



Бородин Евгений Владимирович

Быстро, вкусно, полезно, доступно



12+

**Евгений Владимирович Бородин**  
**Вкусно, быстро,**  
**полезно, доступно**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65772094](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65772094)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-95886-9*

**Аннотация**

Эта книга для любителей здоровой быстрой кулинарии. В ее основе – рецепты различных национальных культур, в которых используются растения, произрастающие в дикой природе и при этом обладающие большой доступностью.

# Содержание

Вместо предисловия	4
О травах, которые используются в этой книге	7
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Евгений Бородин**

## **Вкусно, быстро, полезно, доступно**

### **Вместо предисловия**

Эта книга написана для тех людей, которые не удовлетворены продукцией, которая есть в наших магазинах. И действительно, неоднократно в СМИ подавалась информация о засилии некачественных продуктов питания на наших прилавках. К этому следует добавить стремительный рост цен на продукты питания. Как утверждает ряд экспертов, мы вступаем в эпоху дорогих продуктов питания. И если это так, то получение доступа к здоровым, качественным продуктам становится довольно острой задачей. Как ее решить?

В принципе, некоторые примеры решения этого вопроса уже есть. Например, макробиотика. Макробиотика в США была привнесена японцем Осавой и сыграла существенную роль в создании концепции здорового образа жизни. Более того, этот вид ЗОЖ стал очень большим бизнесом. В Америке появились сети макробиотических магазинов.

Почему так произошло? Причина очевидна. Природные продукты значительно лучше и ценнее чем выращиваемые

на сельскохозяйственных угодьях. Соответственно, в пирамиде ценности наиболее высокие позиции займут продукты, которые произрастают в диком виде. Они лучше, чем экопродукция, фермерская и, конечно, продукция крупных производителей. И лучше, чем выращенная самим на собственном огороде.

В России аналогов макробиотических супермаркетов нет. Есть народное движение, которое занимается дикорастущими съедобными растениями. Однако, те рецепты, которые предлагаются, в большинстве своем имеют значительный минус, который связан с намерением использовать исключительно природные компоненты.

Эта книга предлагает другой взгляд на эту проблему. На сегодняшний день мы не можем полностью отказаться от покупки продуктов питания. Но мы можем оптимизировать эти покупки. Можно использовать только самые качественные и исключить некачественные, а так же использовать широкий ряд продуктов, которые можно взять непосредственно у дикой природы. Полностью избавиться от майонеза и кетчупа и использовать лучшие сорта оливкового и других растительных масел, а так же качественную сметану – это только первый шаг. Второй шаг – обеспечить себя собственным хлебом и качественной питьевой водой. Вторым шагом является подбор тех дикорастущих высоко ценных продуктов, которые вам будут больше всего по душе.

Даже в средней полосе РФ есть чрезвычайно интересные

продукты эсктра класса, которые пока что не применяются в кулинарии обывателем, хотя обладают высочайшим качеством. В качестве примера можно привести часть списка таких продуктов, которые можно встретить в дикой природе Калужской области. Это папоротник орляк, стрелолист, спаржа, черемуха, кервель. Кроме того, в национальных кухнях народов нашей страны очень много рецептов, в которых используются растения, произрастающие в диком виде. Некоторые из этих рецептов предлагаются вашему вниманию.

# **О травах, которые используются в ЭТОЙ книге**

Травы должны собираться в экологически чистых местах. Удаление от ближайшей дороги должно быть не менее 10 километров. Не используйте без перерыва одну и ту же траву более трех дней. В связи с тем, что многие травы обладают лекарственными свойствами, то это нужно учитывать, так же как и противопоказания. Эта информация приведена в описании каждой травы. Обязательно консультируйтесь по поводу употребления трав со своим врачом. Для того, что бы вы не забыли это сделать, это напоминание будет продублировано в каждом рецепте.

В связи с тем, что аллергия все шире проникает в наши народные массы так же не забывайте делать аллергическую пробу. На локтевой сгиб наносите каплю или мазок сока травы. Таким образом можно посмотреть наличие аллергической реакции на растения. Растения нужно собирать исключительно в молодом виде. Чем моложе трава тем она ценнее. И последнее, в книге используются рецепты различных национальных кухонь. Они сопровождаются пояснениями к какой национальной кухне они принадлежат.

