

Наръчник на Бушкрафтъра



Полезни български растения

xenos::bushcraft
2013

Съставил: Стоян Стоянов
За некомерсиално и свободно разпространение!
Издание Второ, 15.01.2013
www.xenos-bushcraft.com
Creative Commons : 2013



Аир, Акорус (*Acorus calamus*)



Описание: Многогодишно блатно тревисто растение с хоризонтално пълзящо коренище, дълго до 1,5 м и до 3 см в диаметър, с три ръбесто стъбло и линейно мечовидни листа с успоредно жилкуване, дълги до 120 см. Съцветието е цилиндрично, към върха леко заострено, обагрено в жълто и е разположено сякаш странично на стъблото. Плодът е суха червена ягода. Цялото растение, особено коренището, има силна и приятна миризма. Цъфти от юни до август.

Местообитание: Расте по мочурливите места и блата в Софийско, Казанлъшко и Варненско.

Ядливи и полезни части: Лютивият, ароматен корен става за приготвянето на сироп.



Аспарагус (*Asparagus officinalis*)



Описание: Пролетните филизи на това растение представляват групичка, подобни на пръсти зелени издънки. Зрялото растение наподобява папрат, с перести листа и червени плодове. Цветовете му са дребни и със зеленикав цвят.

Местообитание: Расте из ливадите, храсталаците и гористите из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Яжте младите стъбла, преди да се формират листата. Можете да ги пригответе чрез 10-15 минутно варене или ги сгответе на пара. Суровият аспарагус може да предизвика гадене или диария.



Бял равнец (*Achillea millefolium*)



Описание: Стъблото е високо до 50 cm. Листата са двойно до тройно пересто нарязани с линейно заострени листчета. Цветовете събрани в кошнички, които от своя страна са събрани в съставно щитовидно съцветие. Цъфти през месеците от май до септември.

Местообитание: Тревисти места, ливади, храсталаци. Установен е в цялата страна – 0 до 2000 m надморска височина.

Ядливи и полезни части: Белият равнец е много мощна билка. Бременните жени не трябва да я ползват при никакви обстоятелства. Традиционно е използвана за обработка на рани. Ако изсушите стеблата на сянка и после ги стриете на прах, то можете да го използвате за обработка на понякога доста сериозни открити рани. Прахът попива много добре кръвта като едновременно спира кръвотечението и възможните инфекции, поради антисептичното си действие. Под формата на силна запарка може да предизвика изпотяване и да намали естествената ви защита от слънчево изгаряне.



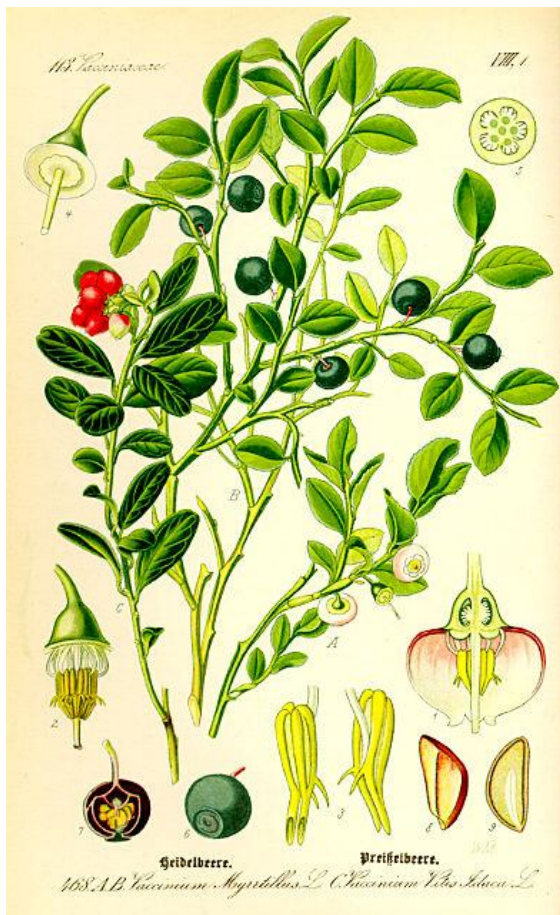
Бук обикновен (*Fagus sylvatica*)



Описание: Листопадно дърво високо до 30 m, рядко и по високо. Кората е сива и гладка. Листата с влакнести, 5-10 mm дълги дръжки. Плодът 1-1,6 cm дълъг, тристенен, остро ръбест, с тънки и тесни крилца. Цъфти май месец.

Местообитание: В цялата страна. Главно в планините, където образува чисти букови гори или смесени с различни видове широколистни и иглолистни видове.

Ядливи и полезни части: Зрелите букови ядки лесно изпадат от семенните обвивки. Можете да консумирате тези тъмно кафяви триъгълни семена, като разкъсате тънката обвивка с помощта на нокът и измъкнете бялата сладка вътрешност. Ценна храна за оцеляващия, заради високото съдържание на мазнини. Изсушени и стрити се превръщат в брашно. Те са и материал за направата на заместител на кафето. Младите букови листа са също така и вкусна добавка към горската салата или обвивка за приготвената на пара риба. Сандвичите с млади букови листа са наистина добри!



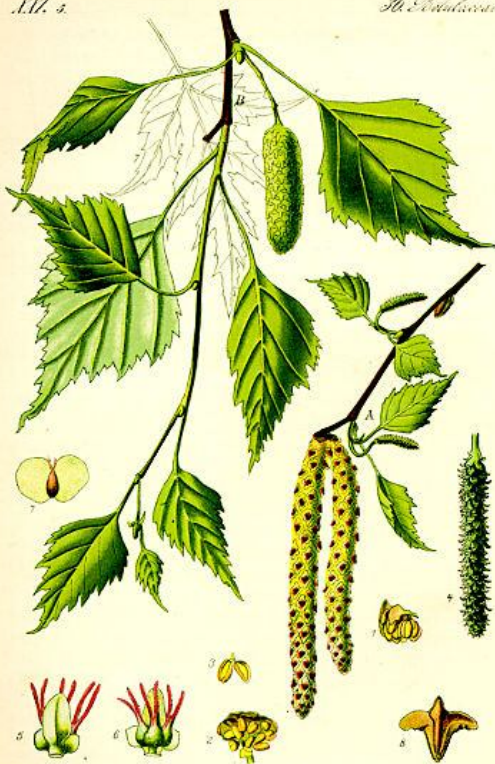
Боровинки (*Vaccinium spp*)



Описание: Големината на тези храсти варира от 30 сантиметра, до 3.7 метра височина. Плодовете могат да бъдат тъмносини, черни или червени на цвят и съдържат много дребни семена.

Местообитание: Обичат открити, слънчеви места. Могат да се намерят в по-студените региони и на високи надморски височини.

Ядливи и полезни части: Плодовете могат да се консумират сурови. От тях могат да се направят и сладки сиропи и добавка към бисквити и супи.



104. Betula verrucosa Ehrh. Weißer Birke.

Бреза (*Betula pendula*)



Описание: Високо до 30 м дърво, с изящна и бяла кора, която се лющи на хоризонтални ивици. Младите клонки на брезата са тънки и увиснали, листата са сърцевидни или ромбовидни, със силно назъбен край. Цъфти през пролетта. Мъжките цветове са събрани съцветия, наречени реси.

Местообитание: У нас се среща от 100 м надморска височина до горната граница на гората във всички планини.

Ядливи и полезни части: Брезите осигуряват материали за палене на огън, вода, захар, храна, медицина, плетене на съдове и др. Сокът от бреза е приятен за пиене и има известни лечебни действия. Събира се рано на пролет. От него може да се направи захар. Вътрешната кора може да бъде изсушена и стрита под формата на брашно. Запарка от младите брезови филизи помага при стомашни проблеми. Изсушените листа имат същото действие. Кората, навита на тръба, може да се използва като първокласна шина при счупвания и други травми.



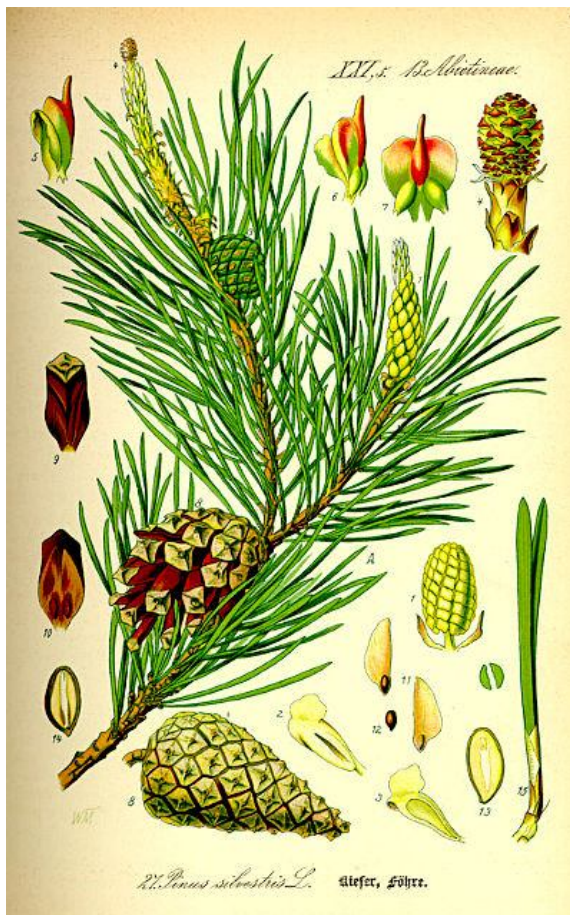
Myrica Gale L. Gagel.

Блатна мирта (*Myrica gale*)



Местообитание: Среща се като храст в блатисти местности.

Ядливи и полезни части: Това е легендарният репелент против комари, от чиито листа шотландците са изтисквали сока и са го втривали в кожата си. Изсушените листа могат да бъдат използвани като заместител на чая. За разлика от другите диви чайове, този може да бъде много силен, ако не внимавате. Ако сложите прекалено много листа или ги оставите да се киснат по-дълго време, той може да е толкова силен, че да блокира за известно време вкусовите ви рецептори.



Борове (*Pinus spp*)



Описание: Дървета, по-рядко храсти с вечнозелени листа (игли). Листата са разположени на снопчета върху скъсени клонки в различен брой (по 1, 2, 3, 5 до 7 игли в снопче). Мъжките шишарки са разположени гроздовидно в основата на младите клонки. Женските шишарки са разположени по върховете на клонките. Семената могат да са крилати, но има и видове с безкрили семена.

Разпространение: В България естествено разпространени са 5 вида: бял бор (*Pinus sylvestris*), черен бор (*Pinus nigra*), бяла мура (*Pinus peuce*), черна мура (*Pinus heldreichii*) и клек (*Pinus mugo*).

Ядливи и полезни части: Боровите дървета са един от най-важните източници на дива храна. Бялата вътрешна кора, изсушена и стрита във вид на брашно, е използвана от векове по цял свят като храна в екстремни ситуации. Това брашно е много хранително, но има един доста силен аромат на бор, когато бъде изпечено, така че добавката на каквито и да било други ароматни подправки е добра идея.

Младите борови иглички могат да бъдат накуснати в гореща вода, за да получите популярният боров чай, богат на витамините С и А. Никога не варете игличките, защото така се намалява съдържанието на витамин С. Всички видове борови шишарки продуцират семена, които могат да бъдат консумирани както сурови, така и изпечени или стрити на брашно. Рядко обаче те са достатъчно големи, за да бъдат лесно събрани в големи количества.



Бадем (*Prunus dulcis*)



Описание: Бадемът достига до височина около 12 метра. Прилича на прасковено дърво. Зелените бадемови плодове приличат на неузрели праскови и растат в групички. Самият бадем (ядката) е покрит с дебела суха, мъхеста обвивка.

Местообитание: Бадемът може да бъде намерен в горите, храсталаците и откритите пространства на тропиците, умереният пояс и пустините.

Ядливи и полезни части: Зрелите бадемови плодове имат ядлива ядка. Можете лесно да стигнете до сърцевината ѝ, като просто я разчупите със някой камък. Като всички ядки, така и бадемовата е много хранителна. Ако можете да ги съберете в големи количества, можете да ги запазите за по-дълго време, като източник на питателна храна. Можете да преживеете доста дълъг период, като се храните само с бадеми. Ако ги сварите, кожестата обвивка на сърцевината пада и остава само бялото „месо“.



Pl. 211.

Primevère officinale. Primula officinalis Jacq.

Иглика (*Primula officinalis*)



Описание: Игликата е от род обхващащ около 400-500 вида многогодишни тревисти растения от семейство *Primulaceae*. Имат къси нишковидни корени. Стъблата обикновено са изправени, но може и да липсват такива. Листата са захванати в основата на стъблото в розетка. Цъфти от февруари до май. Цветовете са петделни и съставляват право или наведено съцветие на върха на растението, или са единични в центъра на стъблената розетка. Плодът представлява многосеменна кутийка.

Местообитание: Игликата произхожда от умерените зони на северното полукълбо. В България са естествено разпространени 8 вида иглика, 4 от които са защитени видове. В диво състояние се среща из горите и ливадите в предпланинските и планинските райони.

Ядливи и полезни части: Всички части на растението са годни за консумация, но младите листа са най-добрата част за ядене.



Врабчови чревца (*Stellaria media*)



Описание: Едногодишно или двугодишно тревисто растение. Стъблото 10-40 cm дълго, полегло или приповдигащо се, цилиндрично, тънко, нежно, силно разклонено. Долните листа са яйцевидни, остри или късо заострени, 0,3-2 cm дълги и 0,2-1 cm широки, с дълги до 1,5 cm дръжки; горните яйцевидни или елиптични, обикновено по-големи, заострени, почти приседнали; всички голи или ресничести в основата. Цветовете са 6-8 mm в диаметър. Венчелистчетата са 5 равни или малко по-къси от чашелистчетата. Тичинките са 3-5 на брой. Цъфти през всички месеци от годината.

Местообитание: Обикновен в населени места, край пътища, в дворове, край огради, като плевел в ниви, влажни тревисти места. Установен е в цялата страна от 0 до 1500 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Врабчовите чревца могат да бъдат използвани като част от салата, или за вариво. Те обаче съдържат сапонини и не трябва да се консумират в големи количества. Заради тази им характеристика могат да бъдат използвани и като суровина за добиване на сапун.



Водна роза (*Nuphar lutea*)



Видът е ЗАЩИТЕН от Закона за биологичното разнообразие.

Описание: Това растение има листа с дължина до 60 см, триъгълно изрязани в основата си. Формата им може да варира. Цветовете са жълти и с диаметър около 2.5 сантиметра. От тях се образуват бутилковидни плодове. Когато узреят те са с зелен цвят.

Местообитание: Могат да се срещнат в тихи сладководни блата с чиста, плитка вода (не по-дълбока от 1.8 метра).

Ядливи и полезни части: Всички части на растението са ядливи. Плодовете съдържат няколко тъмно кафяви семена, които можете да изпечете и смелите на брашно. Голямото коренище съдържа нишесте. Изкопайте го от тинята, обелете външната кора и сварете вътрешността. Понякога коренището съдържа големи количества от доста горчива съставка. Варенето със неколккратно сменяне на водата може да премахне горчивината. Въпреки това явно няма начин коренището да загуби оня свой мирис на застояла вода и тиня.



Водна лилия (*Nymphaea alba*)



Видът е ЗАЩИТЕН от Закона за биологичното разнообразие.

Описание: Многогодишно тревисто водно растение. Коренището дебело, пълзящо. Нормално стъбло не се развива. Листата прикрепени към коренището, снабдени с дълги дръжки и петура, плуваща на повърхността на водата, а при голяма склопеност стърчат и над нея. Петурата на листа голяма, късо яйцевидна или възкръгла, с размери 10-30 cm, в основата дълбоко стреловидно изрязана, гладка, лъскава, целокрайна. Цветовете са 10-20 cm в диаметър, плуващи на повърхността на водата, слабо ароматни. Тичинките многобройни. Семенната кутийка 25-30 cm дълга, полукълбеста до яйцевидна. Цъфти април-септември.

Местообитание: Блата, езера и разливи на реки в долните им течения.

Ядливи и полезни части: Водните лилии са също един отличен източник на храна, който даже е малко по-добър от техните роднини – водните рози. Семената могат да бъдат използвани за направата на брашно по същият начин, както и при предходните. Младите изникващи листа и развиващите се цветни глави могат да бъдат сготвени на пара. Най-добре е всички клубени, които са около коренището да бъдат извадени от тинята и да бъдат сварени като картофи.



168. *Salix vitellina* L. Dotterweide.

Върби (*Salix spp*)



Описание: На височина достигат до 30 м, а в диаметър до 1,5 м. Листата им са силно продълговати и запилени по краищата. Сребристовлакнести са и с дълга дръжка. Цветовете ѝ, които приличат на цилиндърчета, се появяват заедно с листата. Те са събрани в реси. Мъжките цветове са жълтеникави, а женските — зелени. Те не се намират на едно и също дърво, а на различни. Плодът прилича на малка кутийка. В България се срещат над 15 вида върба.

Местообитание: Върбите растат край реките, заблатените места, потоците. Срещат се и по планините.

