

Выращиваем лекарственные и пряные травы

на участке, балконе, подоконнике



О целительных свойствах лекарственных и пряных растений известно с давних времен. Их можно выращивать в саду, на огороде, в горшках на подоконнике. Травы часто используют в ландшафтном дизайне, кулинарии, а также в медицине. Благодаря этой книге вы научитесь безошибочно определять растения, узнаете, как правильно собирать и заготавливать сырье для лекарственных сборов и излечить даже те недуги, перед которыми традиционная медицина бессильна.

- Описания полезных свойств пряных и лекарственных растений
- Рекомендации по посеву, типу почвы и срокам посадки
- Советы по составлению специй и лекарственных сборов
- Показания и противопоказания к употреблению

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3544-6



9 785991 035446

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0458-4



9 786171 204584

Выращиваем лекарственные и пряные травы на участке, балконе, подоконнике



Выращиваем лекарственные и пряные травы

на участке, балконе, подоконнике

Советы по посадке, сбору и применению





НАТАЛЬЯ КОСТИНА-КАССАНЕЛЛИ

Выращиваем лекарственные и пряные травы на участке, балконе, подоконнике



УДК 633.8
ББК 42.14
К71



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки Алла Диденко

Популярне видання

Популярное издание

КОСТИНА-КАССАНЕЛЛИ Наталія
Вирощуємо лікарські та пряні трави на ділянці, балконі, підвіконні.
Поради щодо посадки, збору та застосування
(російською мовою)

КОСТИНА-КАССАНЕЛЛИ Наталья
Выращиваем лекарственные и пряные травы на участке, балконе, подоконнике.
Советы по посадке, сбору и применению

Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Д. В. Певко*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. Г. Близнюкова*

Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Д. В. Певко*
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *И. Г. Близнюкова*

Підписано до друку 17.02.2016.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 17.02.2016.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,12
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

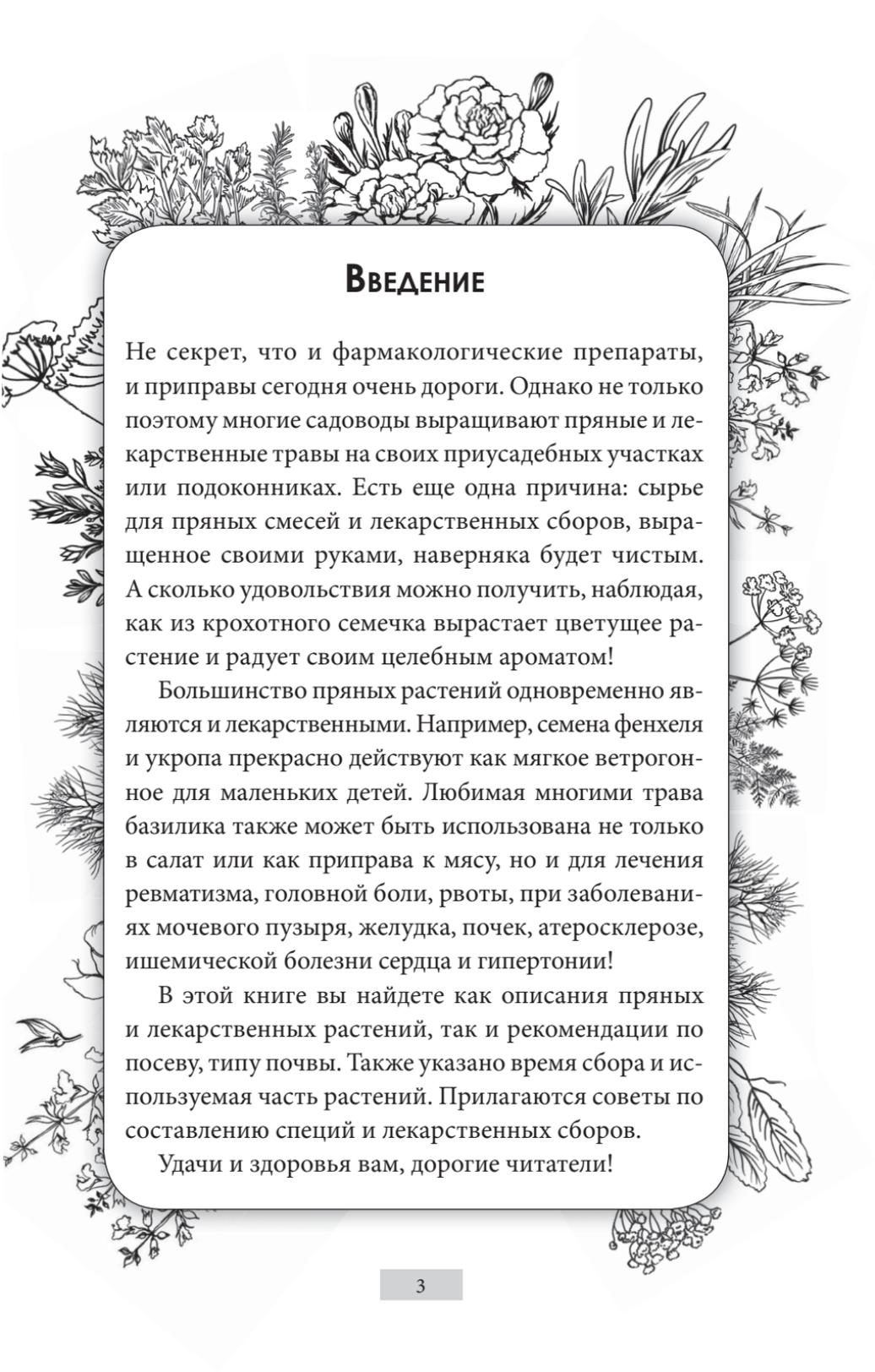
Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-617-12-0458-4 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3544-6 (Россия)