## Крапива

Крапива – трава широко используется в кухне кавказских народов. Используется в молодом виде. В Дагестане молодая крапива на рынке стоит порядка 500 рублей за килограмм. Ранее использовалась в русской кухне, хотя многие россияне до сих пор готовят по весне зеленые щи и супы с крапивой. Чрезвычайно полезна, богата рядом питательных веществ. В их числе:

витамины С, D и K

минералы, такие как железо, селен, цинк и магний

жирные кислоты, такие как альфа-линоленовая кислота

антиоксиданты, такие как полифенолы, каротиноиды и

терпеноиды стеролы

Ограничение – увеличивает сворачиваемость крови. Противопоказана больным с варикозным расширением вен или тромбофлебитом, а также пациенткам с полипами, кистами и любыми видами гинекологических опухолей. Категорически нельзя пить даже легкие настои из крапивы беременным, так как это может вызвать сокращения матки и выкидыш.

## СНЫТЬ

Легендарная трава, которую употреблял Серафим Саровский. Чрезвычайно богата микроэлементами. По химическому составу сныть близка к крови человека. Поэтому ее можно употреблять в неограниченном количестве, не боясь передозировки. Листья и побеги богаты витамином С, их рекомендуют употреблять в свежем виде весной для предотвращения авитаминоза. Трава так же содержит флавоноиды, кумарины, протеины, холин, минеральные вещества, эфирные масла, органические кислоты, среди которых яблочная и лимонная. Сныть оказывает противовоспалительное, седативное, общеукрепляющее, цитотоксическое, болеутоляющее, детоксикационное, противогрибковое, мочегонное, регенерационное, желчегонное действие. Сныть эффективна при ревматизме, артрите и артрозе. Она снижает выраженность боли и оказывает противовоспалительный эффект. Благодаря этим же свойствам растение можно применять при миозите, диатезе. Сныть так же укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение и работу почек, устраняет отеки. Свежие молодые листья отличное противогрибковое средство. Благодаря высокой концентрации железа целесообразно употребление сныти при железодефицитной анемии. Кумарин активизирует процессы расщепления «плохого» холестерина, который склонен скапливаться на стенках сосудов и провоцировать образование тромбов. Корни растения применяют для борьбы с нервными расстройствами и бессонницей.

## Медуница

Благодаря целебным свойствам медуницу используют для борьбы с нервными расстройствами. Снадобья на ее основе помогают убрать бессонницу и головную боль. С помощью медуницы лечат эпилепсию. Трава помогает при гипертонии, учащенном сердцебиении и при сниженном кровообращении. В народной медицине ее применяют при малокровии, трахеите, анемии и васкулите.

Культуру используют при нарушении обмена веществ и при авитаминоз. Трава помогает при гастрите, колите, пиелонефрите. Ее используют при мочекаменной болезни, воспалении, нагноении, язве и абсцессе. Медуница применяется при псориазе, экземе и нарывах. Ее использование эффективно при лишае, диатезе и нарушении пигментации.

Трава показана при гормональном сбое. Женщины лечат ею гинекологические заболевания воспалительного характера, молочницу и маточное кровотечение. Так же применяют при геморрое и расстройстве желудочно-кишечного тракта. Растение хорошо себя зарекомендовало в стоматологической сфере, при лечении заболеваний десен, ларингита, зоба, фарингита.

Помимо всего вышеперечисленного, медуница применяется при аллергии и золотухе. Она улучшает состояние дер-

мы, стимулирует регенерацию тканей, способствует укреплению волосяного покрова головы. Трава отлично очищает кровь. Укрепляет иммунитет. Помогает регулировать секрецию желез. Делает крепче и эластичнее кровеносные капилляры. Благоприятно влияет на сердечную мышцу. Предотвращает появление опухолей и тромбов. Предупреждает сахарный диабет. Стабилизирует кислотно-щелочной баланс. Положительно воздействует на репродуктивную систему.