Ядливи и полезни части: Когато е зелена, дървесината е еластична, но става чуплива, когато изсъхне. Традиционно се използва за гъвкавите рамена на някои капани за животни и за направата на различни кошници, но може да бъде използвана и за палене на огън чрез триене. Кората на две до три годишните стебла и клонки съдържа салицилова киселина и може да бъде събирана и използвана под формата на запарка като заместител на аспирин. Това е един от най-ефективните природни лекове, въпреки че има много горчив вкус.



Върбовка теснолистна (*Epilobium angustifolium*)



Описание: Многогодишно растение. Израства на височина до 1.8 метра. Има големи цикламени цветове на дълга дръжка, а листата му приличат на листата на върба, от където произлиза българското и едно от английските му названия. По семената му има власинки като памук. Цъфти от юни до август.

Разпространение: Обича откритите слънчеви места, полусянка, на сечища, в близост до борова или смърчова гора или речни брегове. Това е първото растение, което се появява след опожаряване, от където произхожда наименованието Fireweed (пожарен бурен).

Ядливи и полезни части: Листата, стъблата и цветовете са годни за консумация през пролетта, но стават жилави през лятото. Можете да разцепите старите стъбла на растението и да изядете по-меката вътрешност. Младите пролетни корени на растението могат да бъдат добавяни в супи и яхнии. Младите издънки могат да се сварят или приготвят на пара. Сърцевината на по-старите стъбла може да се изсуши и да се смели като брашно. Запарката от млади листа, свежи или изсушени, може да бъде използвана против главоболие и мигрена. Този чай е много богат на витамин С.



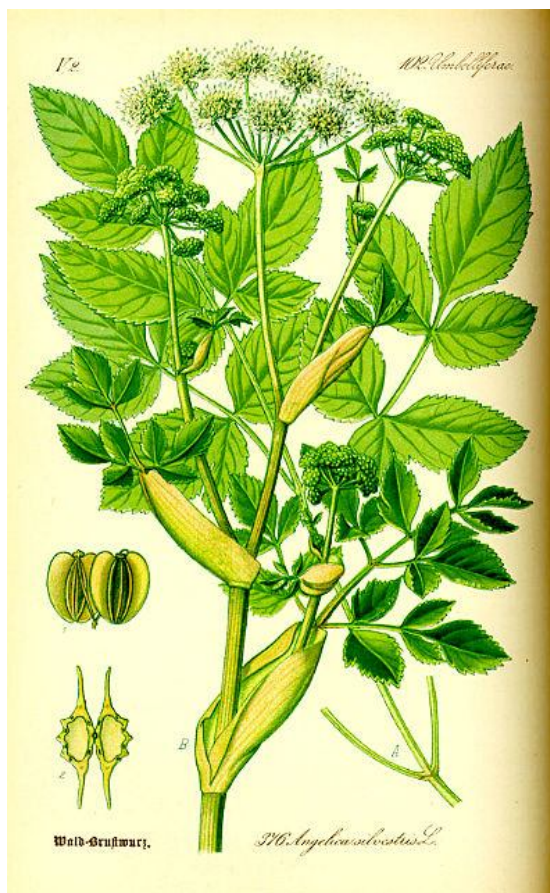
Вратига (*Tanacetum vulgare*)



Описание: Многогодишно тревисто растение. Стъблата многобройни, изправени, високи от 40 до 160 cm, разклонени на върха, гъсто облистени. Листата последователно разположени, просто или двойно пересто насечени. Цветните кошнички в голям брой (до 100) в гъсти сложни (съставни), щитовидни съцветия, разположени по върховете на стъблата, 8-11 mm в диаметър. Плодовете са без хвърчилка. Цъфти юни – септември.

Местообитание: Тревисти и буренявали места, край пътища и огради, из храсталаци и горски поляни. Установен е във всички фитогеографски райони на България от 0 до 2000 m. надморска височина.

Ядливи и полезни части: Със силен аромат и парещ, горчив вкус. Използвайте я умерено като подправка, в големи количества е отровна. От листата и цветовете става чай, чиято миризма държи мухите настрана.



Горска пищялка (*Angelica silvestris*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с късо месесто коренище. Стъблото е до 1,5 м високо, право, цилиндрично, кухо, в горната част разклонено. Листата са двойно или тройно пересто разделени, с големи, силно издути влагалища. Съцветието е сложен сенник с 20—40 главни лъча. Цветовете са жълтозеленикави. Цъфти юли—август.

Разпространение: Расте по влажни и сенчести места.

Ядливи и полезни части: В това семейство влизат и много силно токсични растения. Трябва много да се внимава при идентификацията му! Основната му отличителна черта са дебелиите или раздути основи на листните дръжки. Сгответе обелените стъбла, като сменяте няколко пъти водата, или сварете младите корени. Това е добра добавка в последната минута към различни яхнии, приготвени в полеви условия.



Градско омайниче (*Geum urbanum*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с късо хоризонтално коренище. Стъблото е 30—70 см високо, леко влакнесто. Приосновните листа са прекъснато пересто лировидни, сближени в розетка. Стъбловите листа са тройни, с къси дръжки или най-горните са триделни. Цветовете са светложълти, 10—15 мм в диаметър. Плодниците са многобройни и при узряване образуват сферична главичка. Плодчетата са 3—6 мм дълги, влакнести, с дълго членесто стълбче. Цъфти от май до август.

Разпространение: Разпространено е из храсталаци и сенчести гори, горски поляни, край горски пътеки, из селищата край огради, по дворове и пустеещи места от низините до 1500 м надморска височина из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Свежото, цъфтящо растение или изсушеният и стрит корен може да бъде използван под формата на запарка за третиране на порязвания, рани и ожулвания. Слабата настойка (една ч. лъжица на една ч. чаша) може да се използва против стомашни разстройства и диария, въпреки че не е препоръчително да се самолечат без мнението на специалист. Корените на градското омайниче имат мирис, подобен на карамфила, и стрити или счукани могат да бъдат използвани като заместител на този тип подправка. Понякога се използва като алтернатива на хинина.



Глог (*Crataegus laevigata*)



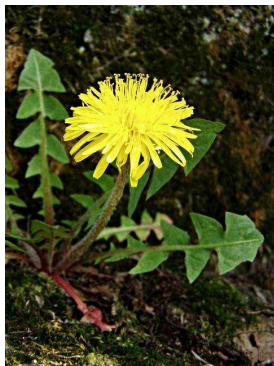
Описание: Разклонено дърво или храст (прил. 72), висок до 5 м, с последователни, най-често разсечени на 3—5 дяла листа; дяловете са неравномерно назъбени, в повечето случаи заоблени. Цветовете са бели, събрани в щитовидни съцветия. Цветът е правилен, с 5 чашелистчета и 5 венчелистчета. Тичинките са много. Плодът е червен, топчест, месест, с една костилка. Цъфти през пролетта.

Разпространение: Расте из горите и храсталаците на цялата страна до 1500 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Глогът е много полезно дърво. Дървесината му е плътна и твърда, но не е устойчива на огъване и удари и е склонна към напукване. Подходяща е за дърворезба и изработката на инструменти и има атрактивен тъмно жълт цвят, който след изсушаване става оранжев. Образува много тръни и е идеален за направата на кукички за риба. Докато дървото расте, по-долните тръни умират и стават чупливи, което ги прави идеални фини разпалки за огън. Тези чупливи трънливи съчки са известни като „калайджийски пръчки“, защото калайджиите, циганите и другите номадски народи ги използват за своите огньове. Глогът е типично крайпътно дърво. „Калайджийските пръчки“ могат да се открият сухи под покривалото на по-свежите клонки дори след тежки порои. Това здраво и жилаво дърво също предоставя и храна. Свежите млади пролетни листа могат да бъдат добавени към салати, а зрелите плодове могат да бъдат добавени към пемикана, след като им се премахнат семките. Глоговите храсталаци са идеално място за поставянето на капани. Много дребни бозайници използват трънливото покритие за свой дом и защита.



Глухарче (*Taraxacum officinale*)



Описание: Многогодишно тревисто растение високо до 30 см, чиято надземна част се състои от розетка от листа и цилиндрично, кухо събло, на върха на което се намира една цветна кошничка. Листат са с неправилно изрязана петура, с едри заострени дялове, насочени към дръжката. Цветната кошничка е съставена от жълти, езичести цветове. Плодът е елипсовиден, на върха с хвърчилка от дълги бели власинки. Растението развива късо коренище, което преминава в дебел месест корен, дълъг до 20 см. Цъфти от ранна пролет до есента.

Разпространение: Разпространено е из цялата страна по пясъчливите места, из ливадите и пасищата, край пътищата, по зелените площи на паркове и градини.

Ядливи и полезни части: Всички части на растението са ядливи. Консумирайте листата сурови или сварени. Сварете корените като зеленчук. Изпечените и стрити корени са добър заместител на кафето. Глухарчето е много богато на витамин А и С, както и на калций. Има успокояващ ефект върху храносмилателната система. Като стимулатор на апетита, то може да се използва като ценна и хранителна добавка към всяка салата. Белият сок (мляко) от цветните стъбла на глухарчето може да се използва като лепило.

1172

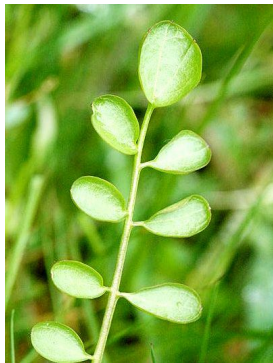
02. Cruciferae



210. *Cardamine pratensis* L.

Wiesen-Schaumkraut.

Горва ливадна (*Cardamine pratensis*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с изправено голо стъбло, високо 20–50 см, обикновено неразклонено, в основата си с розетка от листа. Листата нечифтоперести, приосновните с дълга дръжка, с 1–7 двойки овални до бъбрековидни голи листчета, целокрайни или с малки зъбци, с къса дръжчица; върхното листче по-голямо, стъблените листа приседнали или с къса дръжка, с 2–5 двойки продълговати или линейни, целокрайни приседнали листчета. Съцветието отначало щитовидно, по-късно гроздовидно удължено, с 8–20 цвята, с къса дръжчица, дълга 1–2 см. Чашелистчетата 4, овални, дълги около 3 мм. Венчелистчетата 4, дълги до 15 мм, бели или бледорозови. Тичинките 6. Плодът права шушулка, дълга 2–4 см, сплескана и при разпукването ѝ капачетата ѝ се извиват назад. Цъфти юни — август.

Местообитание: По влажни места в низините.

Ядливи и полезни части: Горвата е сигурен предвестник на пролетта. Тя е и полезно хранително растение, богато на витамин С. Това го прави ценна добавка към полеви салати, придаваща им деликатен пиперлив вкус.



Гарванов лук (*Ornithogalum umbellatum*)



Описание: Това растение принадлежи към семейството на лука и чесъна, стига височина до 30 см и има дълги листа с бяла линия по средата. Цъфти от април до юни с множество малки бели цветове със зелени черти. Те се отварят само в слънчеви дни.

Метообитание: Растението обича отворените пространства и сухата почва.

Ядливи и полезни части: В суров вид растението е токсично, поради съдържанието на два сърдечно действащи гликозида, подобни на дигиталиса, съдържащи се във всички растителни части, но особено в луковичите (повече информация тук). Листата и луковичите на растението обаче могат да станат ядливи след подходящата термична обработка (най-често варене). Цветовете могат да бъдат добавени към печен хляб или сладкиши. Все пак към консумирането на големи количества от това растение трябва да се подхожда с предпазливост!



Дъб (*Quercus spp*)



Описание: Високи до 30 м дървета с разклонена корона и дебели стъбла, с едри, вълновидно нарязани листа. Кората на стъблата и на големите клони е дебела, с много пукнатини, кафявосива, а при младите клонки е тънка и гладка. Листните петури са едри, обратно яйцевидни, равномерно и дълбоко нарязани, отгоре зелени и лъскави, отдолу матовозелени или с редки власинки. Плодовете са жълди, разположени на къси дръжки или почти приседнали. Жълдите му са покрити от 1/2 до 1/3 от чашките. Цветовете са еднopolови. Тичинковите цветове са събрани в редки увиснали реси, а плодниковите са единични или групирани по няколко в съцветие. Цъфтят през пролетта.

Разпространение: Летният дъб е разпространен у нас предимно в низините и покрай реките. Среща се по-рядко от обикновения дъб който пък е широко разпространен в предпланинския и планинския пояс до около 1500 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Като изключим легендарната здравина на дъбовата дървесина, това дърво предлага едни от най-важните диви плодове – жълдите. Единственият проблем е високата концентрация на танин в тях. Има няколко начина да се премахне този вкус: жълдите може да се заровят за през зимата, докато горчивината им намалее, или да бъдат потопени в течаща вода за няколко дни. Друг начин е да извадите ядките, да ги натрошите леко до едрозърнеста маса. След това ги поставете в плат и ги затиснете в съд със вода. Варете ги и сменяйте водата, докато тя престане да се оцветява в кафяво. След това, готовите жълди можете да пригответе подобно на овесена каша, или да ги изсушите и стриете, за да получите висококачествено брашно. Жълдите също така може да бъдат изпечени и използвани като заместител на кафето.



Джулюн, Воден орех (*Trapa natans*)



Видът е ЗАЩИТЕН от закона за биологичното разнообразие.

Описание: Едногодишно (според някои източници многогодишно) тревисто водно растение. Стъблото достига 2 и повече метра дължина. Листата са два вида: подводни – наделени на нишковидни дялове и надводни – с мехуресто подути дръжки изпълнени с въздухоносна тъкан и с листна петура с ромбична форма с назъбен външен ръб. Надводните листа образуват плаваща на повърхността розетка. Цветовете са дребни, с бели венчелистчета. Плодът е орех с дебела, черна, твърда обвивка и с четири роговидни, разположени на кръст израстъци. Цъфти юни-юли.

Местообитание: Блата и бавно течащи води. Установен е в следните фитогеографски райони: Черноморско крайбрежие, Североизточна България, Дунавска равнина, Предбалкан, Стара Планина (източна), Родопи (източни) и Тракийска низина. От 0 до 500 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Плодовете на джулюна са богати на скорбяла и имат приятен вкус (наподобяват на варен картоф или кестен, но по сладки), поради което се използват за храна от човека от дълбока древност, включително и в България. Консумират се сурови или след сваряване и обелване на твърдата обвивка.



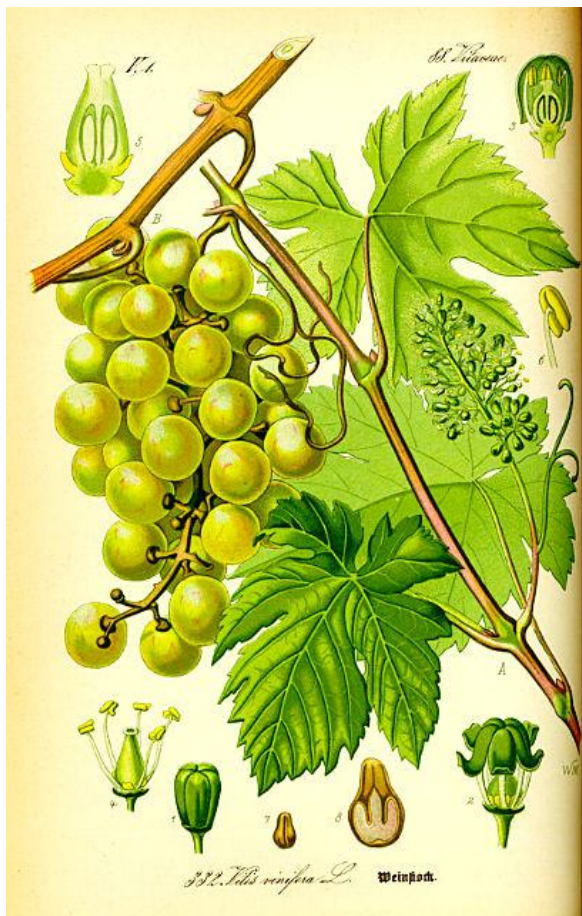
Кисел трън (*Berberis vulgaris*)



Описание: Листопаден бодлив храст. Достига височина 1,5 (3) метра. Бодлите тройноразделени до 2 cm дълги. Листата са прости, овални или широко елиптични до обратно яйцевидни, с мрежесто жилкуване, бодливо нарязани по ръба, дълги 2,5-5,5 cm, стеснени в къса дръжка, събрани в снопчета по 2-12. Цветовете жълти, ароматни, събрани по 15-30 в увиснали, дълги 3-6 cm гроздовидни съцветия. Тичинките са 6 с широки тичинкови дръжки. Плодът сочна, цилиндрична кисела червена ягода, дълга до 1 cm, широка до 0,5 cm, с по 2-3 семена. Цъфти април-юни.

Местообитание: В храсталаци и сухи, каменисти и пясъкливи места. Видът е установен в цяла България докъм 1000 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Яркочервените му, много кисели плодове са богати на витамин C.



