант, противовоспалительное, успокаивающее, вяжущее, кровоостанавливающее, регенерирующее и мочегонное средство.



Мята

Эту траву знают все, если не на вид, то уж на вкус однозначно, потому как готовят с ней не только мохито, но и чай, варенье, горячие блюда и даже кондитерские изделия. Мята существует более ста сортов, которые имеют отличия во вкусе, запахе и внешнем виде (о мяте и ее сортах читайте в следующих выпусках «ОГ»). Мята помогает снять стресс и облегчить головную боль, полезна при кашле, способствует похудению, улучшает сон.



Шалфей

Слышали, наверное, все и при простуде таблетки из шалфея ели, а вот опознают немногие. Все виды шалфея (а их чуть ли не 800) обладают характерным запахом и богаты эфирными маслами, широко используются как в кулинарии, так и в медицине, сочетая в себе дезинфицирующее, мочегонное, успокаивающее, антисептическое, отхаркивающее, жаропонижающее и уменьшающее потоотделение свойства.



Розмарин

Красивый. Нет, это не видовая приписка, просто его хочется в горшке на подоконник поставить и смотреть. И на сковородку, и в соусы. И мясо с ним жарить. Полезен при заболеваниях верхних дыхательных путей, астме, как мочегонное, противоопухолевое и противовоспалительное средство.



Ромашка

Большие одиночные цветы будут прекрасны в букете. Подарить букет из роз каждый может, а вот ромашек насобирать — надо постараться. Но заготавливают только ромашку аптечную — это куст с зеленью, чем-то похожей на укроп, и мелкими цветками характерной окраски. Заваривают именно цветы, они имеют противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое, болеутоляющее, седативное, противосудорожное, потогонное и желчегонное действие.



Лаванда

Лаванду тоже все знают. Прованс, Франция и лиловые поля. В Свердловской области ее можно высаживать только на лето, потом в горшок — и на подоконник, иначе вымерзнет. Для многих будет новостью, но лаванда может быть не только сине-фиолетового цвета, но и розового, белого и даже зеленого. Она активно используется как интерьерное украшение, в кондитерском деле, в ароматерапии (общезвестно, что лаванда отпугивает насекомых и успокаивает нервы), в парфюмерии и косметологии.



Базилик

Еще один красивый. Сорт море, и вкус у них разный, и цвет, и форма листьев, и растет крупный год (если в горшок по осени пересадить). В кулинарии используется повсеместно: в Европе, на Кавказе, в Азии, да весь мир выращивает и ест. Оказывает, его листья можно использовать, как подорожник, для дезинфекции ран и порезов, а эфирным маслом базилика сводят бородавки.



Кориандр

(он же кинза)  
Визитная карточка кавказской кухни, там ее только в торты не кладут (хотя это неточно). Положительно влияет на процессы пищеварения, иммунитет, работу желчного пузыря, печени и щитовидной железы.



Любисток

Во-первых, это огромный высокий куст с очень ярким запахом, на любителя; вкусом — еще более на любителя. Естественно, используется в кулинарии: в салатах и к мясу. Во-вторых, является сильнейшим афродизиаком, средства на его основе улучшают потенцию и помогают при лечении нарушений в половой сфере. Так что, девушки, вам ромашки уже подарили, подарите в ответ букет любистка — и полезно, и все рады.



Кипрей

(он же иван-чай)

Тот еще сорняк, но из него получается вкусный и очень полезный чай. Помогает бороться со стрессами и неврозами, очищает организм, устраняет головные боли, помогает контролировать чувство голода, нормализует давление и обладает противовоспалительными свойствами.



Эстрагон

(он же тархун)  
В газировке его давно уже нет, только если сами заморочитесь и домашний лимонад сделаете. Он оказывает общеукрепляющее действие, успокаивает нервную систему и полезен для пищеварения.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

### СПИСОК ДЕЛ ДЛЯ САДОВОДОВ И ЦВЕТОВОДОВ СРЕДНЕГО УРАЛА НА ПРЕДСТОЯЩУЮ НЕДЕЛЮ

09/07

**РАСТУЩАЯ ЛУНА.** Сегодня благоприятный для работы в огороде день. Луна во втором по плодородности знаке — Скорпионе. Растения можно полить и провести рыхление почвы.

10/07

**РАСТУЩАЯ ЛУНА.** Влияние Скорпиона сохраняется, в этот день растения хорошо воспримут подкормку удобрениями, также неплохо провести обработку от вредителей и болезней.

11/07

**РАСТУЩАЯ ЛУНА.** Луна в малоплодородном знаке зодиака — Стрельце. День в целом нейтральный, его можно посвятить окучиванию растений, прополке или обрезке усов у клубники.

12/07

**ПОЛНОЛУНИЕ.** Благоприятный день для обработки сада и огорода от болезней и вредителей. Нельзя поливать или проводить обрезку растений, в этот период культуры чувствительны к механическим повреждениям.

13/07

**ПОЛНОЛУНИЕ.** Луна перешла в средний по плодородности знак — Козерог. Сегодня самый благоприятный день для работы в огороде, можно делать все согласно сезону.

14/07

**ПОЛНОЛУНИЕ.** В этот день можно продолжить начатые накануне работы: к примеру, провести подкормку растений удобрениями или обрезку и прищипку деревьев, а также заготовить черенки.

15/07

**ПОЛНОЛУНИЕ.** В июле три самых неблагоприятных дня для работы с растениями: сегодня, 29 и 30 числа.