Растение противопоказано:

при индивидуальной непереносимости;

детям до 6 лет;

при атонии кишечника и желудка;

при склонности к запорам;

если свертываемость крови повышена;

при тромбофлебите;

при беременности и в период грудного вскармливания.

Траву нельзя пить на голодный желудок. Подобный прием растительного средства способен вызвать тошноту, рвотный рефлекс. С особой осторожностью растительное средство должны употреблять пожилые люди.

## **Свербига**

По химическому составу свербигу можно отнести к биологически ценным растениям. Это впечатляющий набор микроэлементов. Наибольший процент – у железа. В свежей

зелени содержится 58 мг% витамина С, полисахариды, рутин, фосфор, калий, микроэлементы – железо, медь, бор, марганец, молибден, титан, а также белки, эфирные масла. Трава свербиги содержит 8,4% протеина, до 10% жирного масла, 33% безазотистых экстрактивных веществ. В семенах данного растения содержится до 32% жирного масла. Надземные части свербиги почти на четверть состоят из протеинов, так что пищевая ценность культуры сходна с бобовыми. Свербига богата серосодержащей аминокислотой – метионином (витамин U), который называют противоязвенным витамином. Этот замечательный витамин оказывает противоязвенное действие на желудочно-кишечный тракт; защищает печень от жирового перерождения; помогает при аллергических заболеваниях.

Свойства свербиги: противовоспалительное действие, повышает иммунитет, укрепляет организм, стабилизирует обмен веществ, понижает уровень сахара, лечит авитаминоз, малокровие, пародонтоз, оказывает противосклеротическое действие, помогает в лечении цинги, лучевой болезни, полиневритов, имеет антипаразитарное воздействие на организм. Нередко целители используют свербигу при потере аппетита, при атеросклерозе, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для повышения иммунитета. Благотворное влияние луговой редьки на кроветворение и способность снижать уровень сахара и холестерина позволяют применять экстракты растения при лечении

атеросклероза и диабета, а также диабетического пародонтоза.

В народной медицине свербигу применяют при высоком кровяном давлении, для укрепления капилляров, а также крупных сосудов. Свербига употребляется как средство против цинги и для уничтожения глистов-аскарид. Весной, для пополнения витаминов едят свежие, очищенные от кожицы, молодые побеги и стебли свербиги. Вкус у них очень приятный, дозировка – по 40-50 грамм несколько раз в день. Этот же рецепт поможет при лечении цинги. Свежим соком растения полощут ротовую полость при парадонтозе.

Многолетник относят к эубиотикам – он обладает способностью возвращать к нормальной работе кишечную микрофлору, усиливать перистальтику кишечного тракта. В народной медицине свойства свербиги восточной применяют при заболеваниях желудка и кишечника, особенно при поносе, а также при заболеваниях печени, желтухе, ревматизме, заболеваниях легких, как мочегонное средство. Народные целители для лечения различных недугов изготавливают отвары и настои. Нередко сок свербиги применяют травники для лечения доброкачественных и злокачественных опухолей, а высушенные ветки целители применяют для лечения суставов. В народной медицине из свербиги готовят отвары и настои, которые эффективны при цинге, детских судорогах и при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Противопоказания

Беременным и кормящим женщинам нельзя принимать данное растение в любом виде Однозначно следует воздержаться от лечения данным средством в детском возрасте. Не стоит съедать большое количество продукта – как любое другое растение семейства Крестоцветных, свербига может вызывать чрезмерное газообразование в кишечнике, тошноту, метеоризм.

## Цикорий

Цикорий притупляет голод, снижает аппетит, поэтому врачи его рекомендуют употреблять при сбалансированной диете. Также расслабляет нервы и борется с бессонницей. Выводит из организма шлаки, нормализует уровень сахара в крови.

