суббота 12 сентября 2009 года
http://magmetall.ru

Время собирать травы

Как правильно заготовить, хранить и использовать целебные растения

НАСТУПИЛО бабье лето. В это время многие поклонники фитотерапии отправляются за город «поохотиться» за травами, чтобы всю зиму пить их вместо чая и чувствовать себя бодрыми и здоровыми. Растительные сборы и приготовленные из них настои и отвары оказывают общеукрепляющее действие на весь организм.

Если вы хотите получить максимальный эффект от траволечения, специалисты советуют приготовить лекарственный сбор из 10–15 видов растений. Лечение лучше начинать, проконсультировавшись с врачом-фитотерапевтом. При неумелом использовании даже самые безобидные травы могут дать нежелательный эффект. Например, гипертоникам не рекомендуются адаптогены (золотой корень, аралия маньчжурская, эхинацея). Людям с пониженным давлением не стоит принимать успокаивающие травы (душица, пустырник, валериана, синюха лазоревая, сушеница болотная).

Лучше всего идти «на охоту» с опытным сборщиком

По мнению врачей, травы, собранные в экологически чистых районах, не вызывают аллергии, если, конечно, человек здоров. Растения нельзя собирать в черте мегаполиса, в городских парках и скверах, вблизи дорог. Нежелательно покупать травы на рынках – вы же не знаете, где они росли.

Иногда новички отправляются на сбор лекарственных растений, прихватив с собой специальные книги. Но многие травы трудно по картинке отличить друг от друга. Лучше всего идти «на охоту» с опытным сборщиком.

Чтобы трава не потеряла целебной силы, сушить ее надо в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Необходимо в течение дня по нескольку раз переворачивать зеленое лекарство.

Через два-три дня траву размельчите и разложите на хранение в матерчатые мешочки или картонные коробки. Таким образом, полезные вещества сохранятся два-три года. В качестве тары для высушенных растений можно использовать стеклянные банки. Но при условии, что полиэтиленовая крышка будет с дырочками – трава должна дышать.

Лекарственные растения сентября:

- валериана лекарственная – корневища;
- календула (ноготки) – соцветия;
- калина – кора, плоды;
- клюква – плоды;
- крапива двудомная – листья;
- крушина слабительная – плоды;
- лопух большой – корни;
- лук репчатый – луковица;
- можжевельник обыкновенный – шишкоягоды;
- морковь посевная – семена, корнеплоды;
- одуванчик лекарственный – корни;
- папоротник мужской – корневища;
- пастушья сумка – трава;
- петрушка огородная – трава, корни;
- подорожник большой – листья;
- полынь горькая – трава;
- ромашка душистая – цветочные корзинки;
- рябина – плоды;
- тмин – плоды;
- толокнянка обыкновенная – листья;
- тысячелистник – трава;
- хрен – корни;
- цикорий дикий – корни;
- шиповник коричневый – плоды.

Рецепт хорошего самочувствия

Травяные отвары и настойки как профилактическое, общеукрепляющее средство рекомендуется принимать в течение четырех-пяти месяцев. После такого оздоровительного курса надо сделать перерыв на два-три месяца. Лучше всего заваривать траву в термосе. Утром заливаете три-пять чайных ложек сбора двумя стаканами кипятка, настаиваете и в течение дня выпиваете в три-четыре приема. В таком случае сохраняется максимальное количество полезных веществ. Если заваривать траву с вечера, то за сутки не только портится вкус, но и снижается целебный эффект.

Из трав можно сделать настойку. Для этого сбор из десяти трав залейте водкой (на одну часть травы десять частей спиртного), через 10–15 дней профильтруйте. Целебный бальзам готов. Он эффективен для лечения бронхолегочных, простудных заболеваний, артрозов и артритов. Принимают его по столовой ложке три-четыре раза в день вместе с травяными отварами. Но сначала необходимо проконсультироваться с врачом. При заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта водочные настойки противопоказаны. Существуют ограничения и при болезнях сердечно-сосудистой системы.

ВАЖНО! Если человек страдает хроническим заболеванием и ему назначена лекарственная терапия, ни в коем случае не следует ее заменять фитотерапией. Травы могут быть лишь дополнением к основному лечению.