Диво грозде (*Vitis vinifera*)



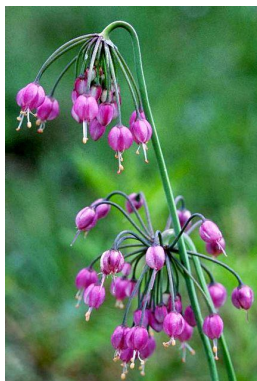
Описание: Дивото грозде се изкачва по заобикалящите го растения и предмети с помощта на ластари. Повечето видове диво грозде имат дълбоко нарязани листни петури, подобни на тези на култивираното грозде. Плодовете са под формата на пирамидални висящи гроздове и са с черно-син, кехлибарен или бял цвят, когато узреят.

Местообитание: Разпространение са по цялото земно кълбо. Повечето са катерещи се видове. Най-добрите места, където да търсите, са покрайнините на гористите места.

Ядливи и полезни части: Зрялото диво грозде е чудесна храна. Плодовете са богати на естествени захари и по тази причина са много ценни като източник на енергия за бедстващия. Няма отровни видове.



Див лук (*Allium cernuum*)



Описание: Многогодишно тревисто растение. Той е един от многото видове диви лукове и чесън, които се разпознават лесно по своята специфична миризма. Стъблото високо 20-60 см. Тичинките 1,5-2 пъти по-дълги от околоцветника. Околоцветникът на цветовете розово-виолетов. Съцветието без луковички. Цъфти юли – август.

Местообитание: Скали и скалисти места. Установен е в следните флористични райони: Североизточна България, Предбалкан, Стара Планина, Западни гранични планини, Знеполски район, Средна гора, Беласица, Софийски район, Витошки район, Родопи, Странджа и Рила; между 1000 и 2000 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Луковиците и младите листа са годни за консумация сурови или сготвени. Използвайте ги за супи или за овкусяване на месо.

N. 2

H. Compositae. Solidaceae.



Solidago Virgaurea L.

Gewöhnliche Goldrute.

Жълт енчец (*Solidago virgaurea*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с 20—60 см високо стъбло, раз-клонено само в горната част. Листата са последователни, приосновните са с дълги дръжки, елипсовидни, назъбени, а горните — ланцетни, с къси дръжки или приседнали. Цветните кошнички са групирани на върха на стъблото в сложно метличесто съцветие. Цветовете са жълти, перифериите са езичести, а средните — тръбести. Плодовете са с хвърчилка от много реснички. Цъфти юли—септември.

Разпространение. Расте из храсталаци и редки гори, по тревисти и скалисти места в равнините и планините из цялата страна до 2200 м надморска височина.

Полезни и ядливи части: Изсушените листа на това растение могат да бъдат сварени за да се получи чай, подобен на ликьор. Цветовете могат да бъдат използвани с успех под формата на запарка при третирането както на порязвания и ожулвания, така и при изгаряния.



Живовляк широколистен (*Plantago major*)



Описание. Многогодишно тревисто растение (прил. 10), високо 12—30 см, с приосновна розетка от листа с дълги дръжки. Листата са широко елипсовидни до яйцевидни, целокрайни, със силно изпъкнали дъговидни жилки. Цветовете са дребни, светлокафяви, ципести, събрани в съцветие цилиндричен клас, дълъг колкото цветоносното стъбло или по-дълъг от него. Цветовете са правилни, двуполови. Тичинките са 4. Плодът е двугнезна кутийка с 4—10 семена. Цъфти през цялото лято.

Разпространение. Расте по влажните и тревисти места, край пътищата и насипите на цялата страна.

Ядливи и полезни части: Това често срещано порай пътеките растение е полезен източник на храна поради своето широко разпространение. Добре измитите свежи млади листа могат да бъдат консумирани сурови като салата, или сварени като зеленчуци, но при повечето случаи те остават малко по-горчиви, отколкото би ви харесало. Семената от „опашката на плъха“ могат да бъдат събирани за добавка към супи и яхнии. Най-доброто приложение на растението е като антисептик под формата на запарка или лапа. За да се избавите от болката в някоя рана, измийте и сдъвчете малко част от растението, след което я поставете върху мястото. За да лекувате диария, изпийте чай от 30 гр. от растението, варени в половин литър вода. Семената и обвивките им са слабително действие.



Жиловлековидна лаваница (*Alisma plantago-aquatica*)



Описание: Малко растение с бели цветове и листа с формата на сърце със заострен връх. Листата са концентрирани в основата на растението. Напомнят на тези на широколистният живовлек, откъдето идва и името ѝ.

Местообитание: Търсете го около пресноводни водоеми, където може да расте както във самата вода, така и на влажни слъчеви участъци.

Ядливи и полезни части: Коренищата са добър източник на нишесте. Сварете ги, или ги накиснете във вода, за да премахнете горчивият им вкус.



Зараствличе, чер оман (*Symphytum officinale*)



Описание. Многогодишно тревисто растение, достигащо на височина от 50 до 100 см. Коренището е късо, черно, с дълги, разклонени корени, отвън тъмнокафяви до почти черни, а вътре белезникави. Стъблото е изправено, в горната част разклонено, ръбесто, отчасти крилато от низбягващи листа. Листата са последователни, 10 до 15 см дълги; приосновните и долните стъблени листа са продълговато яйцевидни, дълго заострени, в основата стеснени в крилата дръжка; горните са по-дребни, ланцетни, приседнали и низбягващи по цялата дължина на междувъзлията. Цветовете са събрани в спирално завити съцветия. Венчето е тръбесто звънчевидно, на върха петделно, при разцъфтяване виолетово до пурпурно-червено, по-късно преминава в светлосиньо. Тичинките са 5. Плодът при узряване се разпада на 4 черни, гладки, лъскави орехчета. Цъфти от май до юли.

Разпространение. Расте по влажни места из крайречни храсталаци и като бурен край огради и пътеки из низините и предпланините на цяла България. Употребяема част. Използват се корените, събрани в края на лятото и през есента.

Ядливи и полезни части: Коренът става за ядене суров или сготвен.



Киселица, Дива ябълка (*Malus sylvestris*)



Описание: Повечето диви ябълки на външен вид изглеждат точно като културните, така че ще ви е лесно да ги разпознаете. Различните видове са доста по-малки от култивираните – плодовете на най-едрият не надминават 5 до 7.5 сантиметра в диаметър, най-често по-малки. Листата са дребни и прости, а често имат и тръни. Цветовете са бели или розови, а плодовете – червеникави или жълтеникави.

Местообитание: Дивата ябълка се среща най-вече в гористи райони. Най-често на границата между горите и полята.

Ядливи и полезни части: Дивите ябълки се консумират по същият начин, както и култивираните. Яжте ги сурови, след като ги обелите, или сготвите. Прекалено са твърди, така че е по-добре да ги сварите или изпечете, като след това ги направите на каша. С нея можете да овкусите и други храни, използвайки я като заместител на захарта. Изрежете всички гнили или проядени от червеи места. Ако имате брашно – можете да направите ябълков пай, или пък да ги използвате като плънка за различен дивеч. Ако се налага да съхранявате храна за по-дълги периоди – нарежете ги на тънки резенчета и ги изсушете. Те са добър източник на витамини.



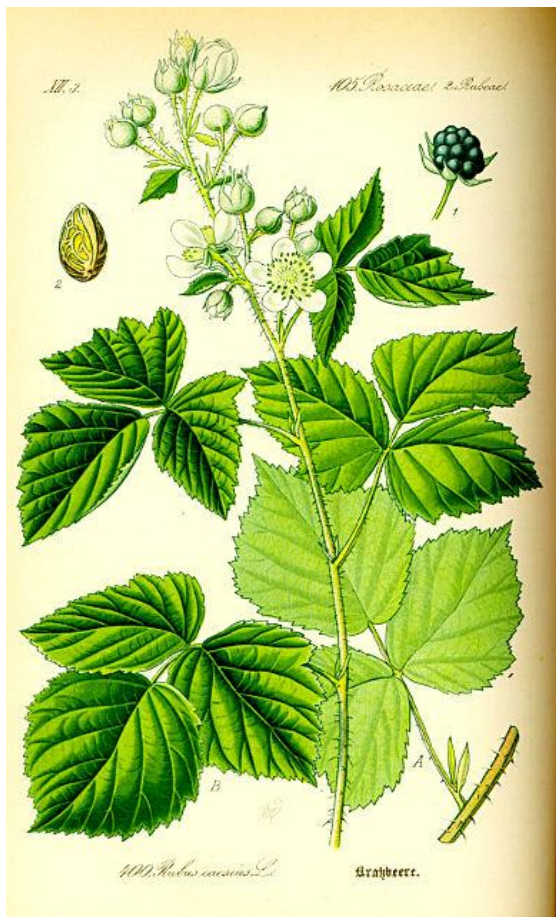
Кървавиче (*Polygonum bistorta*)



Описание. Многогодишно тревисто растение с високо до 1 м, право, неразклонено стъбло. Развива дебело, змиевидно извито коренище (като буквата S). Приземните листа са големи, с дълги дръжки, а стъблените са малки, обхващащи стъблото, приседнали. И едните, и другите са продълговато ланцетни, заострени и целокрайни. Цветовете са дребни, розови, петлистни, със сраснал в основата си околоцветник. Цветовете са групирани в класовидно съцветие. Тичинките са 8. Плодът е тристенно орехче. Цъфти от май до август.

Разпространение. Расте по влажни и мочурливи ливади предимно в планинския пояс на почти всички наши планини до 2200 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Може да бъде използвано за направата на салати, или да бъде сготвено с почти всякаква друга храна, във вид на супа или яхния. Корените също могат да се консумират, но първо трябва да се накиснат във вода, след което да се изпекат. Те са по-ценни от гледна точка на медицината. Изсушени и разпрашени, те могат да се използват под формата на прах или запарка за обработка на порязвания и кръвотечения. Запарките и отварите от билката имат силни кръвоспиращи и запичащи възможности. В Европа често се използват при третиране на ухапвания от змии, а от корените американски индианци – при ужилвания и ухапвания от насекоми.



Къпина (*Rubus fruticosus*)



Описание: Бодливи, храсталовидни растения с дълги полегати или катерливи одървенели стъбла и добре развити коренища. Листата са нечифтоперести, с по 3—7 листчета с дръжки. Листчетата са яйцевидни, заострени към върха, назъбени, отгоре зелени, отдолу белезникави поради наличието на власинки; по долната страна на главната жилка се намират дребни шипчета и по-едри – върху листната дръжка и клоните. Цветовете са бели, събрани в гроздовидни съцветия. Венчелистчетата са 5, свободни, малко по-дълги от листчетата на чашката. Плодът е сборен, състои се от голям брой (20—30) месести костилкови плодчета. Отначало той е зелен, после се зачервява и при пълно узряване става черен, лъскав. Вкусът му е възкисел и с приятна миризма. Цъфти от май до август.

Местообитание: Къпината расте из горите, храсталаците, поляните, покрай пътищата, по предпланинските и планинските склонове на цялата страна. У нас са разпространени 44 вида, между които: сива къпина — *R. canescens*, полска къпина — *R. caesius*, влакнеста къпина — *R. hirtus*, кървавочервена къпина — *R. sanguineus* и др.

Ядливи и полезни части: Като се изключи консумацията на ядливите и вкусни плодове, изсушените листа на къпината са идеален заместител на чая. Те също така могат да се използват под формата на запарка, за третиране на стомашни проблеми и кашлица.



Конски кестен (*Aesculus hippocastanum*)



Описание: Високо до 30 м дърво с конусовидна корона. Стъблото е покрито със сивокафява кора. Листата са срещуположни, сложни, съставени от 5 до 9 длановидно разположени приседнали листчета, които са продълговати, обратно яйцевидни, в основата клиновидни, а на върха късо заострени с неравномерно напилен ръб. Цветовете са събрани в едри, изправени нагоре гроздовидни съцветия. Венчелистчетата са бели с жълто или червено петно в основата, на брой най-често са 4 или 5. Тичинките са от 5 до 7. Плодът е сферична, зелена, покрита с бодли кутийка, съдържаща по 1—2 едри, кафяви, лъскави семена, 2—3 см в диаметър. Цъфти през април-май. Плодовете узряват през септември-октомври.

Разпространение: Среща се като диворастящ вид у нас само в Преславския Балкан, на 380—500 м надморска височина. Това място е обявено за резерват под името „Дервиша“, а дървото за защитен растителен вид. Конският кестен е засаден като декоративно дърво в паркове и градини.

Ядливи и полезни части: Твърда, устойчива на гниене дървесина, много подходяща за палене на огън чрез триене, както и за издълбаване на красиви дървени купи, чаши и съдове. Плодовете са отровни, но дървесината може да се използва без проблем за готварски съдове.



Коприва (*Urtica dioica*)



Описание. Многогодишно тревисто растение, високо до 150 см, с дълго, пълзящо коренище. Стъблото е четириръбесто, изправено, вдървенено в основата. Листата са срещуположни, продълговато сърцевидни, към върха заострени, с напилен ръб. Цялото растение е покрито с парливи власинки. Цветовете са еднополови, дребни, жълтозелени, групирани в увиснали съцветия — сложни реси. Цъфти от май до септември. Да не се смесва с гръцката коприва (*Urtica urens* L.), чието стъбло е ниско, а листата са с дълбоко нарязан ръб и са по-дребни от тези на обикновената коприва. Имат малки прилистници.

Разпространение: Растение, широко разпространено из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Това растение може да бъде разпознато дори в тъмнината! За щастие парещите му способности изчезват след като бъде сготвено. Нежните листа и горни части на стъблото трябва да се сварят с неколkokратна смяна на водата и да се консумират както спанака. Стават и за основа на супи и яхнии. Изсушени, листата стават за отличен билков чай. Изсушените стебла предоставят едни от най-добрите естествени влакна за направата на въжета и върви.



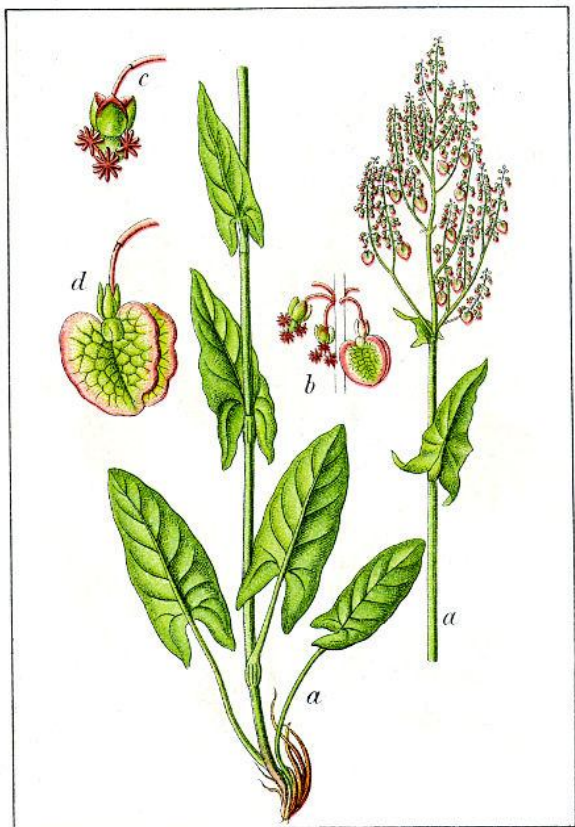
Къдрав лапад (*Rumex crispus*)



Описание: Къдравият лапад е здраво растение с преобладащо около основата на стъблото му листа. Стъблата достигат до височина от 15 до 30 см. Обикновено има един здрав, месест, подобен на картоф корен. Цветовете му обикновено са много дребни, растящи в зелени до лилавеещи гроздовидни съцветия.

Местообитание: Расте като плевел из полетата, край пътищата и по запустели места.

Ядливи и полезни части: Заради крехките си листа, лапада е полезно растение, особено в по-сухите райони. Можете да ги консумирате сурови или леко сварени. За да премахнете силния им вкус, сменете водата веднъж или два пъти по време на готвенето.



Киселец (*Rumex acetosa*)



Описание: Многогодишно тревисто растение, високо около 60 см, със сочни стъбла и листа. Цъфти през юни и юли. Горните листа са без дръжки и често са тъмnochервени. С увеличаването на размера на цветовете, те придобиват червеникав цвят. Семената, когато узреят, са кафяви и лъскави. Многогодишните корени навлизат дълбоко в земята.

Разпространение. Расте по ливади и горски поляни в предпланинските райони.

Ядливи и полезни части: С малко по-остър аромат, киселецът може да се готви също както лапада, което го прави много добра добавка към рибни ястия. Киселецът е отглеждан културно в продължение на векове, въпреки че с времето популярността му е намаляла. Годните за ядене листа имат вкус, много близък до този на кивито или на кисели ягоди. Поради слабокиселия си вкус, се твърди, че гаси жаждата и се смята за полезен за повишаване на апетита. Листата могат да се добавят в салати за подсилване на вкуса.