- © DepositPhotos.com / HeikeRau, ejkrouse, shawn_hempel, peus, Copit1606, oksixx, nataliamylova, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016



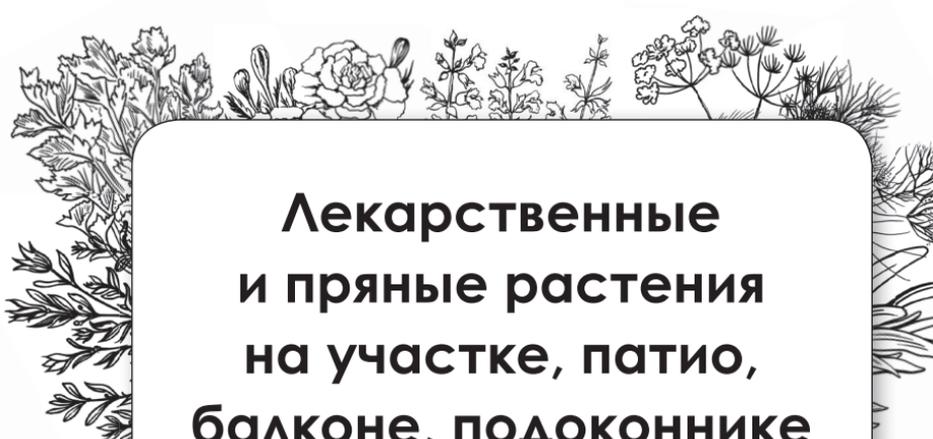
ВВЕДЕНИЕ

Не секрет, что и фармакологические препараты, и приправы сегодня очень дороги. Однако не только поэтому многие садоводы выращивают пряные и лекарственные травы на своих приусадебных участках или подоконниках. Есть еще одна причина: сырье для пряных смесей и лекарственных сборов, выращенное своими руками, наверняка будет чистым. А сколько удовольствия можно получить, наблюдая, как из крохотного семечка вырастает цветущее растение и радует своим целебным ароматом!