С одной стороны, цикорий оказывает тонизирующее действие на организм. С другой, – успокаивающее. Поэтому продукт помогает сосредоточиться и хорошо себя чувствовать. Цикорий расслабляет нервную систему. Также он содержит большое количество инулина, который поддерживает нормальный уровень глюкозы в крови. Поэтому часто цикорий применяют как сахаропонижающее средство при диабете второго типа. Цикорий обладает противовоспалительным свойством. Хорошо регулирует деятельность щитовидной железы. Помогает переваривать еду, особенно, жиры. В нем есть холин, много витаминов группы В, содержится мар-

ганец, калий и кальций,

Цикорий не рекомендуется употреблять людям, страдающим варикозным расширением вен и желчнокаменной болезнью. Также цикорий может вызвать индивидуальную непереносимость и аллергическую реакцию.

Поскольку цикорий расширяет сосуды и «разгоняет» кровь, людям с гипотонией лучше не злоупотреблять напитком. Одна чашка цикория может вызвать тошноту, слабость и головокружение.

## Манжетка

Полезные свойства

Манжетка оказывает разностороннее действие на организм:

нормализует функции сердца, сосудистой системы;

снимает воспалительные процессы внутренних органов;

нормализует гормональный баланс;

улучшает обменные процессы;

поддерживает должный уровень сахара;

улучшает состав крови;

успокаивает нервную систему;

способствуют отхаркиванию, выведению мокроты из бронхов, легких;

оказывает кровоостанавливающее действие;

улучшает выработку молока;

способствует заживлению ран, порезов;  
способствует снижению лишнего веса;  
укрепляет сосуды;

оказывает противоопухолевое действие и пр.

Манжетка используется в косметологических целях. Отвары, настои на основе сухого растительного сырья способствуют омоложению кожи, устранению воспалительных процессов, очищению от акне, угрей, устранению воспалительных проявлений и прочих проблем.

Состав

Фитостерины. Гормоноподобные растительные вещества. Нормализуют гормональный фон, улучшают обменные процессы, выравнивают настроение.

Жирные кислоты. Польза для нервной, сердечно-сосудистой и прочих систем.

Флавоноиды. Характеризуются выраженным противовоспалительным действием, губительны в отношении патогенных микроорганизмов.

Витамины и минералы. В надземной части обнаружен витамин С, богатый микроэлементный состав. Восполняет недостаток ценных веществ в организме, налаживает функции органов, систем, укрепляет естественные иммунные силы.

Противопоказания – противопоказаны при индивидуальной непереносимости, аллергии, беременности, грудном вскармливании, повышенной свертываемости крови

## Щавель

Является источником аскорбиновой кислоты, которая необходима для увеличения защитных функций организма, а также она способствует целостности кровеносных сосудов, улучшает мозговую деятельность и работу всего организма. В составе щавеля есть витамин А, который необходим для остроты зрения и для образования эластина, который улучшает структуру кожи. Также стоит сказать о низкой калорийности продукта, поэтому если вы следите за своим весом, то блюда, приготовленные на основе щавеля специально для вас.

### Противопоказания:

В состав щавеля входит огромное количество витаминов группы В, которые необходимы для мышечной ткани и еще они благоприятно сказываются на деятельности нервной системы. Доказано, что при регулярном употреблении щавеля можно избавиться от бессонницы, стресса, хронической усталости и т.п. Есть в этой зелени железо, которое улучшает состав крови и процесс кроветворения, а также фтор, улучшающий состояние костей и зубов.

Щавель нельзя использовать в пищу при почечнокаменной болезни, подагре, при нарушениях солевого обмена, воспалительных заболеваниях почек, кишечника. Он также противопоказан при беременности, гастрите с повышенной

кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Конский щавель**

В зеленой массе щавеля конского содержится пектин, каротиноиды, сахара, витамин К и С, органические кислоты, больше всего лимонной и молочной. Они нормализуют кислотно-щелочной баланс в организме, улучшают пищеварение и работу кишечника, активизируют секреторную функцию, обладают антисептическими свойствами.

Противопоказания: конский щавель нельзя использовать беременным женщинам. Больным, предрасположенным к образованию оксалатных почечных камней, рекомендуется ограничить применение препаратов конского щавеля. При длительном применении щавеля в качестве слабительного средства может наступить привыкание.

## **Ревень**

Состав ревеня:

2,3 % органических кислот: яблочная, щавелевая, лимонная, янтарная, галловая, коричная кислоты.

Пектиновые вещества.

Рутин.