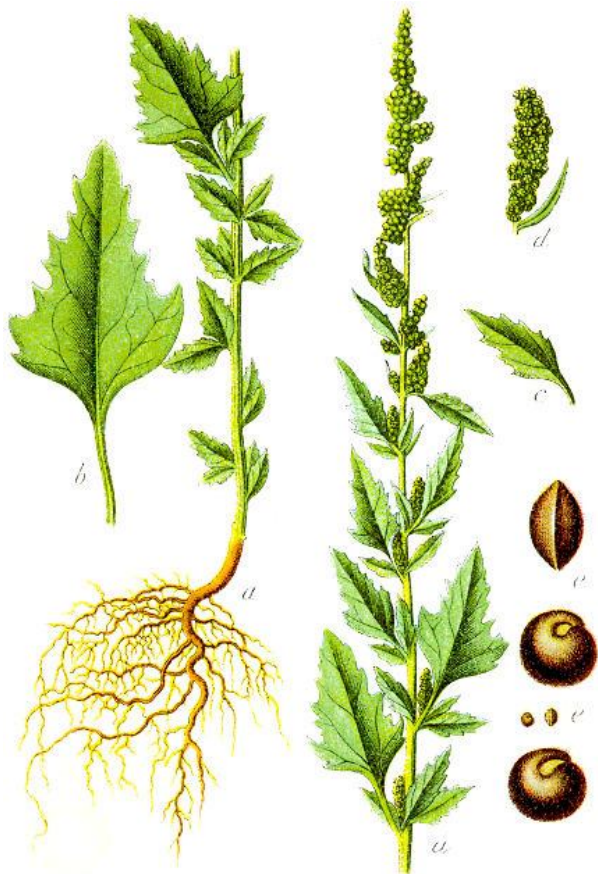
Киселиче обикновено (*Oxalis acetosella*)



Описание: Многогодишно растение. Нежно растение с дребни (15mm) бели цветове с лилави жилки по венчелистчетата. Листата му приличат на листа на детелина. Вечерно време или по време на буря листата и цветовете му се свиват. Има кисел вкус, от където произлиза името му. използва се за лечебни цели, а някъде и като салата или подправка за създаване на кисел вкус. Период на цъфтеж – през пролетта.

Разпространение: В горски, сенчести места

Ядливи и полезни части: Цялото растение е годно за консумация след сготвяне. Макар, че не трябва да се консумира в големи количества, неговият ябълков аромат е добре дошла промяна в ястията от повечето горчиви диви растения. Най-добре е да се яде сурово под формата на салата, но може да се използва и за смегчаване на горчивината на супи и чаеве от по-безвкусни растения.



Кучешка лобода бяла (*Chenopodium album*)



Описание: Достига до 1 метър височина, често с червени стъбла, покрити с прашец. Овални до копиевидни листа в убитозелен цвят и класове с малки зеленикави цветове.

Местообитание: В изобилие из неплодните земи.

Ядливи и полезни части: Листата стават вкусни, когато се сготвят подобно на спанака.

W. S.

M. Californica



139 *Castanea vulgaris* Lamourg. Rostrate.

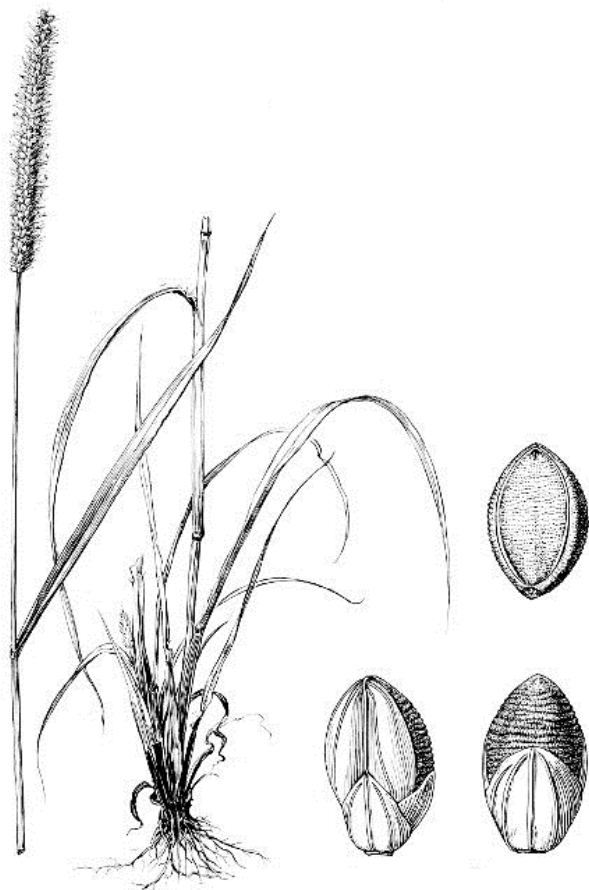
Кестен питомен (*Castanea sativa*)



Описание: Обикновеният кестен е дърво с височина 30-35м и диаметър около 2м. Короната е мощна, с дебели хоризонтални или леко възходящи клони. Стъблото започва да се разклонява на малка височина от основата. Кората в млада възраст е гладка и масленозелена, а по-късно става дебела, кафяво-сива до възчерна. Тя е дълбоко напукана по дължина и сравнително плитка в напречна посока. При разлистване листата имат червеникав цвят, а преди да опадат пожълтяват. Плодът е тъмно-кафяв орех, с дължина 2-3 см. Плодовете са събрани по няколко в сферична купола с диаметър от 3 до 10см.

Местообитание: Най-добре се развива на плодородни, умерено влажни, свежи, пясъчливо-глинести почви. образува естествени насаждения в южната част на страната – по северните склонове на Беласица, Славянка, Пирин и Огражден.

Ядливи и полезни части: Зрелите кестени обикновено се събират през есента, но все още зелените могат също да послужат за храна. Може би най-лесният начин да ги пригответе е като ги изпечете върху жар. Така те стават доста вкусни и можете да изядете големи количества. Друг начин е да сварите ядките след като премахнете твърдата външна обвивка. Когато се размекнат от варенето, можете да ги размачкате подобно на картофи.



Кощрява (*Setaria glauca*)



Описание: Това плевелно растение лесно може да се разпознае по тесните, цилиндрични глави, обвити в косъмчета. Семената са малки, не по-дълги от 6 милиметра. Отрупаните със семена глави опадват, след като те узреят.

Местообитание: По открити, слъчеви места, покрай пътища и в покрайнините на полята. Някои видове се срещат във влажни, блатисти местности. В някои части на света те се отглеждат за храна.

Ядливи и полезни части: Семената са годни за консумация, но са много твърди и понякога горчиви. Варенето премахва част от горчивината и ги прави по-лесни за ядене.



Люцерна (*Medicago sativa*)



Описание: Едногодишни, двегодишни или многогодишни тревисти растения. За представителите на рода е характерно, че имат сложни триделни листа, сравнително дребни жълти цветове събрани в гавести или гроздовидни съцветия. От близкия род Детелина (*Trifolium*) се отличава по това, че при детелините венчетата след прецъфтяване на цветовете остават свързани с плодовете, докато при видовете люцерна венчетата опадват. Към рода спада и синята люцерна (*Medicago sativa*) вид със сини цветове, който произхожда от Централна Азия и се култивира масово като фуражно растение.

Местообитание: В България естествено разпространени са 16 вида, 3 от тях са защитени от Закона за биологичното разнообразие.

Ядливи и полезни части: Това хранително растение е много богато на витамините А, D и К. Измито добре, то може да се използва като част от полева салата. Може да бъде изсушено и използвано като част от билкови смеси за чай. То няма достатъчно силен аромат, за да бъде използвано самостоятелно за направата на чай, така че пробвайте да го смесите с шипков чай.

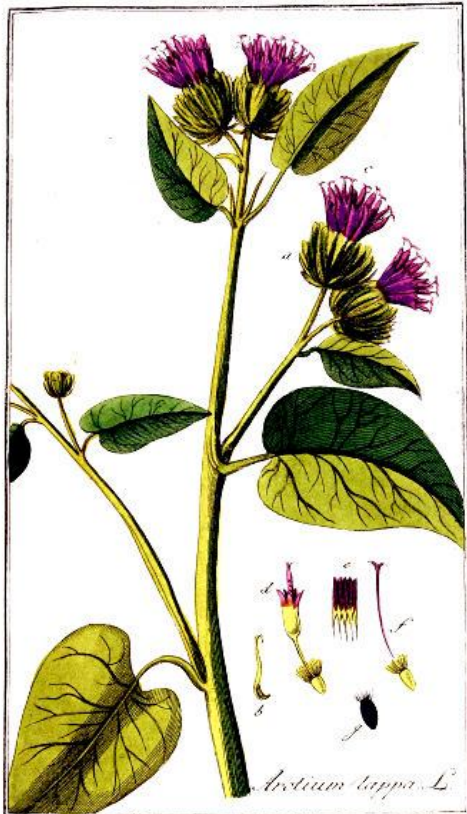
Липа (*Tilia spp.*)



Описание: Три вида: Дребнолистна (*Tilia cordata*), едролистна (*Tilia platyphyllos*) и сребролистна (*Tilia tomentosa*). Високи до 25—30 м дървета, разклонени, с гъста корона. Листата са последователни, с неправилно сърцевидна форма, назъбени покрая, с дълги дръжки, с прилистници в основата. Листата на дребнолистната липа отгоре са тъмнозелени, отдолу — синкавозелени, при едролистната липа те са еднакво зелени от двете страни, а при сребролистната — отгоре са зелени, а отдолу бели, покрити е власинки. Плодът е едносеменно меко орехче при дребнолистната липа и с твърда, вдървена обвивка при останалите два вида. Дребнолистната липа цъфти най-късно към средата на лятото — след едролистната и сребролистната.

Разпространение: Сребролистната липа е най-широко разпространена в страната ни, докато останалите два вида са разпространени по-рядко в горите, по каменистите склонове на предпланинските и планинските области. Дребнолистната и едролистната липа се отглеждат като декоративни дървета.

Ядливи и полезни части: Външната кора на това растение се е използвала за материали за покриви, а вътрешната е отличен материал за въжета. Дървесината може да бъде използвана за паленето на огън чрез триене („огнен свредел“ и „огнен трион“). Цветовете, под формата на охладена запарка, се използват при главоболие.



Репей (*Arctium lappa*)



Описание: Двегодишно тревисто растение с вретеновиден месест корен, сивокафяв отвън в бял и сочен отвътре. Стъблото е високо до 1,5 м, силно разклонено. Долните листа са едри, целокрайни, яйцевидно заоблени, с нарядко разположени власинки и с дълги плътни дръжки. Листата по стъблото са последователни, по-дребни. Цветните кошнички са по-едри, топчести, червеновиолетови, разположени на върха на стъблото в щитовидно съцветие. Плодовете са леко сплеснати. Цъфти през лятото.

Разпространение: Расте по влажни, необработени и буренливи места, около и в селищата, из гори и храсталаци в цялата страна.

Ядливи и полезни части: Младите листа са богати на витамини и могат да бъдат сготвени като зеленчуци. Най-ценен е неговият голям, богат на въглехидрати корен. Репеят е двугодишно растение. На първата година той образува малка групичка листа, разположени близо до земята. На втората година той използва натрупаната енергия, за да образува цветни стъбла с височина между 1 и 1.80 метра височина. Богатият на енергия едногодишен корен е този, който е наистина ценен. Той прониква право надолу и на дълбоко в почвата и трудно може да бъде изваден. За да го сготвите, трябва да обелите дебалата му кора и да го варите дълго, с няколко сменяния на водата, за да изчезне неговата влакнестост. Той може да бъде и изпържен, но най-доброто му приложение е да го включите като част от супа или яхния. Големите широки листа може да бъдат използвани за увиване на лапи и дори за загребване на вода и слънчеви шапки. Обелете листните дръжки и ги консумирайте сурови или ги сгответе като зеленчук. Част от изсушеното стъбло може да бъде привързано към дълга права пръчка, и да послужи за паленето на огън по метода „Hand Drill“. Влакната от изсушените стъбла може да послужат за изплитането на въжета.



Лайка (*Matricaria chamomilla*)



Описание: Едногодишно тревисто растение с изправено, високо до 50 см стъбло, силно разклонено в горната си част, с последователни, двойно до тройно пересто нарязани листа с тесни заострени дялове. Цветните кошнички се състоят от 12—18 периферни бели езичести цветчета и многобройни вътрешни жълти тръбести цветчета. Цялото растение и особено цветните кошнички имат характерна приятна миризма и остър, възгорчив вкус. Цъфти от май до август.

Разпространение: Расте по ливадите, поляните и пасищата, около населените места, покрай пътищата. Разпространено е из цялата страна. Най-често може да се обърка със други растения, като саполското подрумиче — *Antheinis arvensis*, което се различава по листчетата на обвивката на кошничките, които са тъпи, широко ципести, докато у лайката са меки, и по плътното цветно легло; и кучешката лайка- *Anthemis colula*, която има твърди, линейно шиловидни листчета на обвивката на кошничките. Полското подрумиче и кучешката лайка имат неприятно тежка миризма, докато миризмата на лайката е приятна.

Ядливи и полезни части: Чаят от лайка има успокояващо действие, улесняващо и подобряващо съня на изтощеният физически оцеляващ, който се е мъчил да построи добър подслон. Под формата на запарка може да се използва и като леко обезболяващо. Събирайте растението, когато цъфти (за предпочитане) и го сушете на сянка.

Лепка, еньовче (*Galium aparine*)



Описание: Едногодишно тревисто растение с грапава, лежачо или катерливо крилато, четириръбесто стъбло; дълго до 1,5 м. Листата са разположени по 6-9 в прешлени тясно епилично ланцетни, по края с шипчета. Цветовете са дребни, бели, събрани в полусенници, с 4-листно, сраснало в основата венче, и 4 тичинки, без чашка. Плодът е сух и бодлив, почти сферичен, разпадлив.

Разпространение: Из храсталаците, край пътищата и оградите, в градините и посевите, често из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Името на това растение идва от „навика“ му да се лепи по дрехите ви, когато минете през него. Разходка из летният подлес, където това растение се чувства отлично, ще ви покрие с малки зелени семенца, които лепнат подобно на велкро-лепенките. Но това е най-лесният начин да си осигурите кафе, защото изпечени и смлени, тези семена се превръщат в негов заместител. Лепкавите зелени стъбла на това растение, преди да започнат да образуват семена, може да бъдат сготвени подобно на спанака, въпреки, че не са чак толкова хубави.

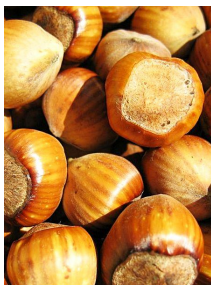
L.H. 5.

L. Corylaceae.



Corylus avellana L. Haselstrauch.

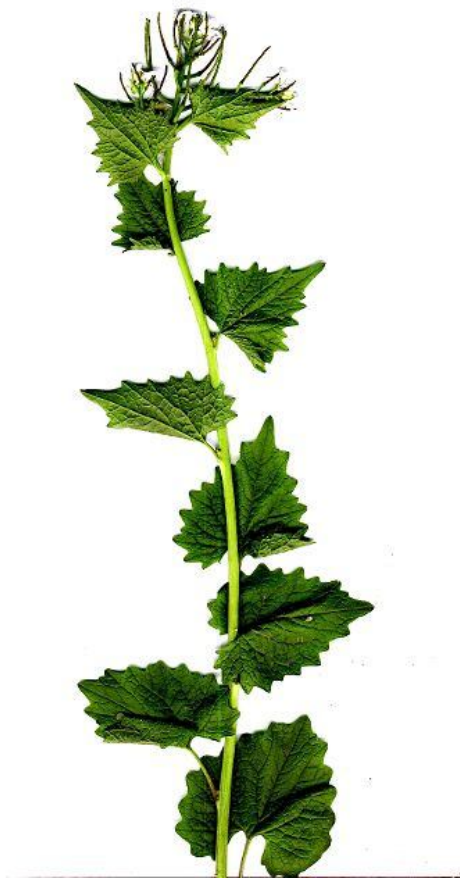
Леска обикновена (*Corylus avellana*)



Описание: Едър храст, а понякога и малко дърво, достигащо до 5 м височина. Стъблото е с червеникава или пепелявосива гладка кора, покрита с множество лещанки. Листата са обратно яйцевидни, към върха изведнъж стеснени и заострени. Цветовете са еднополови. Мъжките цветове са разположени в дълги реси. Плодът е сух, неразпуклив лешник. Цъфти февруари—април.

Разпространение: Расте из храсталаците и в широколистните гори като подлес, особено в крайнините на гори, горски поляни и сечища в цялата страна до 1800 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Леската расте бързо и образува дълги и прави издънки, което ги прави естествен избор за кастрене. Тя е естественият избор на материал и за изработката на стрели. Леската може да се използва и за направата на решетки за ограждане или покриване на укритието, както и да се правят плетове, които да насочват животните към поставени капани. Става и за изплитане на кошове и помощни инструменти за готвене: шишчета за печена на риба и месо; маши за преместване на горещи камъни. Лесно може да бъде извита в обръчи, които ще запазят формата си, когато се изсушат. През есента узряват лешниците, които са със превъзходен вкус и висока хранителност, заради голямото съдържание на мазнини в тях. Събират се когато узреят и се разтворят напълно, малко преди да изпаднат. Могат да бъдат изсушени и смлени на брашно. Все още неразпукалите се и незрели плодове също могат да бъдат консумирани, като се разчупят и се изяде свежата сърцевина. От гледна точка на природната медицина, кората и листата на леската може да бъдат използвани под формата на отвара, за лекуване на трудно заздравяващи рани.



