

Робинзонам России

Сейчас на наших телеэкранах идет популярное шоу «Последний герой», и вся страна с волнением следит за перипетиями жизни группы людей на необитаемом острове. Помимо многих других проблем, которые у них возникают, им приходится решать одну из главных – чем питаться. Надежды на обилие тропических фруктов не всегда оправдываются. Все участники игры находятся под неусыпным контролем не только телекамер, но и армии биологов, медиков и спасателей. Несмотря на то, что специалисты строго следят за тем, что оголодавшие игроки тянут в рот, неприятности все же случаются (вспомните отравление неизвестным фруктом в третьей части этой робинзонады).

«Уж я бы не оплошал!» – скажет иной зритель. А давайте представим себя на месте участников игры, да не где-нибудь в малоизвестных большинстве тропиках, а в нашей средней полосе России.

Допустим, что вы заблудились в лесу и мужественно подсчитали, что спасатели придут нескоро: пока выяснят – не сбежали ли вы в «теплые края», обзвонят всех друзей и близких, определят район поисков... Для облегчения задачи предположим, что случилась с вами эта неприятность не зимой, а в теплое время года. И у вас, ну совершенно случайно, оказались зажигалка, небольшой охотничий нож, моток веревки и котелок. Впрочем, как это ни печально, наши леса так захламлены отходами жизнедеятельности человека, что даже в глухой чаще можно обнаружить пару консервных банок и пластиковые бутылки, которые в данном случае могут послужить вам посудой.

Что дальше? Шалаш? Превосходно, «квартирный» вопрос решен! И вот тут наш желудок напоминает о главном –

кушать хочется! «Ягоды и грибы!» – найдите вы. А с вами никто и не спорит: во-первых, вокруг ни души, а во-вторых, именно этими дарами и славен наш русский лес.

Земляника, черника, голубика, брусника, клюква, костяника, малина и ежевика – с чем-то из этого перечня вам обязательно повезет. Вполне съедобны ягоды черемухи, рябины, боярышника и черной бузины. Даже калина, несмотря на свой горький вкус, способна поддержать ваши силы.

Однако следует помнить, что в наших лесах встречаются растения, плоды которых на первый взгляд кажутся аппетитными и привлекательными, а на самом деле смертельно ядовитыми. Например, волчье лыко (*Daphne mezereum*), чьи привлекательные ярко-красные ягоды кучками облепляют верхушки тонких ветвей. Ядовито все растение целиком и отравление можно получить, даже вдыхая аромат его красивых розово-красных цветов. Старайтесь не путать плоды ландыша (*Convallaria majalis*) с плодами брусники, которые порой произрастают рядом. К тому времени, когда созревает брусника, широкие ланцетовидные листья ландыша подсыхают, а над травой остаются тонкие стебли с сочными ягодами. Обманчиво красив вороний глаз (*Paris quadrifolia*) – многолетнее травянистое растение до 35 см высотой. На единственном цветоносе, окруженном четырёхлопастным листом, вызревает ядовитая сизо-черная ягода с туманно-восковым налетом. Много неприятностей может доставить крушина ломкая (*Frangula alnus*). Ее ягоды на разной стадии зрелости имеют различную окраску (зеленую, желтую, красную и черную) и очень привлекательно смотрятся на кусте, но есть их мы не рекомендуем – зарабатаете сильнейшее расстройство желудка.

Не все просто обстоит и с грибами. Если вы бывалый грибник и не пропускаете ни одного сезона, то вас можно только поздравить. Даже в отсутствие мяса и рыбы вы будете обеспечены белковой пищей. Но если вы не в состоянии отличить желчный гриб от боровика, а бледную поганку от шампиньона, поостерегитесь. Достаточно просто распознать подосиновик в оранжевой или бурой шляпке на плотной ножке, которая синее на срезе, или гофрированную желто-оранжевую лисичку. Можно лизнуть срез гриба (но только чуть-чуть), если он горчит – смело выбрасывайте. Те же грибы, которые вы все-таки рискнули собрать, подвергните длительной термической обработке – попросту проварите 2-3 раза со сменой воды.

И все-таки – большинство ягод и грибов появляются со второй половины



Крушина ломкая



Брусника

июля. Что делать, если вы оказались в лесу весной или в начале лета? Чем еще можно разнообразить свой стол?

Вот здесь-то вас и спасет щедрое разнообразие нашей страны. Вполне съедобны молодые побеги съедобной пастушьей сумки (*Aegopodium podagraria*), пастушьей сумки (*Capsella bursa-pastoris*), конского (*Rumex confertus*) и обыкновенного щавеля (*Rumex acetosa*), свербиги восточной (*Bunias orientalis*). Их можно употреблять в сыром виде и варить вкусные зеленые щи с добавлением «злостных сорняков»: молодой крапивы (*Urtica dioica*), одуванчика (*Taraxacum officinale*) и лебеды, или мари белой (*Chenopodium album*).

Молодые побеги первых весенних цветов – медуницы (*Pulmonaria obscura*) и первоцвета (*Primula veris*) – чрезвычайно богаты витаминами и раньше были первой весенней зеленью на столе у крестьян. А в Великобритании эти растения до сих пор разводят к столу. Первым весенним гостинцем считается и кислица (*Oxalis acetosella*), но нужно помнить, что из-за избытка щавелевой кислоты, ее, как и щавель, можно есть понемногу. Молодые, свернутые улиткой побеги папоротника орляка (*Pteridium aquilinum*), так называемые вайи, после отваривания также съедобны и даже очень вкусны.