Витамин А – играет важную роль в обеспечении здоровья

кожи и слизистых оболочек.

Витамины С, Е, РР.

Витамин В3 (ниацин) – насыщает энергией организм, питает клетки, важен для сердечнососудистой системы.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – защищает от стресса, обеспечивает бодрое состояние, играет важную роль в формировании здоровой кожи и волос.

Витамин В9 (фолиевая кислота) – жизненно необходимый элемент, обеспечивает процессы кроветворения, деятельности мозга и роста клеток, в том числе нервных.

Кальций – используется для построения костной ткани, ее наращивания и восстановления.

Важно! Обратите внимание, что кальций, содержащийся в ревене, не усваивается полностью, так как вместе со щавелевой кислотой образует нерастворимые камни.

Магний и марганец – важны для работы мышечной системы.

Калий.

Каротин, крахмал, танин, смолистые вещества.

Благодаря содержанию танногликозидов и антрагликозидов, ремень способен наладить пищеварение. Кожные заболевания ревеню также по плечу. Из черешков готовят противогрибковые препараты. Витилиго лечат измельченным корнем, смешанным с уксусом.

Противопоказания:

Мочекислый диатез.

Подагра.

Желудочные кровотечения.

Непроходимость кишечника.

Холецистит.

Почечнокаменная болезнь.

Беременность.

Острый аппендицит и перитонит.

Детям необходимо давать крайне аккуратно, так как может вызвать нарушение функции почек.

Обратите также внимание, что срывать листья ревеня после июля месяца не рекомендуется. Они перенасыщены щавелевой кислотой, избыток которой может привести к образованию камней в почках (оксалаты).

В молодых свежих растениях, особенно ранней весной щавелевой кислоты совсем мало. Если срывать старые листья и цветоносы, то во вновь отросших черешках щавелевой кислоты тоже очень мало.

## Лопух

– Оказывает оздоравливающий эффект на весь организм. Благодаря своему составу, растение очень положительно влияет на физиологические процессы, протекающие в теле человека.

– Обладает ранозаживляющими свойствами, оказывая уникальное комплексное воздействие: останавливает кровь,

нейтрализует воспалительные процессы, уничтожает бактерии и грибы, способствует затягиванию ран. Более того, рубцы, при применении лопуха, не столь выразительны, как без него.

– Потогонные и мочегонные свойства. Они способствуют нормализации веса тела и артериального давления, устранению отеков. Кроме этого, лопух, по этой же причине, эффективно связывает токсины и выводит их из организма с мочой и потом.

Лопух полезные свойства и противопоказания

– Останавливает ОРЗ, бактериальные инфекции, полезен при недугах носоглотки и верхних дыхательных путей в целом. Также он подавляет стоматит, герпес, спасает от воспаления десен и так далее.

– Желудочно-кишечный тракт получит огромную помощь, если вы решите оздоровить его при помощи лопуха. В частности, печень станет работать лучше, желчный пузырь обретет нормальный тонус, желчь будет выделяться в достаточном объеме (лопух оказывает желчегонное воздействие).

– Кроме этого, лопух известен своими бактерицидными и противопаразитарными свойствами, полезным влиянием на суставы, нервную систему, почки, селезенку, другие органы и их системы.

Противопоказания к применению лопуха

индивидуальная непереносимость (чаще всего проявляется в аллергических реакциях на внутреннее применение)

возраст до 6 лет (лопух, как и многие другие травы, лучше не давать детям от 1 до 5 лет включительно)

беременность и период лактации (так как компоненты растения имеют высокую биологическую активность, лучше воздержаться от их приема в это время)

желчекаменная болезнь (растение обладает желчегонным эффектом, как уже было отмечено, оно может стать причиной закупорки желчных протоков)

## **Шиповник**

Плоды шиповника богаты витаминами и особенно витамином С, поэтому они полезны для укрепления сосудов и считаются природным антиоксидантами. Современная медицина признает их лечебные свойства. В ягодах дикой розы много витамина Р и в достаточном количестве присутствуют витамины К, Е, А и В2, аскорбиновая кислота, каротиноиды, дубильные вещества и пектины.

# 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.