Большинство пряных растений одновременно являются и лекарственными. Например, семена фенхеля и укропа прекрасно действуют как мягкое ветрогонное для маленьких детей. Любимая многими трава базилика также может быть использована не только в салат или как приправа к мясу, но и для лечения ревматизма, головной боли, рвоты, при заболеваниях мочевого пузыря, желудка, почек, атеросклерозе, ишемической болезни сердца и гипертонии!

В этой книге вы найдете как описания пряных и лекарственных растений, так и рекомендации по посеву, типу почвы. Также указано время сбора и используемая часть растений. Прилагаются советы по составлению специй и лекарственных сборов.

Удачи и здоровья вам, дорогие читатели!



Лекарственные и пряные растения на участке, патио, балконе, подоконнике

Выращивание лекарственных трав на участке. К сожалению, у многих садоводов словосочетание «лекарственные растения» ассоциируется исключительно с аптечным прилавком. Не всем известно, что многие лекарственные растения столь же красивы, сколь и полезны и их с успехом можно выращивать не только на грядках, разбив в саду так называемый аптечный огород, но и на клумбах, горках, в миксбордерах и каменистых садиках.

Прежде чем посадить в саду готовые корни или высеять семена лекарственных растений, нарисуйте на бумаге план.

Какие же факторы нужно учитывать?

Высота растений. Крупные и высокие лекарственные травы, такие как алтей, девясил, коровяк, расторопша, цимицифуга, будут уместны на заднем плане миксбордера, у забора; а низкие — чабрец, фиалка, подорожник, примула — на переднем плане миксбордера, каменистого садика или на горке.

Освещенность. Многие многолетние лекарственные растения легко переносят недостаток освещения, так как в природе растут под пологом леса. В тени можно выращивать пион уклоняющийся (Марьин корень), фиалку, медуницу, кровохлебку,



примулу, цимицифугу. Однолетние лекарственные растения, такие как бархатцы, календула, василек, требуют намного больше солнца. То же касается и некоторых многолетников, которые растут на лугах или в засушливых местах: тысячелистник, эхинацею, бессмертник, шалфей и лапчатку лучше расположить на хорошо освещенном участке. В тени же эти растения могут попросту не накопить нужные вещества и не дать качественное лекарственное сырье, хотя и не погибнут.

Требования к поливу. Некоторые лекарственные растения, такие как бессмертник, эхинацея, коровяк, полынь, не требуют дополнительного полива, другие же (пион, фиалка, медуница, примула) очень чувствительны к недостатку влаги в почве, поэтому, составляя план посадки, учитывайте и этот фактор: влаголюбивые растения высаживайте в низинах, где задерживается влага.

Требования к удобрению почвы. Составив план посадки и посевов, подготовьте участок и внесите с осени удобрения под культуры, которые в этом нуждаются. Лекарственное сырье из растений, в природе произрастающих на бедной и сухой почве (например, лаванда, бессмертник, котовник), внесением удобрений можно только испортить, так как они будут наращивать зеленую массу в ущерб накоплению эфирных масел и полезных веществ.

Список первой необходимости. Прежде чем покупать корни или семена лекарственных растений, составьте список тех, без которых вы действительно не можете обойтись и сырье которых дорого стоит в аптеке или на рынке. Так, возможно, вы сможете собрать бессмертник или зверобой где-нибудь на природе, а место на своих аптечных грядках предоставить редким и дорогим родиоле розовой, женьшеню, бадану.

Выращивание лекарственных трав на патио, балконе и подоконнике. Обычно в контейнерах выращивают



те лекарственные растения, для зимовки которых наш климат не совсем подходит, но с ранней весны и почти до снега они чувствуют себя на улице превосходно. Зимой эти растения проводят в прохладном помещении. Если обращаться с ними бережно и ежегодно ранней весной пересаживать в свежую землесмесь, они будут радовать хозяина и давать ценное ароматическое и лекарственное сырье долгие годы.

