

## Ботаники, а что у вас есть вкусного? О полезных растениях вокруг нас

18 ноября 2017 г. в Мурманской государственной областной универсальной научной библиотеке в рамках научно-познавательного лектория «Край, в котором я живу» с лекцией выступила м.н.с. Полярно-альпийского ботанического сада-института им. Н.А. Аврорина КНЦ РАН, член Русского ботанического общества Екатерина Игоревна Копейна. Тема лекции – «Ботаники, а что у вас есть вкусного? О полезных растениях рядом с нами».

Эта тема одна из самых любимых у жителей нашего региона. Неоднократно о ней рассказывали в разных аудиториях в Апатитах, на страницах «Таетты» (№1(39) 2017, № 4(34) 2015).

А ответ на этот, казалось бы, простой вопрос, поставленный в названии лекции, может быть не просто развернутым, а даже...глобальным. Потому что в основе пирамиды питания человека лежат продукты растительного происхождения. И они составляют примерно 50-60% от сбалансированного рациона питания здорового человека. Но, обычно, когда ботаникам задают такой вопрос, имеют в виду растения, в диком виде растущие в Мурманской области и пригодные в пищу. А ведь многие дикорастущие растения не только не уступают культурным сородичам по питательности и вкусовым качествам, но и вообще не имеют пищевых аналогов. Да и ответ на этот вопрос интересен не только исследователям, которые по роду своей деятельности длительное время проводят вдали от магазинов и аптек, но и для путешественников – какой чай лучше заварить, какой травкой можно перекусить в пути.

Осенью все пробовали представителей семейства Вересковые, встречающиеся как в тундре, так и в лесу. Черника, морошка, брусника, голубика, костяника, вороника, клюква используются как в диком виде, так и для приготовления варений, мочения, заморозки, сушки. Ну и, конечно же, заваривают в чай. Но будьте осторожны, брусника обладает мочегонными свойствами, а черника - вяжущими.



Черника (*Vaccinium myrtillus*) в плодах.

А что же есть весной? И где искать? В основном это синантропные и рудеральные виды, которые часто растут и в лесу. Примером таких растений может стать сныть обыкновенная, которую можно не только добавлять в салаты, и даже заготавливать впрок – в виде икры. Кроме него, в пищу пригодны и другие представители семейства Зонтичные, растущие в Мурманской области. Это дягиль лекарственный, купырь лесной, тмин обыкновенный, дягиль лекарственный и даже борщевик сибирский (он хорошо отличается от борщевика Сосновского).

Ну, а теперь о сладком! Очень вкусное и ароматное варенье получается из одуванчика лапландского, а из щавеля кислого – отличные сладкие пирожки.

Чай можно заварить не только из иван-чая узколистного (копорский чай) или лобазника, но и зверобоя четырехгранного, мяты полевой, шиповника, сабельника болотного, смородины пушистой, земляники лесной, василька лугового.



Тимьян субарктический (*Thymus subarcticus*)