В вареном виде можно употребить клубеньки, расположенные на корнях хохлатки (*Corydalis*) и молодые цветочные стрелки хвоща полевого (*Equisetum arvense*). Просвирник (*Malva pusilla*) издавна любим детьми за нежный вкус уплощенных плодов, но съедобны и молодые побеги с листьями. В старину майские побеги тмина обыкновенного (*Carum carvi*) называли «луговыми яблоками», а мы используем только его семена. Если встретите паслен черный (*Solanum nigrum*) помните, что есть можно только зрелые черные ягоды, предварительно ошпаренные кипятком.

Вам могут встретиться лесные орехи (*Corylus avellana*). Из высушенных и перемолотых плодов дуба (*Quercus robur*) и черемухи вы можете получить муку для выпечки.

Вкусные, витаминные, поддерживающие силы чай можно заваривать из зверобоя (*Hypericum perforatum*), иван-чая (*Chamaenerion angustifolium*, или *Epilobium angustifolium*), мяты (*Mentha*), душицы (*Origanum vulgare*), листьев ягодных кустарников и кустарничков и можжевельных побегов (*Juniperus communis*). Если вам повезет, то на можжевельнике вы можете отыскать черные шишкоягоды, вполне съедобные и сладкие на вкус.

Ранней весной воду и витамины вам заменит березовый сок, но собирать его можно только до распускания почек. Любителям кофе можно посоветовать высушенные, поджаренные и измельченные корневища одуванчика и цикория (*Cicorium intybus*).

Заменить мясную пищу вам могут не только лягушки и улитки (ничего крупнее вам, скорее всего, поймать не удастся), но и насекомые. Никогда не пробовали питательное жаркое из кузнечиков?

Природа щедра! На опушке леса даже мыло можно встретить – корни мыльнянки лекарственной (*Saponaria officinalis*) и смолевки-хлопушки (*Silene vulgaris*) богаты сапонинами. Растертые в порошок, они пенятся, и их можно использовать как заменитель мыла. Идеальным перевязочным материалом в случае необходимости может служить мох сфагнум, а лекарством от отравления – березовые угли. А из крапивы, просвирника, иван-чая, хмеля можно получать прядильное волокно.

В заключение стоит вспомнить обряд посвящения у индейцев Северной Америки. Десятилетних мальчиков на некоторое время оставляли в лесу совершенно одних, и они благополучно выживали, доказывая, что стали настоящими мужчинами. Мы не предлагаем проверять свои способности таким способом, но знание – это сила! Необходимо не только помнить ядовитые растения «в лицо», но и знать, где искать полезные. Будьте внимательны и бережны к тому, что вокруг вас, и вы никогда не почувствуете себя обездоленными и одинокими, даже заблудившись в лесу или попав на необитаемый остров!

Т.Н. Петрина

Рябина



Лещина



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» – гл. ред. А.Соловейчик

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА: Первое сентября – гл. ред. Е.Бирюкова, Английский язык – гл. ред. А.Громушкина, Библиотека в школе – гл. ред. О.Громова, Биология – гл. ред. Н.Иванова, География – гл. ред. О.Коротова, Дошкольное образование – гл. ред. М.Аромштам, Здоровье детей – гл. ред. А.М.Сартан, Информатика – гл. ред. С.Островский, Искусство – гл. ред. Н.Исмаилова, История – гл. ред. А.Головатенко, Литература – гл. ред. Г.Красухин, Математика – гл. ред. И.Соловейчик, Начальная школа – гл. ред. М.Соловейчик, Немецкий язык – гл. ред. М.Бузова, Русский язык – гл. ред. Л.Гончар, Спорт в школе – гл. ред. Н.Школьникова, Управление школой – гл. ред. А.Адамский, Физика – гл. ред. Н.Козлова, Французский язык – гл. ред. Г.Чесновицкая, Химия – гл. ред. О.Блохина, Школьный психолог – гл. ред. М.Сартан

Гл. редактор
Н.ИВАНОВА

Адрес редакции и издателя: 121165,
Москва, ул. Киевская, 24
Тел. редакции 249-0640, 249-3138. Факс 249-3184
Тел. отдела рекламы 249-9870
E-mail bio@1september.ru
Газета БИОЛОГИЯ выходит 4 раза в месяц
Учредитель ООО «Чистые пруды»

зам. гл. редактора
А.ЩЕЛКУНОВА

Индекс в каталоге «Роспечать» 32026 (для инд. подписчиков)
Индекс комплекта изданий 32744.
Зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати. ПИ № 77-7237 от 12.04.01
Отпечатано с готовых диапозитивов редакции в ООО ОИД «Медиа-Пресса»
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Дата подписания номера по графику 9.04.2003.
Номер подписан в печать 9.04.2003. Заказ № 12346

Тираж 7000 экз.

Над номером работали:
Н.ФЕОКТИСТОВА, Л.ЯКОВЕНКО,
И.МЕЩЕРСКИЙ (редакторы)
С.НАЙДЕНКО (верстка, дизайн)
Ю.ЯНИКОВА (корректор)