В контейнерах с зимовкой в помещении выращивают розмарин и средиземноморские виды лаванды, для которых наша зима слишком сурова, некоторые экзотические тропические растения. Смело можно оставлять зимовать на улице достаточно просторные емкости с мятой, душицей, зверобоем, ромашкой, баданом.

Многие лекарственные растения помимо ярких цветков обладают также красочной и фактурной листвой. Они могут с успехом применяться в оформлении контейнеров, для создания красочных пятен во внутреннем дворике — патио, а также для озеленения балкона или веранды. Так, календула осенью, в прохладную погоду, порадует новым пиком цветения, который при отсутствии сильных морозов может длиться даже до середины декабря! Низкорослые бархатцы способны быть украшением двора все лето, а осенью, перед сильными заморозками, с них собирают соцветия — лекарственное сырье, применяемое, в частности, для лечения панкреатита.

При выращивании лекарственных растений в контейнерах необходимо обязательно учитывать следующие условия.

Природная освещенность. Теневые растения не смогут находиться весь день на палящем солнце. В то же время растения из сухих мест, требующие много солнца, не будут жить в затененном дворике или на балконе, выходящем на северную сторону. В любом случае растения в контейнерах требуют полного солнечного освещения не менее 4—5 часов в день.



Пересыхание земляного кома. Если вы не можете поливать ваших питомцев летом, в жару, 2—3 раза в день, установите в горшках автоматический полив, так как даже растения из сухих и жарких мест не выдержат постоянного пересыхания корней.

Обеспечьте дренаж корневой системы. Многие растения склонны к загниванию корней при застое воды в поддонах, особенно если долго сохраняется холодная дождливая погода.

Выращивание пряных трав на участке. Как известно, больше всего витаминов и эфирных масел содержат именно свеже-собранные травы, поэтому им отводят почетное место даже в самом маленьком саду. Если площадь позволяет, для пряностей можно отвести целую грядку или посадить их на альтернативной клумбе, которая удивит и знатоков огородного дела. Форма клумбы может быть любой — круглой, квадратной, треугольной и даже фантазийной. Уместен в саду и бордюр из пряностей — иссопа, чабреца, эстрагона, кудрявой петрушки, базилика, особенно низкорослых мелколистных сортов.

Если есть место, из многолетних пряных трав можно соорудить миксбордер — крупный бордюр произвольной формы и расположить его в начале или в конце участка, отведенного под огород. Самые высокие растения, такие как тмин, любисток, фенхель, эстрагон, в бордюре высаживают вдоль задней стороны, а на клумбе — посередине, чтобы они не затеняли другие растения. На переднем плане помещают низкорослые сорта чабреца (лимоннопахнущий с серой листвой, пестролистный, почвопокровный) и низкие сорта душицы (орегано) с пестрой или золотистой листвой. Уместны в переднем ряду на бордюре и низкие однолетники: чабер, укроп, кервель, кустики курчавой петрушки. Украсить бордюр могут огуречная трава с ее ярко-голубыми съедобными цветками, фиолетовые сорта базилика, крупные серо-голубые резные розетки катрана.



Многолетние и однолетние пряные травы лучше не смешивать, но иногда к многолетним растениям, на свободные места между ними, подсевают однолетники (укроп, кинзу, чабер, цефалофору) или подсаживают культуры, которые выращивают рассадным способом (базилик, лемонграсс, майоран). Красиво смотрятся в бордюре или на клумбе с пряными растениями прекрасно дополняющие их овощные культуры: краснокочанные салаты, мангольд, острый перец с яркими плодами, карликовые мелкоплодные сорта томатов.