Лъжичина (*Alliaria petiolata*)



Описание: Лъжичината (чеснова трева) е двугодишно тревисто растение. Стеблото е 1м високо, обикновено неразклонено. Листата са прости, приосновните бъбрековидни с дълги дръжки, а стеблените сърцевидно-овални с къси дръжчици или приседнали. Цветовете са събрани в гроздовидни съцветия. Чашката е четирилистна. Венчето е бяло също четирилистно. Плодът е неясно четиристенна гола шушулка. Семената са с надлъжни бразди. Цялото растение притежава чеснов вкус и миризма. Цъфти през април и май.

Разпространение: Среща се у нас из горите и сенчестите места предимно в планинските райони до 1000м н.в.

Ядливи и полезни части: Растение със силна миризма. Няколко листа, добавени към салатата от диви растения, може да й добавят много интересен аромат. Когато са смачкани, листата отделят силна миризма на чесън. Сокоът от листата, или отвара от тях, може да бъде използван за обработката на порязвания и трудно заздравяващи рани.



Див Морков (*Daucus carota*)



Описание: Двегодишно културно растение. През първата година образува листна розетка и месест кореноплод, а през втората — цветоносно стъбло. Стъблото е сложен сенник с перести прицветници в основата на главните лъчи. Цветовете са бели. Плодът при узряване се разпада на две половини, покрити по ребрата с шипчета. **Член е на семейството Сенниковцветни, което включва някои крайно отровни видове. Винаги подходжайте с голямо внимание при идентифицирането им!** Това растение обаче лесно може да бъде определено, без да сбъркате: в центъра на бялото му съцветие винаги има един единствен пурпурен цвят. Коренът му е с кремав цвят и близък по големина до култивираният си братовчед. Цъфти юли—септември.

Разпространение: Повсеместно разпространен у нас по-сухи тревисти места.

Ядливи и полезни части: Коренът е годен за консумация суров, но най-добре е да се добави към яхнии и супи.



Мечо грозде (*Arctostaphylos uva-ursi*)



Описание: Вечнозелено пълзящо храстче с приповдигащи се крайни разклонения. Стъблата са до 150 см дълги, гъсто облистени. Листата са последователни, с къси дръжки, обратно яйцевидни до обратно ланцетни, с клиновидна основа, кожести, целокрайни, с меки къдрави власинки по ръба, отгоре тъмозелени, а отдолу по-светлозелени, с ясно изпъкнало мрежесто жилкуване. Цветовете са бели или розови, разположени на върха на стъблото в увиснали гроздовидни съцветия. Чашката и венчето са петделни. Тичинките са 10. Плодът е яркочервен, кълбовиден, сухомесест, с 5—7 костилчици. Цъфти юни—юли.

Разпространение: Расте по сухи каменливи и скални поляни в пояса на иглолистните гори в почти всички наши по-високи планини.

Ядливи и полезни части: Плодовете могат да бъдат сготвени за храна, но не са вкусни, когато са сурови. Изсушените листа са известният „киникиник“ (kinnikinnik) който коренните Американски индианци толкова силно ценят за техните тютюневи смеси.



Мечи лук, Левурда, Див чесън (*Allium ursinum*)



Описание: Многогодишно луковично растение с продълговата, около 1 см дебела, единична луковича, покрита с разнищваща се на успоредни влакна ципеста обвивка. Стъблото е 15—40 см високо, тристенно, обхванато в основата от листните влагалища. Листата са 2, елипсовидно ланцетни, на върха заострени, към основата стеснени в 5—20 см дълга дръжка. Съцветието е полукълбест сенник. Цветовете са бели, с 6 линейно ланцетни околоцветни листчета. Тичинките са 6. Плодът е тристенна тригнездна кутийка, с по 1 семе във всяко гнездо. Цъфти април—юни.

Разпространение: Расте из сенчестите широколистни гори докъм 1200 м надморска височина из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Благодарение на своя много силен аромат, тези членове на семейство Лукови могат да бъдат открити дори само по миризмата си. Свежите им млади листа могат да бъдат сготвени или направени на салата. Цветните им стъбла могат да бъдат чудесен заместител на зеленият лук, а луковичите да се добавят към яхнии и други ястия.



Малина дива (*Rubus idaeus*)



Описание: Полухраст, достигащ на височина 1 — 1,5 м. През първата година стъблата са тревисти, безплодни, със синкавозелен налеп и къси тънки шипчета. Втората година тези стъбла вдървяват, дават цветоносни клонки и след узряване на плодовете загиват. Листата са тройни или перести с 5—7 листчета, отгоре зелени, голи, отдолу сребристосиво напластени. Цветовете са бели, около 10 мм в диаметър, с дълги дръжки. Чашката и венчето са петлистни. Тичинките и плодниците са многобройни. Плодът е сборен, съставен от многобройни червени костилкови плод-чета; лесно се отделят от изпъкналото, леко влакнесто цветно легло. Цъфти май—юли, а плодовете узряват юли—август.

Разпространение: Малината е разпространена из гори и храсталаци от равнините до високите части на планините в цялата страна.

Ядливи и полезни части: Много популярен див плод, който едва ли има смисъл да бъде специално представян. Може би единственото полезно допълнение, което може да се направи е, че листата може да бъдат изсушени и използвани за направата на чай. Отлична комбинация е например комбинацията от листа на къпина и малина.

1772

G. J. C. C. C. C.



1772 *Nasturtium officinale* R. & Brown. Grünkresse.

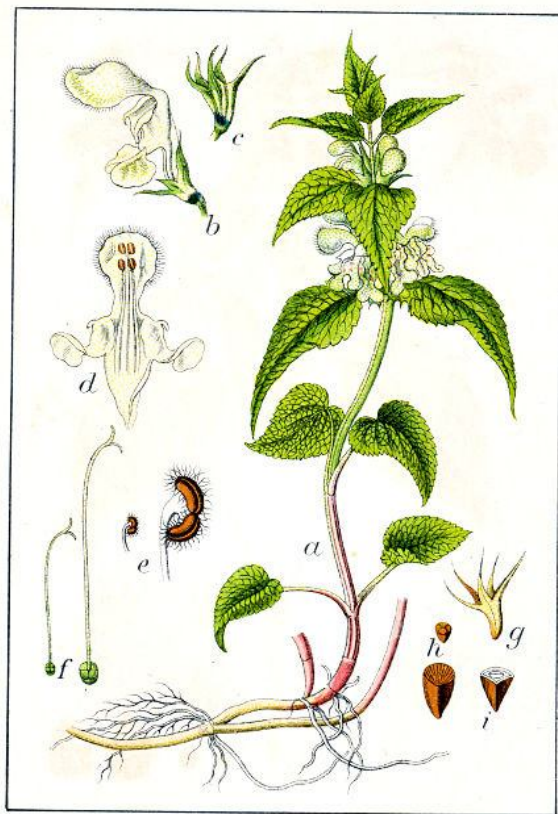
Мокреш, Кресон, Изтравниче, Пореч (*Nasturtium officinale*)



Описание: Многогодишно тревисто растение, в основата с полегнало и вкореняващо се във възлите стъбло, нагоре възходящо до изправено, 10—60 см високо. Листата са нечифтоперести, с почти целокрайни, закръглени или широко елипсовидни листчета; долните листа са с 1—3, а горните — с 5—9 и повече листчета. Цветовете са бели, разположени на върха на стъблото в гроздовидни съцветия, удължаващи се след прецъфтяването. Чашката и венчето са четирилистни. Тичинките са 6, с виолетови дръжки и жълти прашници. Плодът е тясно елипсоидна, сърповидно извита, странично сплесната шушулка с яйцевидно лещовидни, червенокафяви семена. Цъфти май—юли.

Разпространение: Расте край извори, планински потоци, реки, езера и други водоеми из цялата страна докъм 1500 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Това е първокласно растение за салати, но трябва да бъде много добре измито. Може да бъде отлучено от лъжливият мокреш по равният ръб на листата (при лъжливият той е назъбен), както и по по-слабо оребреното стъбло.



Мъртва коприва бяла (*Lamium album*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с пълзящо хоризонтално коренище. Стъблата са 30 до 60 см високи, приповдигащи се или изправени, четириръбести, кухи, прости, по-рядко разклонени. Листата са срещуположни, сърцевидно яйцевидни, 3—8 см дълги, на върха заострени, по края назъбени. Цветовете са бели, разположени в прешлени в пазвите на горните листа. Чашката е звънчевидна, с 5 жилки и 5 почти еднакви зъбчета. Венчето е двуустно, 2—2,5 см дълго. Тичинките са 4, разположени под горната устна. Плодът се разпада на 4 орехчета. Цъфти април—юли.

Разпространение: Расте по буренливи места, край пътища и огради сравнително рядко, предимно в Югозападна България.

Ядливи и полезни части: Младите листа се използват за салата.



Овчарска торбичка (*Capsella bursa-pastoris*)



Описание: Едногодишно или двегодишно тревисто растение (прил. 79). Стъблата са единични, 5—60 см високи, прости или разклонени. Приосновните розеткови листа са продълговато обратно ланцетни, с дръжки, цели или врязани до пересто наделени. Стъбловите листа са последователни, продълговати, приседнали, цели или нарязани, в основата стреловидни, често стъблообхващащи, а най-горните са ланцетни или линейни. Цветовете са бели, събрани в гроздовидни съцветия, които при плодовете силно се удължават. Чашката и венчето са четирилистни, а тичинките са 6. Плодовете са триъгълно клиновидни шушулчици с много семена. Цъфти април—август.

Разпространение: Расте като плевел и бурен по тревисти места, край пътища и сгради, по пасища и ливади из цялата страна до 2000м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Сварете листата ѝ, чиито вкус е като на зелето, и могат да се смесят с различни растителни храни.



Орлова папрат (*Pteridium aquilinum*)



Описание: Многогодишно растение с едри листа, дълги 40-400 см, 2-3 пъти перести, кожести, на дълга дръжка, равна на петурата или по-дълга, голи или в основата си влакнести. Коренището дълго, пълзящо. Листните дялове тъпи или заострени, срещуположни, ланцетни, долните на къса дръжка, горните приседнали, свързани в основата си, целокрайни. Спорите кафяви, брадавичести.

Разпространение: Широко разпространена е в цялата страна от морското равнище до високопланинския пояс, особено по сечища, пожарища, поляни и гори.

Полезни и ядливи части: Старите листа са вредни, но младите, приличащи на грифа на цигулка стават за ядене, след като махнете мъхестите им части. Варят се около половин час. Не ги яжте обаче в големи количества. Корените са годни за консумация варени или печени.



Очеболец (*Potentilla anserina*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с прави или в основата полегли, разклонени и окосмени стъбла, високи 15-30 см. Коренището е обикновено късо и дебело, тъмнокафяво отвън и червено отвътре, като при разрез се вижда характерно тъмнолъчисто образувание. Листата са приседнали (стъбловите) или с къси дръжки (при основните), триделни и едро назъбени, с големи прилистници. Цветовете са разположени по единично в пазвите на листата, с дълги дръжки. Те са жълто обагрени, с двойна 4-листна чашка, 4-листно венче и многобройни тичинки. Плодът е набръчкано сухо орехче с многобройни семена.

Разпространение: Из влажните ливади, замочурените места и торфищата, но също по каменисти места в предпланинския и планинския пояс на всички наши планини.

Ядливи и полезни части: Месестите корени могат да се консумират сурови, но е по-добре да се сварят.



Орлови нокти (*Astragalus glycyphyllos*)



Описание: Многогодишно тревисто растение, от основата силно разклонено с приповдигащи се или полегнали, 30—100 см дълги ребресто набраздени клонки. Листата са с къси дръжки, нечифтоперести, 10 — 20 см дълги с 4—8 двойки широко елипсоидни до продълговато яйцевидни, 2—5 см дълги листчета, отгоре голи, отдолу разсеяно, прилегнало белезникаво влакнести. Цветовете са жълтозелени, събрани в 3—6 см дълги, многоцветни гроздовидни съцветия с дълги дръжки, които излизат от пазвите на листата. Плодът е 3—4 см дълъг, сърповидно извит боб с бъбрековидни, гладки, червенокафяви семена. Цъфти юни—август.

Разпространение: Расте из храсталаци и горски поляни предимно в предпланините и планините в цялата страна до 1800 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Корените му могат да се консумират сурови или сготвени.



Офика (*Sorbus aucuparia*)



Описание: Листопадно дърво високо до 15 метра с гладка кора. Короната е яйцевидна. Пъпките са напластени. Листата са сложни – перести, в общо очертание с ланцетна форма, 10-22 см дълги, с 5-7 двойки листчета. Листчетата са дълги 3-6 см. Цветовете събрани в съцветия с диаметър 10-18 см. Самите цветове са 8-10 mm в диаметър, венчелистчетата бели. Тичинките 20, дълги колкото венчелистчетата. Плодовете са полукулбести, сферични или яйцевидни, оранжеви или червени, с диаметър 6-9 mm. Цъфти април-юни.

Разпространение: В горите в цялата страна между 600 и 2000 метра надморска височина.

Полезни и ядливи части: Плодовете са богати на витамин С. Годни са за консумация сурови, но са с доста остър вкус. Могат да се направят на желе.



Орех (*Juglans regia*)



Описание: Дърво, високо до 30 м, с широка, силно разклонена корона. Листата са едри, 20— 60 см дълги, със 7—9 продълговати до яйцевидни или елипсовидни, целокрайни листчета, 5—15 см дълги и 2,5—8 см широки, в основата слабо сърцевидни; към върха заострени. Цветовете са еднополови. Мъжките цветове са събрани в многоцветни, 8—12 см дълги реси. Плодът е сферичен или яйцевиден, с месеста зелена външна обвивка и твърда дървениста, набръчкана вътрешна обвивка, разделен е непълно на 2—4 гнезда, в които е разположено семето. Цъфти април—май.

Разпространение: Културно растение, което се отглежда в цялата страна. По-рядко се среща и подивяло по чакълести и каменливи места в различни райони на страната.

Ядливи и полезни части: Орехите узряват през есента. След разчупването им се достига до хранителната, богата на протеини и мазнини ядка. Отварата от зелените части има антисептични свойства.



Папур (*Typha latifolia*)



Разпространение: Папурът се среща край различни езера, блата и реки и като цяло обича тинестата почва. Обикновено той расте в разширяващи се туфи, които може да са и убежище на различни водолюбиви птици, които гнездят в тях.

Ядливи и полезни части: Папурът е едно от най-важните растения за оцеляващия. То може да послужи като източник на прахан (пухът от плодните тела), „сврдели“ за палене на огън чрез триене, влакна за плетене на въжета, материали за плетене на кошове и рогозки. Най-важното му качество обаче е това, че той може да ви предложи дива храна по всяко време на годината! През зимата коренището на папура може да бъде използвано за направата на хранително брашно. През ранната пролет папура пуска нови филизи. Те могат да бъдат обелени и задушени, или попарени. Може да се консумират и сурови, но е по-добре да бъдат сготвени, в случай, че съдържат паразити. Зелените цветни стъбла могат да се събират и варят, или задушават, подобно на варените царевични кочани. Цветният прашец е богат на протеини. Забелязва се отдалеч по ярко-жълтият си цвят. Той може да бъде събиран в големи количества. Изсушен той може да послужи за направата на каши, или да се добави към брашното, получено от корените. От тестото, замесено с този прашец и малко вода, може да бъдат изпечени вкусни питки. Роговидните издънки на корените могат да се събират и варят за храна. Коренището, към което са прикрепени, също е ядливо и може да се приготви както картофите. Вкусът му може да бъде доста приятен.

Подбел (*Tussillago farfara*)



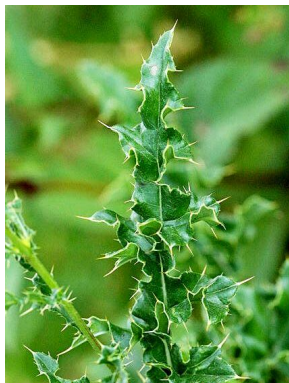
Описание: Многогодишно тревисто растение с тънко, дълго, разклонено коренище. През ранна пролет от коренището израстват 4—15 см високи, неразклонени стъбла, покрити с дребни, яйцевидно ланцетни, кафявочервени листчета. На върха на всяко стъбло се образува по една цветна кошничка, до 2 см в диаметър, с обливка от един ред листчета. Цветовете са златистожълти, крайните са езичести, а средните— тръбести. След прецъфтяване стъблата загиват и едва тогава са появяват листата, разположени в розетка. Листата са с дълги дръжки, почти кръгли, 10—20 см в диаметър, в основата сърцевидни, неравномерно, вълнообразно, едро нарязани с червенокафяви зъбчета, отгоре зелени, голи, отдолу— бяло напластени. Цъфти от февруари до април.