Не цветок и не зверушка

Грибы – это не растения и не животные

В БИОЛОГИИ все богатство форм жизни делят на три царства – растений, грибов и животных. Так что грибы – это и не растения, и не животные.

Это удивительные живые существа. У них нет ни корней, ни листьев. Они не цветут и не дают обычных плодов с семенами, а размножаются спорами. По питательности грибы превосходят многие овощи и фрукты, а по химическому составу и ряду признаков приближаются к продуктам животного происхождения.

Собирать грибы лучше по утрам. При сборе следует подрезать ножом ножку у основания, но не вырывать с корнем: это сохранит грибницу. Нельзя собирать незнакомые, перезревшие и червивые грибы. Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позже как через 4–5 часов их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.

Каждый вид грибов имеет свой вкус и способ обработки. Некоторые можно жарить в свежем виде, другие – только после отваривания. Но все же грибы лучше предварительно отварить.

Не следует увлекаться длительным промыванием: грибы впитывают большое количество воды, и их консистенция ухудшается. Лучше промыть под проточной водой и дать воде стечь. Белые грибы обдают 2–3 раза кипятком, трубчатые и пластинчатые варят 4–5 минут – для уменьшения объема, придания мягкости, устранения крошения при нарезке.

Вымытые грибы крупных размеров нарезают на кусочки. Белые грибы, шампиньоны, рыжики, сыроежки употребляют вместе с ножками. У других грибов ножки отделяют от шляпки, шляпку нарезают одинаковыми кусочками, а ножку – кружочками.

Если грибы невозможно переработать в день сбора, их можно хранить одну ночь в очищенном виде в холодильнике, не промывая и не нарезая. Если грибы будут вариться, то можно залить на ночь холодной водой.

В домашних условиях грибы заготавливают впрок путем сушки, маринования, соления и консервирования. Консервировать их можно еще и способом квашения.

При квашении образуется молочная кислота – продукт весьма питательный и полезный для здоровья. Она препятствует порче грибов и прежде всего гниению. Питательная ценность квашеных грибов выше, чем соленых, так как молочная кислота способствует разрушению грубых оболочек клеток, которые плохо перевариваются организмом.

Для квашения пригодны молодые, плотные, недозревшие белые, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, рыжики и волнушки.

В эмалированную кастрюлю наливают 3 л воды, добавляют 3 столовые ложки поваренной соли, 10 г лимонной кислоты, ставят на огонь, доводят до кипения. В кастрюлю выкладывают 3 кг подготовленных грибов и при слабом кипении варят до готовности. Пену в процессе варки удаляют шумовкой. Признаком готовности является оседание грибов на дно. Проваренные грибы выкладывают в дуршлаг, промывают холодной водой, дают ей стечь, после чего расфасовывают в трехлитровые банки и вливают теплую заливку.

Для приготовления заливки в эмалированную кастрюлю наливают воду, добавляют три столовые ложки соли, одну столовую ложку сахара из расчета на 1 л воды, ставят на огонь, доводят до кипения и охлаждают до 40 °С, после чего в жидкость добавляют столовую ложку чистой сыворотки от обезжиренного недавно скисшего молока. Затем заливку заливают в банки, накрывают кружками, ставят гнет и выносят в теплое помещение, где выдерживают трое суток, после чего грибы выносят на холод. Через месяц приготовленные таким способом грибы готовы к употреблению.

Чтобы квашеные грибы могли храниться долго, их необходимо стерилизовать. Для этого грибы выкладывают в дуршлаг, а когда жидкость стечет, промывают холодной водой и дают ей стечь. Затем грибы раскладывают в подготовленные банки и заливают предварительно профильтрованной и прокипяченной горячей жидкостью грибов. В процессе кипячения жидкости необходимо постоянно снимать образовывающуюся пену. Если заливки не хватает, ее можно заменить кипятком.

Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50 °С водой, ставят на огонь и при слабом кипении стерилизуют: банки емкостью 0,5 л – 40 минут, емкостью 1 л – 50 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в прохладное место

Лекарственную терапию не следует заменять фитотерапией