Выберите для клумбы или бордюра в саду такое место, чтобы вы могли воспользоваться прянощами в любую погоду. Землю под участок с пряными травами готовят с осени: хорошо перекапывают, выбирая корни многолетних сорняков, и вносят органические и минеральные удобрения (по норме). Обычно органические удобрения под пряные и овощные культуры на плодородных почвах вносят 1 раз в 2—3 года, на бедных песчаных почвах — ежегодно. Фосфорно-калийные удобрения и навоз вносят осенью, а азотные — весной, при первом рыхлении.

Выращивание пряных трав на патио, балконе и подоконнике. Как чудесно, когда у вас дома всегда есть свежая зелень, с ранней весны до поздней осени! Если есть место, где можно разместить контейнеры с пряными растениями, не упускайте такую возможность.

Сегодня многие фирмы предлагают для выращивания зелени специальные многоярусные контейнеры, в которых можно одновременно выращивать до 15 видов растений, или высокие емкости с отверстиями по бокам, в которых также удобно выращивать сразу несколько различных пряностей, например петрушку, сельдерей, майоран, базилик и т. д.

Можно высевать семена прямо в контейнеры ранней весной, как только температура воздуха прогреется до 8—10 °С



(большинство однолетних пряных растений устойчивы к холоду). Так выращивают укроп, кервель, кинзу, кресс-салат, горчицу, бурачник, цефалофору. Сельдерей, зиру, базилик, майоран нужно высевать на рассаду и высаживать в контейнеры только тогда, когда минует угроза заморозков. При сильных заморозках в воздухе лучше не рисковать и укрыть контейнеры нетканым агроволокном (так, чтобы оно не касалось верхушек растений, иначе они примерзнут).

Для размещения мини-огородика на подоконнике хорошо подходят пластиковые балконные ящики: они прочны и недороги. Также удобна и новинка для балкона — двухсторонние контейнеры, которые надевают прямо на металлические перила. В качестве бюджетного материала могут быть использованы даже пластиковые бутылки различных размеров, которые можно подвесить на балконе.

Некоторые растения, например гибискус кислый и лимонграсс, могут потребовать значительных по объему емкостей. Контейнер с настурцией, длинные плети которой могут достигать 1 м и более в длину, лучше разместить на подставке или же высеять семена настурции в подвесную корзину.

Землесмесь для выращивания пряных растений в контейнерах должна быть достаточно питательной. Можно воспользоваться готовыми смесями из магазина, а можно приготовить почву самостоятельно, взяв в равных пропорциях дерновую землю, перегной, песок и торф. На ведро готовой смеси добавляют 1 л золы и 5 ст. л. полного минерального удобрения (нитроаммофоска).

Зимняя выгонка пряной и витаминной зелени из корнеплодов. Зимняя выгонка — это легкий и надежный способ получить витаминную зелень в холодное время года, когда нехватка витаминов особенно остро ощущается организмом. Кроме того, свежая нежная зелень намного богаче не только



витаминами, но и микроэлементами, чем луковицы и корнеплоды, особенно те, что хранились всю зиму.

Выгонка — гораздо более продуктивный и быстрый способ получить свежую зелень, чем при выращивании аналогичных культур из семян. Урожай, полученный способом выгонки, намного больше, чем при посеве аналогичных культур на зелень в ящики.

Выгонку делают из луковиц, корневищ, корнеплодов на подоконнике или просто на полу. Обычно зимой из репчатого лука методом выгонки получают перо зеленого, реже выгоняют зелень чеснока. Мало кто знает, что корнеплоды сельдерея и петрушки, заготовленные на огороде осенью или купленные на рынке или в магазине, могут дать большое количество нежной душистой зелени. Так, совсем небольшой «домашний огород» на подоконнике может обеспечивать семью свежей зеленью в течение 1,5—2 месяцев! Каждое растение будет жить и давать зелень, пока не исчерпает накопленный в луковице или корнеплоде запас питательных веществ. Затем старые, изросшиеся корнеплоды выбрасывают и заменяют свежими.