Разпространение: Расте по влажни места, най-често по изкопи и насипи, край брегове на реки и потоци, а също из влажни ниви из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Младите цветни пъпки и листа могат да бъдат прибавени към салати. Листата могат да бъдат изсушени и използвани под формата на отвара, като антисептик или чай. Те могат също да бъдат и изгорени, за да се получи подправка, заместваща солта, но соленият ѝ вкус е по-слаб от вкуса ѝ на въглен. Това е едно от лечебните растения на древният войн: ако имате порязване или рана, можете да я обработите, като измиете едно листо от подбел и след като го размачкате, го поставите върху раната в ролята на антисептик. Всъщност древният метод да направите това е, като сдъвчете добре листа и изплюете сока върху раната.



Паламида (*Cirsium spp*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с пълзящи подземни издънки. Стъблото високо до 150 cm. Цветовете са еднополови. Горната разширена част на венчетата на разсечена до основата на 5 дяла. Цъфти през месеците от май до октомври.

Разпространение: Пустеещи места, край пътища и в посеви. Установен е в цялата страна 0 до 2000 m надморска височина.

Ядливи и полезни части: Независимо от своите бодливи листа и стъбла, паламидата е ценен източник на дива храна: свежите млади стъбла могат да бъдат обелени и консумирани сурови, а младите листа могат да бъдат сварени като зеленчук (губят бодлите си, когато се сготвят). Подобно на репая, паламидата също е двугодишно растение: корените от първата година на растението могат да бъдат обелени и консумирани сурови, или по-добре – добавени към яхния. Една от най-необикновените храни, добивани от паламидата, са цветните основи на обикновената паламида (*Cirsium vulgare*). Те могат да бъдат открити, като цветната пъпка се отвори и се достигне до цветната основа, която е с кремаво-бял цвят, който бързо изчезва при излагането ѝ на въздух. Това е вкусна храна, по вкус приличаща на ядка. Фибрите в стъблата на паламидата стават за изплитането на върви.



Пашърнак (*Pastinaca sativa*)



Описание: Двугодишно до многогодишно тревисто растение. Стъблата високи 50-100 cm. Листата до 35 cm дълги, просто пересто наделени. Главните лъчи на сложния сенник 4-20 на брой, 1,5-5 cm дълги, нееднакви, без обвивка от листчета в основата си. Сенниците с 6-15 цвята. Венчелистчетата са жълти. Плодовете елипсовидни, слабо издути или закръглени. Цъфти през месеците май – август.

Местообитание: По влажни тревисти места, край пътища. Отглежда се и като културно растение. Установен е във всички флористични райони, от 0 до 1500 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Отглежда се и е известен като културно хранително растение още от древността. Коренищата му са годни за консумация сурови или сварени, а листата за подправка.



Риган (*Origanum vulgare*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с късо, пълзящо коренище. Стъблата са 30—80 см високи, изправени, четириръбести, в горната част разклонени. Листата са срещуположни, с дръжки, продълговато яйцевидни, 1—4 см дълги, целокрайни или неясно назъбени, на върха заострени, отгоре тъмозелени, отдолу сивозелени. Цветовете са много дребни, светлочервени или розововиолетови, разположени в пазвите на керемидообразно припокриващи се виолетови прицветници. Събрани са по 5—25 в класовидни групи, които образуват щитчета, а от тях се формира сложно метличесто съцветие. Чашката е тръбеста с 5 зъбчета. Тичинките са 4. Плодът е съставен от 4 тъмнокафяви закръглено яйцевидни орехчета. Цъфти от юли до септември.

Разпространение: Расте из храсталаци, по каменливи места и в редки гори предимно в предпланините и планините из цялата страна докъм 1600 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Сладка на вкус билка за яхния. Отварата се използва против кашлица и коремни оплаквания. Сдъвканите листа облекчават зъбобола.



Сагитария, Стрелолист (*Sagittaria spp*)



Описание: Водно растение, чиито листа са с характерна стреловидна форма.

Разпространение: Расте в езера и блатисти местности в тропиците и умереният пояс.

Ядливи и полезни части: Това растение е много важен източник на храна за оцеляващия. Грудките му могат да бъдат събирани от тинестата кал, в която растат, от есента, до началото на пролетта. Древният метод за това е, като газите в нея и използвате босите си крака в ролята на опипващи „ръце“. Това не винаги е свързано със мръзнене, както можете да си помислите, тъй като тинята в езерцата е пълна с разлагащ се хумус, и обикновено е чувствително топла. Когато повърхността е скована в лед, то импровизираното гребло може да е доста по-ефективно. Грудките обикновено са малко по-дребни от топка за голф. Не са вкусни, когато са сурови, но са много апетитни, когато са сготвени. За да ги сготвите, процедирайте както при картофите: сварете, изпечете, изпържете, направете ги на пюре и т.н.



Слива (*Prunus domestica*)



Описание: Овощна култура, но понякога може да се срещне и сред дивата природа. Със същото име се нарича и плодът на дървото. На височина сливата израства между 3 и 8 м. Цъфти рано напролет (март-април) с бели цветове, които се появяват още преди самите листа. Плодовете узряват края на лятото, началото на есента (август-септември). Плодовете ѝ са тъмносини, продълговати или със сферична форма, покрити с тънка ципа и съдържат костилка, която обикновено е горчива.

Ядливи и полезни части: Нейните месести, леко кисели плодове са чудесни за ядене. Костилката не се яде, но месестата част може да се консумира сурова или сготвена. Може да се изсуши. Така се превръща във чудесна суха закуска за из път. Може да бъдат направени и на мармалади.



Синя жлъчка, Цикория (*Cichorium intybus*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с месест вретеновиден корен. Стъблата са ръбести, изправени, 30 —120 см високи. Приосновните листа са събрани в розетка и са неправилно вълновидно пересто изрязани на триъгълни дялове, а стъбловите са ланцетни, полустъблообхващащи. Цветните кошнички са единични или по няколко заедно, с къси дръжки или почти приседнали в пазвите на стъбловите листа. Обвивката на цветните кошнички е от два кръга листчета. Всички цветове са езичести, светлосини, рядко бели или розови. Плодът е с 5 неясни ребра и коронка от 1—2 реда къси люспици. Всички части на растението са с млечен сок. Цъфти от юни до октомври.

Разпространение: Расте по сухи тревисти места, край пътища и изкопи, като плевел из окопните култури и стърнищата и като бурен по рудерализирани места из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Най-използваната част на синята жлъчка е удебеленият корен, който изпечен до кафяво и след това смлян, се превръща в заместител на кафето. Това „кафе“ е доста горчиво. В Европа корените се отглеждат специално на тъмно и топло място, а израстналите от тях безцветни стебла са част от популярна салата. Можете да постигнете същият ефект, като събирате листата, които „изчезват“ под земята. Зелените свежи листа на растението могат да бъдат сварени като зеленчук.



Самобайка (*Glechoma hederacea*)



Описание: Дребно тревисто растение с цветове, подобни на тези на лавандулата. Едно от първите пролетни цветя. Цъфти от март до юли.

Разпространение: Из цялата страна. Расте из сенчести места покрай реки и потоци, по мочурливи места.

Ядливи и полезни части: Когато се изсуши се превръща в силен билков чай. Младите му стръкове могат да бъдат използвани като част от салата, или да бъдат сготвени като добра добавка към супи и яхнии.



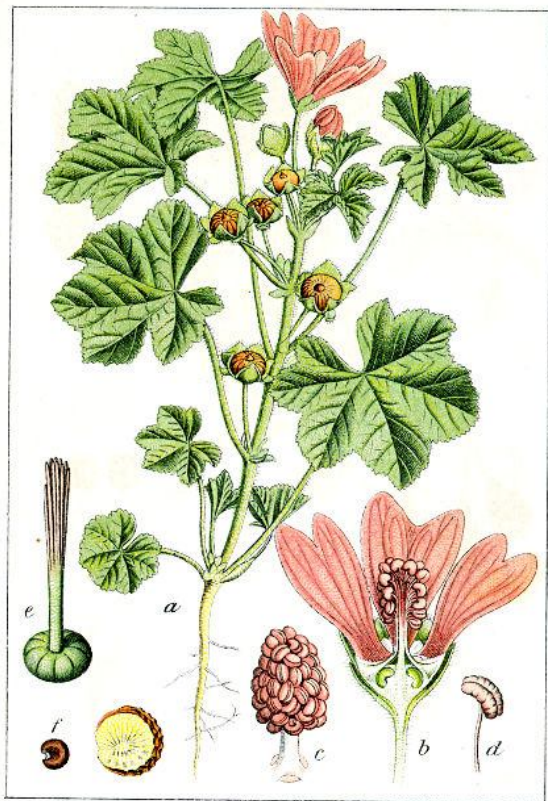
Седмолист (*Aegopodium podagraria*)



Описание: Името на това растение идва от характерната форма на листата – 7 делни (може да бъдат и с 3 или 9 дяла, като ако са 9, то първите 2 са сраснали един за друг). Те са тъмно-зелени на цвят с бяла или кремава линия по ръба. Приличат на тези на черният бър. Растението е високо малко повече от метър. Цветовете са събрани във съцветия с формата на чадърче с плоска повърхност. Приличат на съцветията на дивият морков (*Daucus carota*). Цъфти през юни.

Разпространение: Обича сенчести места, обикновено в покрайнините на горите.

Ядливи и полезни части: Свежите листа и стръкове могат да бъдат консумирани както спанак. Това растение има стари традиции в медицината. Още от Средновековието то е култивирано в манастирите и народните лечители. В полеви условия то може да бъде използвано като запарка за промиване на рани, ожулвания и изгаряния. Под формата на компрес може да послужи за успокояване на ужилвания от насекоми.



Слез (*Malva sylvestris*)



Описание: Едногодишно до многогодишно тревисто растение , с 25—150 см дълги, изправени, възходящи или лежащи, разклонени стъбла. Листата са последователни, с 10—15 см дълги дръжки и закръглено сърцевидни до бъбрековидни петури, почти цели или до 1/3 3—7-делни с кръгло назъбени дялове. Цветовете са едри, 3—4 см в диаметър, с 1 —4 см дълги дръжки, разположени по 2—5 в пазвите на листата. Чашката е петделна, а подчашката е от 3 продълговато лан-цветни до елипсовидни листчета. Венчелистчетата са розовочервени, 15—30 мм дълги, обратно яйцевидни, на върха дълбоко врязани. Тичинките са многобройни, сраснали в тръбица. Плодът е дисковиден, 5—10 мм в диаметър, разпадащ се на 9—12 странично сплескани, тъмнокафяви, бъбрековидни плодчета. Цъфти от май до септември.

Разпространение: Расте по тревисти места, край пътища и огради като рудерално растение в равнините и предпланините, но по-рядко в планините докъм 1400 м надморска височина из цялата страна.

Ядливи и полезни части: Младите листа на това растение са добра зелена добавка към супи и яхнии. Семената, наричани понякога „сиренца“ от населението, също са много вкусни за хапване. Листата му винаги трябва да се измиват добре преди консумация, защото хросталаците, които формира слеза, привличат много насекоми.



Солянка европейска (*Salicornia europaea*)



Защитен вид!

Описание: Растенията от този род са малки, обикновено по-ниски от 30 см, суходлюбиви тревни, с пълзящо хоризонтално основно стъбло и стърчащи нагоре странични разклонения. Листата са малки и приличат на люспи, така че самото растение може да изглежда безлистно. Много от видовете са зелени, но с настъпването на есента стават червеникави.

Разпространение: Расте по тинести и солени блата и заливани от прилива брегове.

Ядливи и полезни части: Трябва да се събират само здравите яркозелени части. Могат да се сготвят на пара, или да се сварят в малко количество вода за около 10 минути. Тогава можете с помощта на зъбите си да отделите месестите от влакнестите части. Растението е богато на сода (натриев бикарбонат) и може да има интересни, макар и не чак толкова тревожни, ефекти върху храносмилателната ви система.

II. Abteilung: Nelkenartige.



Fig. I.

Сапуниче (*Saponaria officinalis*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с дълго, пълзящо, разклонено коренище и цилиндрични, отвън червенокафяви, надлъжно набраздени корени. Стъблата са 30—70 см а понякога и до 1 м високи, приповдигащи се или изправени, в горната част слабо разклонени. Листата са срещуположни, ланцетни, елипсовидни или продълговати, целокрайни, заострени, 5 —12 см дълги, с 3 надлъжни жилки, в основата стеснени в много къса дръжка или приседнали. Цветовете са бели или бледорозови, разположени по 3—7 в пазвите на горните листа и образуващи на върха на стъблото метличести съцветия. Чашката е тръбеста, до 2 см дълга. Венчелистчетата са 5. Тичинките са 10. Плодът е продълговато яйцевидна многосеменна кутийка. Цъфти от юни до септември.

Разпространение: Расте по влажни пясъчливи и чакълести места край реки и потоци, из храсталаци и горски поляни в низините и предпланините докъм 1000 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Растението е отровно, но много полезно като заместител на сапуна. Листата и стъблата могат да се размачкат в малко вода и да се използват за измиващо средство. Някои казват, че няма сапун, който да остави кожата да се чувства толкова чиста и копринено мека, както прави този естествен заместител!



Смирна (*Myrrhis odorata*)



Описание: Растение със сладникова миризма, достигащо височина до 1.5 м, с леко власати и често морави на цвят стъбла. Листата са перести, папратовидни на бели петънца и главичка от малки бели цветове. **МОЖЕТЕ ДА ГО ОБЪРКАТЕ С БУЧИНИША, КОЙТО Е СМЪРТОНОСНО ОТРОВЕН!**

Местообитание: В откритите гористи местности и безплодните каменисти места.

Ядливи и полезни части: За консумация стават листата, корена и семената. Листата са чудесни, ако се консумират сурови. Могат да се използват и като подправка за зеленчукови ястия. Растението образува свежи листа още от късната зима, почти до началото на следващата. Могат също да бъдат изсушени за по-нататъшна консумация. Коренът може да се консумира суров или сготвен. По вкус прилича на листата. Ако не е прекалено стар, може да бъде сварен и добавен към зеленчукови ястия и салати. Семената имат аромат на анасон. Използват се най-вече за подправка. От тях става прекрасен освежител за уста. От листата може да се направи чай. Има антисептични, ароматни, газогонни, отхрачващи и успокояващи стомаха свойства. Полезно е при лечение на кашлица и газове, а също така е и лек стимулант на стомаха. Коренът е антисептичен и отварата от него може да бъде използвана за обработката на ухапвания от змия и кучета. Мехлем, направен от корените, може да се използва за лечението на подагра и успокояване на рани. Листата и семената могат да се използват за полиране на дърво, като му придава прекрасен гланц и ароматен мирис.



Топола (*Populus spp*)



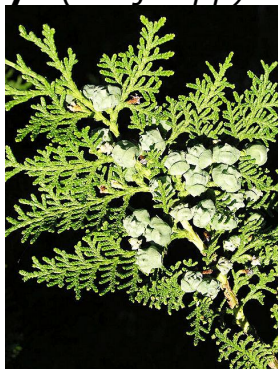
Описание: Тополите (*Populus*) са род бързорастящи влаголюбиви дървета със сравнително мека дървесина. Листата им са овални. Те са назъбени по краищата и имат заострени връхчета. Държат се за клонките на дълга, сплескана дръжка. На височина дърветата достигат около 25 м и са широко разперена корона. Цъфтят през май заедно с разлистването. Мъжките реси са като цилиндърчета, дълги до 9 см и са по-дебели от женските. Всеки мъжки цвят има пурпурночервени прашници. След опрашването се появява жълтооблагрен завръз. Семето е обвито със снежнобели власинки, които му помагат да се разнася надалеч от вятъра.

Разпространение: Срещат се в топлите и ниски части на страната, и то винаги край реките. Обичат песъчливите и каменливи почви. Растат много бързо и живеят до около 400 години.

Ядливи и полезни части: Дървесината ѝ е мека и се обработва лесно. Подходяща е за паленето на огън чрез триене. С кората и клонките боядисват вълната в тъмнокафяв цвят. Пъпките и листата се използват в народната медицина. От дървесината може да се приготви медицински въглен. Отвара от листата и кората на тополата може да се използват за обработката на рани и изгаряния, тъй като има антисептични свойства.



Туя (*Thuja spp*)



Описание: Туя е род иглолистни дървета в семейство Кипарисови. Има шест вида в този род, два произхождащи от Северна Америка и четири от Източна Азия. Понякога се посочва, че видовете са пет, тъй като източната туя (*Thuja orientalis*) се отделя в самостоятелен род, наречен Туите, са известни като *arborvitae* (от латински – дърво на живота), понеже са вечнозелени. Листата са вечно зелени, разположени два по два срещуположно и са сплеснати като стълбичка, по четири реда в едно разклонение (каквито са листата на кипарисите).

Разпространение: У нас се култивират три вида от рода: източната туя (*T. orientalis*) от Китай, западната туя (*T. occidentalis*) от източните части на Северна Америка и гигантската туя (*T. plicata* или също *T. gigantea*) от тихоокеанските части на Северна Америка.

Ядливи и полезни части: Туята е много полезно дърво. Може да бъде използвана за направата на лъкове, за строителен материал и много лесно се огъва с помощта на пара. Някои племена по северното крайбрежие на Америка огъват на пара големи дъски от това дърво, и ги превръщат в кутии за готвене. Кората е много подходяща за плетенето на въжета и кошове. Дървесината е добър избор за палене на огън с триене. Вътрешната кора е хранителна и може да бъде превърната в брашно, във времена на недоимък.