При покупке корнеплодов нужно обращать внимание на то, чтобы у них была в наличии верхушечная почка, которую продавцы часто удаляют, чтобы корнеплоды не израстались. При выборе корнеплодов для выгонки предпочитайте экземпляры покрупнее: петрушку — не менее 2 см в диаметре, сельдерей — не менее 5 см. Можно покупать корнеплоды уже с ростками.

У слишком длинных корнеплодов нижнюю часть обрезают, слегка подсушивают их или опудривают золой (порошком активированного угля), чтобы избежать загнивания. Затем подготовленные корнеплоды высаживают в горшки или ящики рядами, через 6—8 см. Состав почвенной смеси для выгонки не важен: рост зелени происходит за счет собственных



запасов растения. На дне горшка или ящика обязательно устраивают дренаж из камешков, песка, кусочков пенопласта. Пенопласт в качестве дренажа предпочтительнее, так как он является хорошим теплоизолятором, что важно для выгонки.

Верхушечные почки корнеплодов и луковиц землей (опилками, торфом) не засыпают. Для лучшего укоренения около 10 дней ящики или горшки держат в умеренно прохладном месте, например на утепленном балконе, и поливают скудно. Когда верхушечные почки пойдут в рост, емкости переносят на хорошо освещенное место и увеличивают полив. Температура 14—18 °С вполне достаточно для выгонки. При слишком теплой выгонке зелень будет расти быстрее, но станет рыхлой, начнет заваливаться.

Почву в ящиках или горшках аккуратно рыхлят, чтобы не образовалась корка и корни не загнили без доступа воздуха. Также учитывайте, что некоторую зелень — ревень, листики свеклы из мелких корнеплодов — лучше выгонять в темноте, тогда она получается более нежной.

СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ

Надземные части растения обычно заготавливают согласно рекомендациям для каждого растения (во время отрастания листьев, цветения, полного роспуска корзинок и т. д.). И лекарственные, и пряные растения собирают в сухую погоду, в ясные и солнечные дни, после испарения росы. Растения с высоким содержанием эфирных масел собирают до наступления жары, ранним утром, чтобы не улетучились ценные компоненты сырья.

Лекарственные растения или пряные травы, собранные сразу после или во время дождя, при тумане, в сырую погоду, при росе или поздно вечером, когда появляется влажность



в воздухе, быстро портятся. Если такое растение при сушке резко изменило цвет (побурело), это означает порчу и непригодность сырья для дальнейшего использования.

Правила сбора лекарственных растений :

☞ Приступая к сбору растений в дикой природе, необходимо хорошо изучить и запомнить внешний вид заготавливаемых растений, чтобы отличать их от похожих бесполезных или ядовитых трав. Лучше всего иметь под рукой справочник или откладывать незнакомые экземпляры в отдельную тару до выяснения, что это за растение.

☞ Собирать нужно только совершенно здоровые и полностью сформировавшиеся растения. Увядшие, подпорченные насекомыми, пораженные болезнями заготавливать нельзя.

☞ Собирать лекарственное сырье надо в строго определенные сроки, когда растения обладают наибольшей концентрацией полезных веществ.

☞ Разные виды и части растений нужно складывать отдельно. Также не нужно уминать и накладывать растения толстым слоем, чтобы не допустить самонагревания (запаривания) и, следовательно, быстрого бактериального и грибкового разложения.

☞ Сбор растений в природе нужно проводить как можно дальше от промышленных предприятий, автомобильных трасс, а также от мест, где применяют ядохимикаты или минеральные удобрения.

☞ В природе заготовку сырья каждый год нужно проводить в разных местах и оставлять часть растений нетронутыми, чтобы не повредить популяцию лекарственных растений. Категорически запрещается собирать растения, занесенные в Красную книгу!

☞ Сразу после сбора сырья необходимо перебрать, удалить случайно попавшие в него другие растения, комочки земли и как можно быстрее приступить к сушке.



Заготовка отдельных частей растений

Трава. Траву (надземную часть растения) обычно собирают в период бутонизации, в начале цветения, реже — в период плодоношения. Лекарственные растения срезают ножом, секатором или серпом у основания или на уровне нижних листьев. Траву желательно заготавливать без грубых частей стебля. У растений с жесткими стеблями — зверобоя, тысячелистника, пустырника, полыни — рекомендуется срезать или обрывать вручную только цветущие верхушки и боковые цветочные веточки.

Листья. Листья обычно собирают перед или в начале цветения растений. Обрывают листья в сухую погоду вручную, с черешком или без него. Мелкие листья удобнее срезать вместе с веточками, отделяя их потом. Иногда для сбора листьев срезают всю надземную часть травы (например, так удобно заготавливать крапиву), высушивают ее, а потом обмолачивают или обрывают лист. Сбирать нужно хорошо развитые, здоровые листья. Сорванные листья перекладывают веточками между слоями, чтобы обеспечить доступ воздуха и избежать самонагревания сырья.

Цветки (соцветия). Цветки собирают в сухую ясную погоду, в период полного распускания, иногда в стадии бутонизации. Цветки должны быть без признаков увядания: именно в период наибольшего роспуска цветки содержат максимум лечебных веществ, при хранении меньше осыпаются и лучше сохраняют свою окраску. Сбор цветков (корзинок) обычно производят вручную, ощипывая или обрывая цветки с минимальным остатком цветоножки. Некоторые соцветия собирают целиком, а после высушивания протирают через крупное решето. При сборе цветков с растений с толстым одревесневшим стеблем используют ножи, секаторы, садовые ножницы. Для сбора некоторых лекарственных растений, например



ромашки аптечной, иногда используют специальные ковши или ящики с гребнями. Заготавливая цветки, нужно следить, чтобы они не были изъедены насекомыми или поражены болезнями.