Тръстика (*Phragmites australis*)



Описание: Това високо и грубо тревисто растение достига до височина 3.5 метра. Сиво-зелените му листа са широки до около 4 см, плоски, твърди, по краищата остро грапави. Има големи туфи кафяви цветове в началото на лятото. По-късно те стават мъхести и образуват зърна.

Разпространение: Среща се на открити влажни места, особено тези, които се драгират. Позната е навсякъде в умерения климатичен пояс и в двете полукълба.

Ядливи и полезни части: Всички части на растението са годни за консумация сурови или сготвени. Съберете стеблата, който започват да се появяват от почвата, и ги сварете. Можете да ги събирате и малко преди да образуват цветове, след което ги изсушете и ги смачкайте на брашно. То е много богато на захари и може да бъде нагрят на огън, докато набъбне и заприлича на плодовете на слеза. Съблата може леко да бъдат смачкани, за да изтече от тях захарен сироп. Сгъстен или изсушен, той може да бъде използван като подсладител. Можете да изкопаете и да сварите подземните стебла, но те са по-жилави. Семената са годни за консумация сурови или сварени, но са по-трудни за събиране.

Съблата могат да се превърнат в добри леки и бързи стрели. От листата и съблата могат да се плетат рогозки, кошове, дори да се направи подслон.



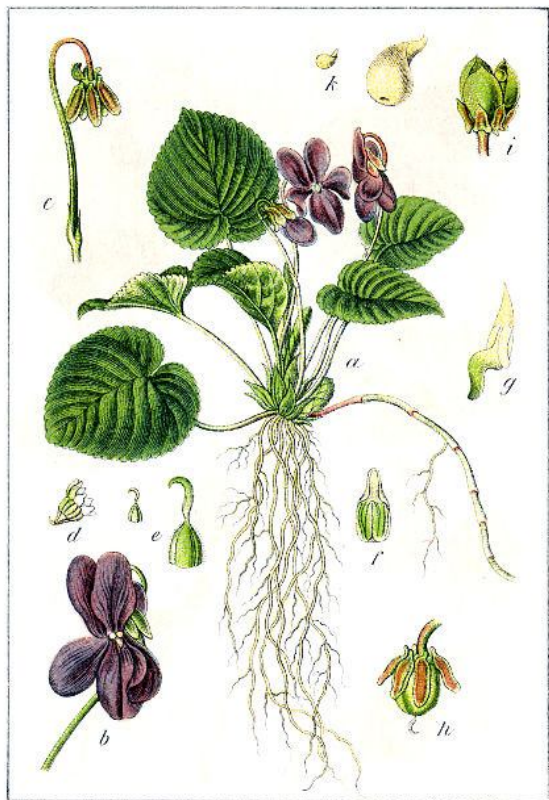
Трънка (*Prunus spinosa*)



Описание: Силно разклонен бодлив храст, висок 1—3 м, с тъмносива кора. Листата са елипсовидни до обратно яйцевидни, 2—4 см дълги, назъбени. Цветовете са бели, най-често единични, 1,5—2 см в диаметър, с 5—6 мм дълги дръжки. Чашката и венчето са петлистни, а тичинките са многобройни. Плодът е костилков, кълбовиден до елипсовиден, тъмносин със синкав восъчен налеп и стипчивокисел вкус. Цъфти преди разлистването през март—април.

Разпространение: Разпространено е из храсталаци, по склонове и край пътища в зоната на дъбовите гори в низините и планините на цялата страна докъм 1200 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Трънката има твърда и плътна дървесина с розово-оранжев цвят. Тя е предпочитана за иготвяне на пръчки и палки за хвърляне при лова на дребен дивеч. Бодлите могат да бъдат използвани за направата на риболовни кукички. Плодовете могат да бъдат използвани за храна. След като им се премахнат костилките, те могат да бъдат изсушени и използвани при приготвянето на пемикан и брашно, или още по-добре – да се сварят във вода, която едва да ги покрива. Това премахва неприятният им тръпчив вкус, превръщайки ги в нещо като сливово пюре, много подходящо за направата на кифлички или други плодови печива в полеви условия.



Теменужки (*Viola odorata*)



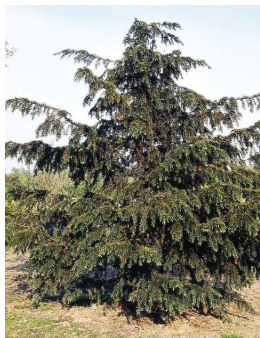
Описание: Многогодишно тревисто растение със силно разклонено коренище, без надземно стъбло, с розетка от листа и 10—25 см дълги, вкореня-ващи се надземни издънки. Листата са с дълги дръжки, закръглено бъбрековидни до яйцевидно бъбрековидни, в основата дълбоко и тясно, сърцевидни, плитко, ситно и тъпо назъбени. Цветовете са разположени по един в пазвите на розетковите листа, 1,5—2,5 см високи, виолетови или сини, рядко бели, с приятна миризма. Плодът е многосеменна широко яйцевидна до сферична кутийка, разпукваща се при узряване на 3 дяла. Цъфти март—април.

Разпространение: Расте из просветлени листопадни гори и храсталаци в цялата страна докъм 1000 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Богати на витамини, теменужките са още едно полезно растение. Младите листа могат да бъдат използвани като добавка към салати, или сготвени в яхнии и супи, или като зеленчук. От изсушените листа може да се прави чай. Под формата на запарка, листата може да се използват за ефективно третиране на рани в устата или възпалено гърло.



Тис обикновен (*Taxus baccata*)



Описание: Обикновеният тис достига височина до 27 m и диаметър до 1,5 m, но често се среща и като храст. Короната му е яйцевидно-цилиндрична, много гъста, често с повече от един връх. Кората е тънка, червено-кафява, при младите дървета гладка, а при по-възрастните – надлъжна напукана. Младите клонки са зелени и ръбести. По клонките се образуват множество спящи пъпки, които при благоприятни условия се развиват масово. Листата на тиса са дълги 2 – 3 cm, широки 2 – 3 mm. От горната страна са лъскави, тъмозелени, а от долната – матови и бледозелени. Семеето е голямо колкото грахово зърно и има масленокафяв цвят. Разположено е в специфично образуване с червен цвят и чашковидна форма. Дървесината, листата и кората му съдържат отровни вещества.

Разпространение: Обикновеният тис е изключително бавнорастящ, сенкоиздръжлив и влаголюбив вид. По-добре расте на влажни и богати почви. Може да достигне до 2000-годишна възраст. У нас се среща в Рила, Пирин, Родопите, Стара планина и Витоша.

Ядливи и полезни части: Тисът е, както вече споменахме, отровно дърво. Особено неговите семена! Никога не използвайте сурова дървесина от тис за изготвянето на кухненска посуда или да палите огън за готвене с нея. От изсушената дървесина могат да се правят съдове и лъжици, но не задържайте дълго време храната в тях. Дървесината е твърда и еластична и е идеален избор за направата на върхове на копия и харпуни, както и е една от най-подходящите за изработка на традиционни лъкове.



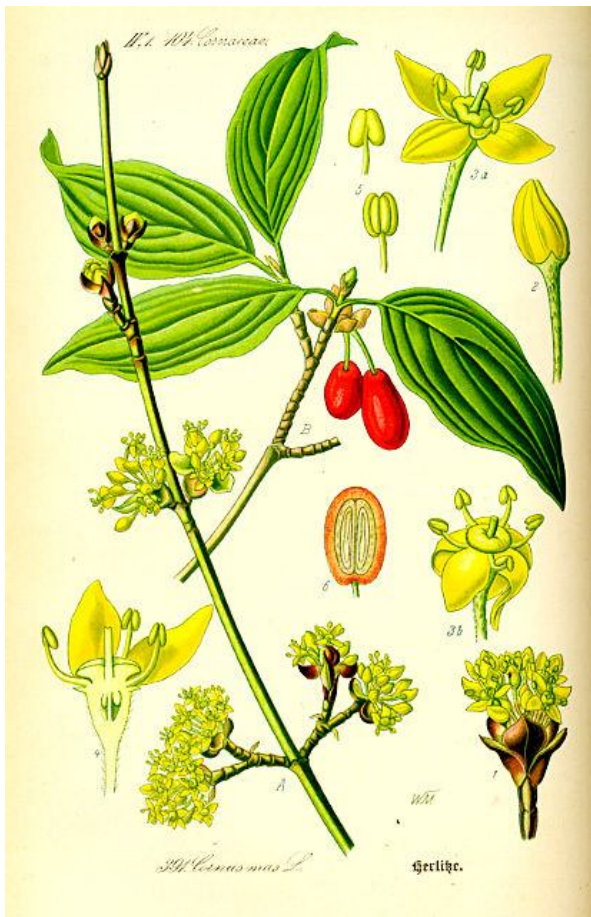
Тученица (*Portulaca oleracea*)



Описание: Растението е едногодишно, сукулентно, на височина до 40 см. Разклонено е по-често в основата си настрани, отколото нагоре. размножава се бързо – за 6 седмици семената могат да поникнат, цъфнат и хвърлят семе.

Разпространение: Предпочита слънчеви и защитени от вятър места.

Ядливи и полезни части: Тученицата се използва за храна от хилядолетия, но напоследък е позабравена. Младите листа са леко кисели, солени, с вкус на ядки, а по-старите са горчиви. Съдържа големи количества витамин С (22 мг. на 100 гр.), както и по-малки количества витамин А, В и Е. Може да се използват при направата на салати. Заради геловите си субстанции тученицата се използва при лечение на киселини в стомаха, гастрит и запек. Твърди се, че сокът от тученица, задържан в устата, помага на клатещите се зъби да се стабилизират отново.



Дрян (*Cornus mas*)



Описание: Храст или ниско дърво, високо до 8 m. Листата са разположени срещуположно, дълги са 4-10 cm, яцевидни или елиптични, заострени, късовлакнести и целокрайни. Цветовете са жълти, развиват се преди разлистването на листата и са разположени пазвено, събрани в сенниковидни или главести съцветия. Чашката едва забележима, съставена от 4 зъбчета. Венчелистчетата 4, ланцетни. Тичинките също са 4 на брой. Плодовете (дрянки, дренки) са удължени, костилкови, с червена месеста част, дълги до 15 mm. Цъфти февруари-март.

Разпространение: Гори и храсталаци. Установен е в цялата страна между 0 и 1300 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Зрелите плодове (дренки) могат да се консумират сурови, въпреки, че са с малко тръпчив и кисел вкус. Дървесината е жилава и плътна. Подходяща е за изработване на импровизирани лъкове. Младите издънки растат доста прави и са подходящи за направата на стрели. От дрян могат да се изготвят и различни елементи от капани за животни, както и кошове и заграждения за лов на риба, шишове и скари за готвене на храната и т.н. и т.н.



Хрян (*Armoracia rusticana*)



Описание: Растението развива масивен, месест, бял корен, който е разклонен. Стъблото е изправено, високо до 125 см, разклонено в горната си част. Приосновните листа са на дълги дръжки — до 30 см, широко ланцетни, назъбени, стъблените листа са пересто нарязани. Цветовете са бели, събрани в гроздовидни съцветия. Плодовете са шушулцици с кълбовидна форма. Цъфти от май до юли.

Разпространение: Хрянът се отглежда като градинско зеленчуково растение и в много страни се култивира. Среща се и в диворастващо състояние.

Ядливи и полезни части: На пръв поглед растението ще ви заприлича на лапад, но след като го опознаете, ще сте в състояние да го разпознаете дори от разстояние. Най-бързият тест е като изстискате сок от неговите листа или стъбла. Няма как да сбъркате силната миризма на хряна. Заради силният си вкус и мирис, само истинските фенове на хряна, и обичащите усамотението гастрономи, биха се решили да използват младите листа на хряна в салатата си. Но едно такова листо в полевата ви яхния, би било чудесна подправка, също както и малко парченце разрязан корен. Внимавайте да не прекалите! Силата на вкуса му е легендарна! Изсушеният и смлян корен може да бъде използван като антисептик под формата на лапа. Честото му прилагане обаче върху една и съща област на кожата, може да предизвика обриви.

Хвойна (*Juniperus spp*)



Описание: Вечнозелен двудомен храст или малко дърво, високо до 8 м. Листата са 1 – 1,5 см дълги, шиловидни, бодливи, разперени, отгоре плитко жлебовидни, с безезникава ивица, отдолу с тъп тръбен ръб, разположен в прешлени по 3. Месестите шишарки – галбулите, наричани неправилно „плодчета“, са кълбовидни, синкавочервени, покрити с безезникав, восъчен налеп, 5-9 мм в диаметър, с по 3 сивокафяви семена. Цъфти през май-юни, а семената узряват през есента на следващата година.

Разпространение: Расте по сухи и каменисти склонове главно в планините до 1700 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: От гледна точка на оцеляването и бушкрафта, хвойната е много полезна. Дървесината ѝ може да бъде използвана за палене на огън чрез триене. Разпрашената ѝ кора е първокласна прахан и разпалка. В районите, където тя расте като дърво, може да бъде използвана за направата на лъкове. Хвойновите плодчета и вътрешната кора могат да бъдат използвани за храна. Вътрешната кора е бяла и влакнеста, но може да бъде изсушена и смляна на брашно. Зрелите сини плодчета са традиционна подправка за овкусяване на дивечови ястия. Разцепени и изсушени на слънце, след което стрити, те могат да се прибавят към други брашна, или подправки за супи и яхнии. Добре изсушената дървесина на хвойната може да бъде използвана за опушване на месо, придавайки му при това от своята миризма. От младите клонки може да се направи чай богат на витамин С.

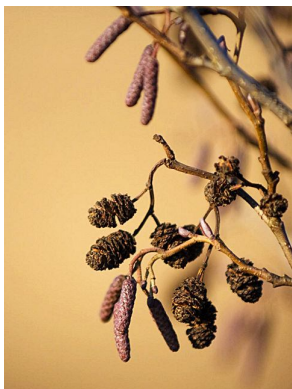
XIV.

Alnus glutinosa



105. *Alnus glutinosa* Gaertner. Wiesenerle.

Черна елша (*Alnus glutinosa*)



Описание: Листопадно дърво високо до 20 метра с цилиндрична корона. Кората при старите дървета сивокафява, плочковидно напукана; при младите гладка и лъскава, зеленокафява. Листата обратно овални, закръглени до овално елиптически, 4-9 cm дълги и 3-7 cm широки, на върха обикновено врязани, в основата най-често клиновидно стеснени. Мъжките реси върхно разположени, събрани по 3-5 в грозд, 4-12 cm дълги, с пурпурно-виолетови покривни люспи. Женските съцветия са разположени в пазвите на листата под мъжките в гроздовидни групи по 3 до 5, овално закръглени, 12-20 mm дълги и 10 mm в диаметър. Цъфти февруари-април.

Разпространение: Край реки. Установена в цяла България между 0 и 1000 метра надморска височина.

Ядливи и полезни части: Черната елша е с лека, лесна за обработка дървесина, която е издръжлива на влага. Много е полезна за третиране на стомашни разстройства. Пригответе лека запарка от кората.



Череша дива (*Prunus avium*)



Описание: Лъскава и червеникавокафява до червеникаво сива кора, която се лющи на напречни тънки ивици и на много места с характерни кестеняви точици – лещанки. Короната ѝ е високо издигната, яйцевидна. На височина до двадесетина метра. Листата ѝ са с променлива форма - широко елипсовидни, яйцевидни, или обратно яйцевидни. Всички са двойно или тройно назъбени по края си, а на върха са източени и заострени. Листната дръжка, близо до основата на петурата, има 2 червеникави топчести жлезички. Зрелите плодове не наедряват много – колкото голямо грахово зърно, а на вкус са възкисели или дори горчиви.

Разпространение: Расте разпръснато из горите като в сравнение с култивираните видове дава значително по-малко плодове. Живее до около 100 г. и изисква много светлина. Топлолюбива. Дивата череша се среща по богати на хранителни вещества и умерено влажни почви, из дъбовите и буковите, а тук-там и в иглолистните гори. Ще я срещнете от 0 до 1500 м над м. в.

Ядливи и полезни части: Черешовите дървета съдържат пруназин – цианогенен гликозид, който обикновено е концентриран в листата и семената (в особено големи количества през сухите години). По тази причина всички ядки от черешови костилки трябва да бъдат изхвърляни, а плодовете за предпочитане трябва да се сготвят. Повечето от дивите череша са прекалено кисели, за да могат да се консумират сурови. Изсушени обаче, те могат да се използват при направата на пемикан. Дървесината на черешата е здрава и наподобява махагоновата.