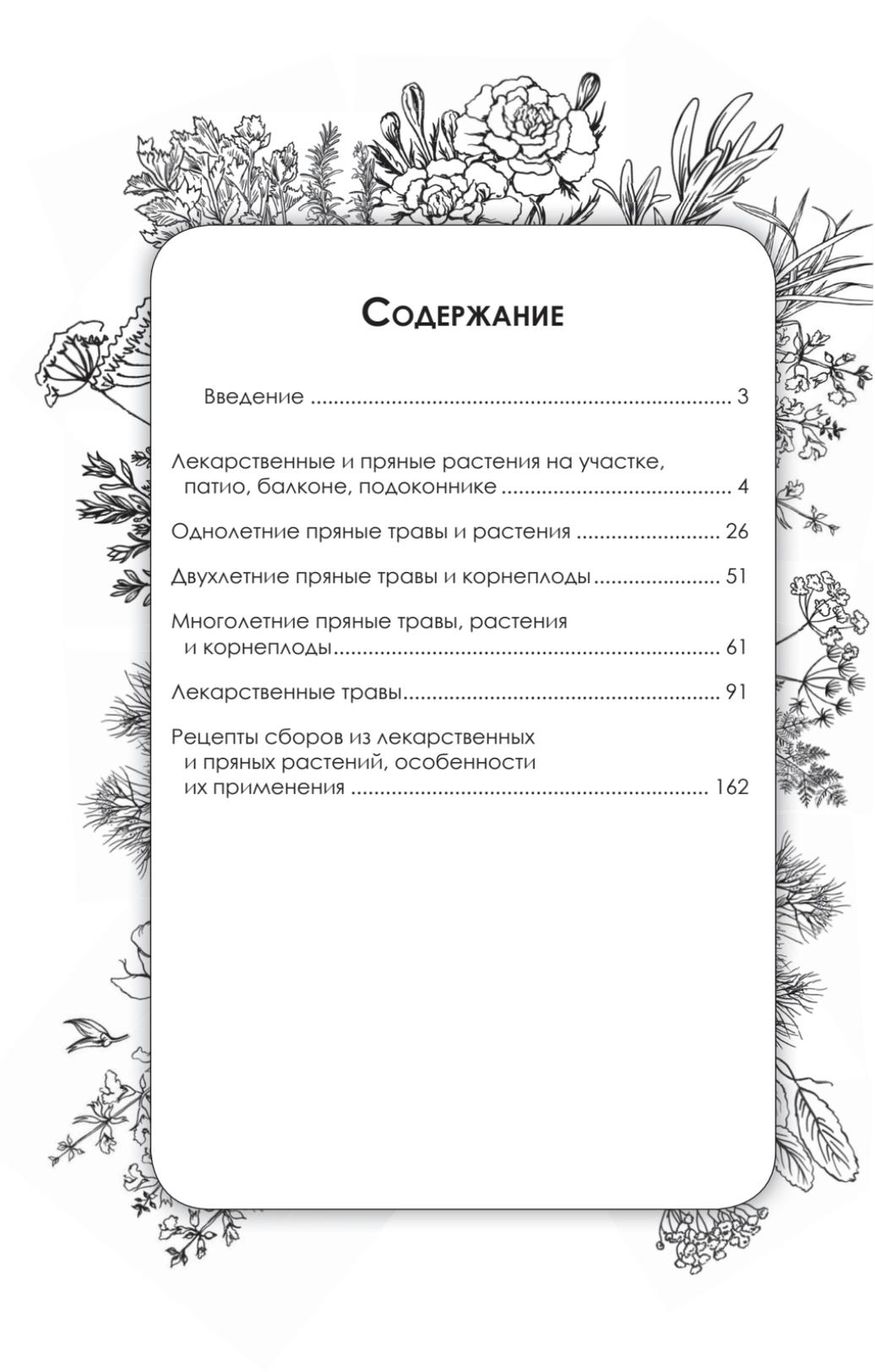
Корневища, корни, клубни, луковицы. Обычно сбор этих частей лекарственных растений проводят в период отмирания надземных стеблей (облета семян), когда растения переходят в период покоя, или же ранней весной, до отрастания первых побегов. Подземные органы растений, содержащие слизистые вещества, заготавливают только осенью, потому что именно в это время откладывается максимально большое количество слизистых веществ.

Корни и корневища выкапывают мотыгами, лопатами, вилами, отряхивают от земли и быстро, но тщательно промывают в холодной воде. При значительном количестве лекарственного сырья промывку лучше делать в специальных плетеных корзинах под проточной водой. Горячей водой промывать корни нельзя!

Очищение корней, содержащих смолистые, летучие и ароматные вещества, может привести к значительной потере этих элементов, поэтому их первичная обработка ограничивается тщательным удалением комочков земли и протиранием сухой тряпкой. Для полного удаления земли такие корни предварительно немного подсушивают.

Промытые корни и корневища сразу раскладывают на чистой бумаге, траве, мешковине и подсушивают, а затем очищают от мелких корешков, остатков стеблей, сгнивших, поврежденных частей и отправляют на окончательное досушивание. Сочные толстые корни для сушки нарезают на части вдоль или поперек.

Ягоды, плоды и семена. Сбор этих частей растений проводят при их полном созревании. Ягоды, плоды или семена собирают без плодоножек утром или вечером, так как в жару



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Лекарственные и пряные растения на участке, патио, балконе, подоконнике	4
Однолетние пряные травы и растения	26
Двухлетние пряные травы и корнеплоды	51
Многолетние пряные травы, растения и корнеплоды	61
Лекарственные травы	91
Рецепты сборов из лекарственных и пряных растений, особенности их применения	162