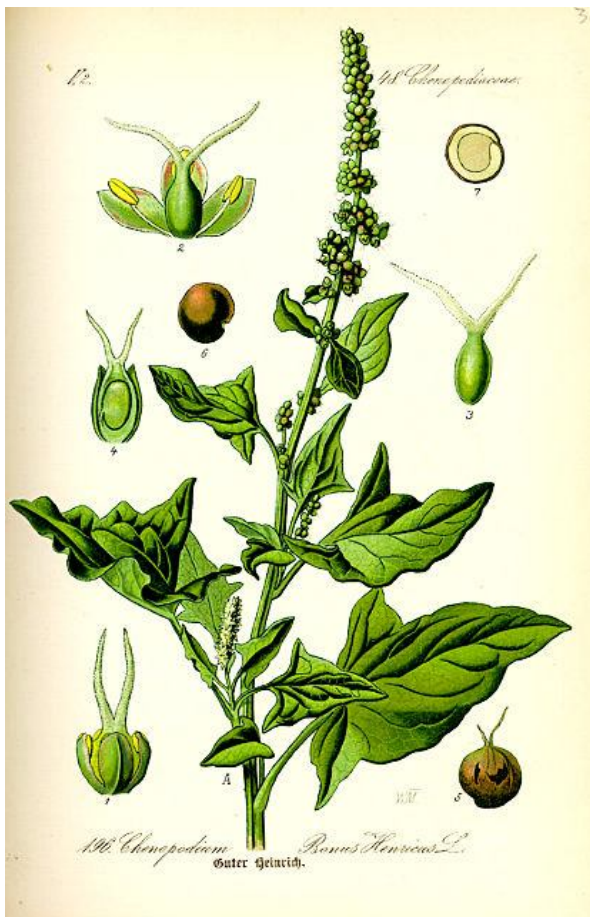
Черен бъз (*Sambucus nigra*)



Описание: Разклонен храст или дърво, високо до 3 м и рядко до 8 м, със силно развита коренова система. Стъблото и клоните са сивокафяви със светли лещанки по тях (като чертички) и с бяла шуплеста сърцевина. Листата са срещуположни, нечифтоперести, дълги до 35 см, с 3 до 9 листчета — с яйцевидно продълговата форма, наъбнени по края. Цветовете са жълтеникавобели, дребни, с петделно венче и петъбна чашка, събрани в сложно съцветие като щит на върха на цветоносни клонки. Плодът е черновиолетова сочна ягода, най-често с 3 кафяви семена. Цъфти през май—юни.

Разпространение: Расте покрай реките, из храсталаците и в населени места в цялата страна.

Ядливи и полезни части: Зелените листа, стъблата, корените и зелените плодове са отровни. Цветовете и зрелите плодове могат да се консумират. Съцветията могат да се потопят в смес за палачинки, и да се изпържат в мазнина. Плодовете съдържат ценни витамини и минерали. Сурови те имат неприятен мирис и вкус, но те изчезват, когато бъдат сготвени или изсушени. Сушени могат да се добавят пемикана. Добър за изработка на инструменти - разклоненията растат под формата на прави дълги издънки, достигащи до 2 метра дължина. От такава издънка можете да направите тръба за изстрелване на малки стрелички. Сърцевината им може да бъде „изтикана“ навън и да се използват като тръбичка за пиене (само сухите издънки!), или за раздухване на огън. Добре изсушена бъзова клонка е може би най-доброто „вретено“ за паленето на огън по метода „hand drill“. Можете да използвате малка част от по-подходящо растение, като я закрепите към дълга и права бъзова издънка. Запарката от цветовете на бъза може да бъде използвана като средство, предизвикващо изпотяване.



Чувен, Дива лобода (*Chenopodium bonus-henricus*)



Описание: Многогодишно тревисто растение с право, зелено или червеникаво, 5-80 см пирамидално разклонено стъбло и с месест, дебел и многоглавест корен. Листата са копиевидни, целокрайни, покрити с белезникав прах. Цветовете са зелени и дребни, събрани във върхно тясно пирамидално метличесто съцветие. Младите растения са покрити с брашнен налеп.

Разпространение: Из цялата страна. Расте по храсталаците, необработените ниви и пасищата.

Ядливи и полезни части: Чувенът е един от най-добрите диви зеленчуци, които оцеляващият може да намери. Семената на това растение могат да бъдат използвани като подправка за супи, сварени с вода под формата на каша, или дори за направата на брашно. Но най-важното приложение на това растение е под формата на сготвен зеленчук – сварен във вода, или още по-добре на пара.

XV, 9

Moraceae.



Morus nigra L.

Schwarzer Maulbeerbaum.

Черница (*Morus nigra*)



Описание: Черницата е многогодишно дърво. Кората и е напукана мрежовидно, кафява е, до сивочерна на цвят. Височината на дървото достига до 20 м, а дебелината — до 80 см. Тъмнозелените листа имат форма на сърце, но са насечени неправилно на два-три дяла. По края са назъбени, а на върха — заострени. Листата на черната черница са по-едри, по-лъскави и с грапави власинки.

Разпространение: Черницата е пренесена от Индия. У нас се култивира, но се среща и диворастяща, макар и рядко. Вирее при умерен климат, нормална киселинност на почвата. Предпочита слънчевите места.

Ядливи и полезни части: От плодовете на черницата, се изцежда сокът. От него се приготвят сироп и петмез, които се използват освен за храна и за лек срещу възпаление на гърлото и устната кухина. Пресните черници са със сладко-кисел вкус. Цветът им е пурпурно-черен, сокът — тъмночервен. Съдържат около 10 процента инвертна захар, около 2 процента органични киселини (лимонена и ябълчна), витамин С, много пектинови вещества и други полезни съставки. Тези плодове са здравословна храна както за човека, така и за домашните животни. Плодовете могат да се изсушат за по-нататъшна употреба. **ВНИМАНИЕ!** Плодовете действат като слабително средство (лаксатив), когато се поемат в големи количества. Зелените, незрели плодове са халюциногенни, и могат да предизвикат силно гадене и спазми. Вътрешната кора на дървото може да се използва за направата на въжета.



Шипка (*Rosa canina*)



Описание: Храст с прави или извити стъбла, стигащи на дължина до 3 м и покрити с твърди бодливи, сърповидно извити шипове. Цветоносните стъбла понякога са без шипове. Цветовете са розови или бели. Плодчетата са едносеменни орехчета, затворени в месесто цветно легло, което се разраства и образува яркочервен, яйцевиден до сферичен плод – шипка. Цъфти май-юли, а плодовете узряват през есента.

Разпространение: Расте из храсталаци и редки гори, край реките, по тревисти склонове и синури, в равнините и планините до 2000 м надморска височина.

Ядливи и полезни части: Цветовете и пъпките са годни за консумация сурови, или сварени. В екстремна ситуация можете да обелите и изядете младите филизи. Можете да направите чай от младите листа. Плодовете на шипката са високо хранителни и отличен източник на витамин С. От тях може да се направи брашно.

ВНИМАНИЕ! Яжте само месестата част на плодовете, защото често семената са доста бодливи, и могат да предизвикат стомашни проблеми.



Ясен (*Fraxinus spp*)



Описание: Ясеновото дърво е високо до 40 м, обикновено достига дебелина до 1 м в диаметър, а възраст — до 250 години. Кората на ясена е мрежовидно напукана, зеленикава до кафява. Листата са сложни. Състоят се от 9 до 17 приседнали (без дръжка) продълговати листчета, назъбени по краищата. Цветовете приличат на светложелени дребни снопчета. Развиват се през април, преди разлистването. Семето е дълго, плоско, поставено в продълговато крилце, дълго до 4 см. Крилцето е леко врязано на върха. Семената узряват през октомври.

Разпространение: У нас се намират по склоновете на Стара планина, Рила и Родопите. Срещат се и в областите край Дунава, р. Камчия и др.

Ядливи и полезни части: Сиуксите използват това дърво за направата на оръжия. Ясенът е с правожилна, еластична и здрава дървесина, особено устойчива на шокови удари. Може да се използва за направата на лъкове, копия, бухалки, дръжки на инструменти, паници. Тънките изрязани от него ленти са много здрав материал за обвързване. Годишните пръстени могат да бъдат разделени един от друг чрез накисване и начукване, за да се изплетат различни кошове. Семената също могат да бъдат консумирани като храна в екстремни ситуации. Листата могат да се използват под формата на компрес за третиране на инфектирани рани.



Ягода горска (*Fragaria vesca*)



Описание. Многогодишно тревисто растение, високо 30 см, с дълги пълзящи стъбла, леко окосмени, често вкореняващи се, с късо кафяво коренище. Листата са предимно приосновни, сложни, тройни, с дълги дръжки. Отделните листчета са яйцевидни и назъбени. Цветовете са бели, събрани в съцветия, върху разклонени дръжки. Чашката е двойна, с по о листчета във всеки кръг. Венчето е петлистно, бяло. Плодчетата са многобройни, едносеменни орехчета, разположени по повърхността на изпъкналото и разраснало се, месесто, червено цветно легло; червеният лъжлив плод на ягодата е дребен и ароматен. Цъфти към края на пролетта и началото на лятото — от май до август.

Разпространение. Расте по поляните, из храсталаците и горите из цялата страна, дори на височина над 1000 м.

Ядливи и полезни части: Това е един от деликатесите на горските поляни. Тя е дори по-вкусна от култивираните, макар и да е по-малка. Плодовете ѝ могат да се консумират сурови, сготвени, или изсушени. Те са добър източник на витамин С. От изсушените листа става добър чай.



Явор (*Acer pseudoplatanus*)



Описание: Листопадно дърво високо до 25 метра. Срещуположно разположение на листата, които обикновено са длановидно нарязани, но има и видове с перести или ненарязани листа. Яворът цъфти в края на зимата или началото на пролетта, при повечето видове едновременно или непосредствено преди появата на листата. Цветовете са малки и непривличащи вниманието. От няколко седмици до шест месеца след цъфтежа от дърветата падат голям брой семена. Плодовете са характерни двойни крилатки, оформени така, че да се въртят, докато падат, и да отнасят семената на значителни разстояния. Съцветията увиснали. Крилцата на плодът са разположени под остър ъгъл.

Разпространение: Широколистни и смесени гори. Установен е в следните флористични райони: Североизточна България, Предбалкан, Стара Планина, Странджа, Витошки район, Рила, Западни гранични планини, Беласица, Славянка, Пирин, Средна гора, Родопи, Тунджанска хълмиста равнина и Знеполски район; между 200 и 1400 метра надморска височина. Като декоративно растение се засажда навсякъде в страната.

Ядливи и полезни части: Яворът е отлично дърво за палене на огън чрез триене, както и за направата на различни инструменти. От него може да бъде „източван“ сок, също както това се прави при брезата и клена. Този сок е много по-беден на захари, от този на брезата и клена, но може да бъде използван като източник на вода в екстремни ситуации, особено в райони със силно замърсени водоизточници (блата, тресавища). Той може да бъде използван както за пиене, така и за готвене.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Съдържание (по азбучен ред)

Аир, Акорус (<i>Acorus calamus</i>).....	4-5
Аспарагус (<i>Asparagus officinalis</i>).....	6-7
Бял равнец (<i>Achillea millefolium</i>).....	8-9
Бук обикновен (<i>Fagus sylvatica</i>).....	10-11
Боровинки (<i>Vaccinium spp</i>).....	12-13
Бреза (<i>Betula pendula</i>).....	14-15
Блатна мирта (<i>Myrica gale</i>).....	16-17
Борове (<i>Pinus spp</i>).....	18-19
Бадем (<i>Prunus dulcis</i>).....	20-21
Врабчови чревца (<i>Stellaria media</i>).....	24-25
Водна роза (<i>Nuphar lutea</i>).....	26-27
Водна лилия (<i>Nymphaea alba</i>).....	28-29
Върби (<i>Salix spp</i>).....	30-31
Върбовка теснолистна (<i>Epilobium angustifolium</i>).....	32-33
Вратига (<i>Tanacetum vulgare</i>).....	34-35
Горска пищялка (<i>Angelica silvestris</i>).....	36-37
Градско омайниче (<i>Geum urbanum</i>).....	38-39
Глог (<i>Crataegus laevigata</i>).....	40-41
Глухарче (<i>Taraxacum officinale</i>).....	42-43
Горва ливадна (<i>Cardamine pratensis</i>).....	44-45
Гарванов лук (<i>Ornithogalum umbellatum</i>).....	46-47
Див Морков (<i>Daucus carota</i>).....	102-103
Дъб (<i>Quercus spp</i>).....	48-49
Джулюн, Воден орех (<i>Trapa natans</i>).....	50-51
Дрян (<i>Cornus mas</i>).....	168-169
Диво грозде (<i>Vitis vinifera</i>).....	54-55
Див лук (<i>Allium cernuum</i>).....	56-57
Жълт енчец (<i>Solidago virgaurea</i>).....	58-59
Живовляк широколистен (<i>Plantago major</i>).....	60-61
Жиловлековидна лаваница (<i>Alisma plantago-aquatica</i>)..	62-63
Зарастличе, чер оман (<i>Symphytum officinale</i>).....	64-65
Иглика (<i>Primula officinalis</i>).....	22-23
Киселица, Дива ябълка (<i>Malus sylvestris</i>).....	66-67
Кървавиче (<i>Polygonum bistorta</i>).....	68-69
Къпина (<i>Rubus fruticosus</i>).....	70-71
Конски кестен (<i>Aesculus hippocastanum</i>).....	72-73
Коприва (<i>Urtica dioica</i>).....	74-75
Къдрав лапад (<i>Rumex crispus</i>).....	76-77
Кисел трън (<i>Berberis vulgaris</i>).....	52-53
Киселец (<i>Rumex acetosa</i>).....	78-79
Киселиче обикновено (<i>Oxalis acetosella</i>).....	80-81
Кучешка лобода бяла (<i>Chenopodium album</i>).....	82-83
Кестен питомен (<i>Castanea sativa</i>).....	84-85
Кощрява (<i>Setaria glauca</i>).....	86-87
Люцерна (<i>Medicago sativa</i>).....	88-89
Липа (<i>Tilia spp.</i>).....	90-91
Лайка (<i>Matricaria chamomilla</i>).....	94-95

Лепка, еньовче (<i>Galium aparine</i>).....	96-97
Леска обикновена (<i>Corylus avellana</i>).....	98-99
Лъжичина (<i>Alliaria petiolata</i>).....	100-101
Мечо грозде (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>).....	104-105
Мечи лук, Левурда, Див чесън (<i>Allium ursinum</i>).....	106-107
Малина дива (<i>Rubus idaeus</i>).....	108-109
Мокреш, Кресон, Изтравниче (<i>Nasturtium officinale</i>).....	110-111
Мъртва коприва бяла (<i>Lamium album</i>).....	112-113
Овчарска торбичка (<i>Capsella bursa-pastoris</i>).....	114-115
Орлова папрат (<i>Pteridium aquilinum</i>).....	116-117
Очеболец (<i>Potentilla anserina</i>).....	118-119
Орлови нокти (<i>Astragalus glycyphyllos</i>).....	120-121
Офика (<i>Sorbus aucuparia</i>).....	122-123
Орех (<i>Juglans regia</i>).....	124-125
Папур (<i>Typha latifolia</i>).....	126-127
Подбел (<i>Tussillago farfara</i>).....	128-129
Паламида (<i>Cirsium spp</i>).....	130-131
Пащърнак (<i>Pastinaca sativa</i>).....	132-133
Репей (<i>Arctium lappa</i>).....	92-93
Риган (<i>Origanum vulgare</i>).....	134-135
Сагитария, Стрелолист (<i>Sagittaria spp</i>).....	136-137
Слива (<i>Prunus domestica</i>).....	138-139
Синя жлъчка, Цикория (<i>Cichorium intybus</i>).....	140-141
Самобайка (<i>Glechoma hederacea</i>).....	142-143
Седмolist (<i>Aegopodium podagraria</i>).....	144-145
Слез (<i>Malva sylvestris</i>).....	146-147
Солянка европейска (<i>Salicornia europaea</i>).....	148-149
Сапуниче (<i>Saponaria officinalis</i>).....	150-151
Смирна (<i>Myrrhis odorata</i>).....	152-153
Топола (<i>Populus spp</i>).....	154-155
Туя (<i>Thuja spp</i>).....	156-157
Тръстика (<i>Phragmites australis</i>).....	158-159
Трънка (<i>Prunus spinosa</i>).....	160-161
Теменужки (<i>Viola odorata</i>).....	162-163
Тис обикновен (<i>Taxus baccata</i>).....	164-165
Тученица (<i>Portulaca oleracea</i>).....	166-167
Хрян (<i>Armoracia rusticana</i>).....	170-171
Хвойна (<i>Juniperus spp</i>).....	172-173
Черна елша (<i>Alnus glutinosa</i>).....	174-175
Череша дива (<i>Prunus avium</i>).....	176-177
Черен бъз (<i>Sambucus nigra</i>).....	178-179
Чувен, Дива лобода (<i>Chenopodium bonus-henricus</i>).....	180-181
Черница (<i>Morus nigra</i>).....	182-183
Шипка (<i>Rosa canina</i>).....	184-185
Ясен (<i>Fraxinus spp</i>).....	186-187
Ягода горска (<i>Fragaria vesca</i>).....	188-189
Явор (<i>Acer pseudoplatanus</i>).....	190-191

Използвана литература:

„Билките във всеки дом“

„Наръчник по оцеляване на Американската Морска Пехота“

„Наръчник по Оцеляване“ – Рей Миърс

*... и публикации в Интернет, които
съжалявам, че не запомних. ☹*

Наръчник на Бушкрафтъра
Полезни български растения

xenos::bushcraft 2013