

Наталья Доронина

Ароматы загородной жизни

Пряно-вкусовые травы для вашего сада
и огорода

Издательские решения
По лицензии Ridero
2021

УДК 61
ББК 51.1
Д69

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Доронина Наталья

Д69 Ароматы загородной жизни : Пряно-вкусовые травы для вашего сада и огорода / Наталья Доронина. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 114 с.
ISBN 978-5-0051-8857-1

Книга о пряно-вкусовых растениях для сада и огорода основана на многолетнем опыте выращивания этих культур и использования в кулинарии и поддержании здоровья. В ней даны рекомендации по агротехнике, подбору сортов, использованию в кулинарии и даже в украшении собственного сада. Помимо популярных и широко известных пряных трав в книге вы найдете сведения о редких культурах, способных заменить на кухне дорогие специи.

УДК 61
ББК 51.1

6+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0051-8857-1

© Наталья Доронина, 2021



Перед тем как приготовить обед или ужин, владелица загородного дома с корзинкой в руке идет за добычей в сад, на свои грядки. В корзинку отправляются зелень укропа и петрушки, фиолетовые листочки базилика и пронзительно ароматные веточки мяты, хрустящие кочаны салата, одуряюще пахнущие свежестью огурчики...

Вы тоже замечали, что на дачной кухне царят совсем другие ароматы, чем в городе, даже если вы каждое воскресенье привозите припасы со своего огорода? Секрет в том, что большинство растений из группы пряно-вкусовых быстро теряют не только свои эфирные масла, отвечающие за специфический аромат, но и частично витамины и микроэлементы. А ведь эти растения не просто делают привлекательными блюда и напитки, но и часто помогают человеку справиться с некоторыми заболеваниями, в первую очередь благодаря своим эфирным маслам.

Основное предназначение пряно-вкусовых трав – помочь переварить то или иное блюдо, облегчить усвоение таких продуктов, как мясо, бобовые и грибы. Кроме того, аромат, вкусо-

вые качества и внешний вид многих трав способствуют возбуждению аппетита, а содержащиеся в них полезные вещества находятся в легкоусвояемой форме. Однако не всякая пряная трава подходит к любому блюду, да и меру нужно соблюдать.

Опытные диетологи рекомендуют добавлять немного полыни в жирные блюда из баранины, гуся или свинины, особенно при нарушениях функций желчного пузыря. Чтобы не было вздутия живота в блюда из кислой капусты, фасоли и гороха добавляют тмин. В жаркие дни и при высокой температуре тела рекомендуют добавлять в напитки листочки мелиссы, монарды или мяты.

В принципе все пряно-вкусовые травы сегодня можно купить как в свежем, так и сушеном виде. Но проще и полезнее вырастить их в своем саду. Для этого даже не обязательно отводить грядку: большинство трав могут украсить самый роскошный цветник, горшок на террасе или подоконнике.

Летом пряно-вкусовые растения используют прямо с грядки, на зиму их можно засушить, заморозить, какие-то добавить в соленья-варенья. А что-то на зиму можно посадить в горшочки и тогда на кухне у вас всегда под рукой будет чудесная приправа, а в воздухе будут «порхать» приятные ароматы.

Самая полезная приправа – свежая зелень. Она не только придает особую пикантность супам, овощным блюдам, мясу, рыбе, мягкому сыру или напиткам, но и очень полезна для здоровья. Кроме ставших уже традиционными базилика, петрушки, сельдерея, эстрагона, укропа, мяты и мелиссы, в наших садах хорошо растут такие однолетние культуры, как анис, змееголовник, бораго, кервель, кориандр, перилла, нигелла, фенхель и тмин.

Настоящим украшением любого цветника из многолетних растений станут душица, иссоп, лаванда, любисток, лобелия, анисовый, миррис душистая, монарда, тысячелистник обыкновенный, бедренец камнеломковый, черноголовник, котовник, тимьян, полынь Божье дерево, эстрагон. Они долгожители, растут на одном месте от 3 до 10 лет.



В большинстве случаев пряно-вкусовые травы неприхотливы в выращивании, требуют лишь рыхлых плодородных почв, полива в засуху, да освобождения от сорняков в молодом возрасте. Взрослые растения, особенно многолетние, разрастаясь, сами подавляют сорную растительность и становятся менее зависимыми от поливов. Исключения составляют базилик и перилла, которые для раннего потребления сеют на рассаду в апреле, а корневой и черешковый сельдерей еще раньше – в марте, чтобы получить качественный продукт.

В горшечной культуре прекрасно растут многие пряно-вкусовые травы не только летом, но и зимой. А розмарин в большинстве регионов нашей страны можно выращивать только горшечным способом, чтобы растение можно было переносить на зиму в домашние условия.

О том, насколько разнообразно применение пряно-вкусовых трав, можно судить на примере иссопа. С его помощью можно приготовить и вкусное пюре из чечевицы, и тонизирующий чай. А еще он отлично снимает воспаление и усталость глаз. Ве-

ликолепен иссоп в цветочных бордюрах, рокарии, альпинарии, у подпорных стенок. А пчеловоды сажают его вблизи ульев, так как замечено, что пчелы не кусают тех, кто натер руки листьями иссопа.

Такие примеры широкого использования трав можно привести практически по всем пряно-вкусовым растениям, культивируемым в средней полосе России.

Читайте также мои книги:

Рассада со знаком качества. Все, что проверено личным опытом

**Календарь работ в саду и огороде. Дачникам выходного дня
Семейный сад. часть 1**

Целебные силы комнатных растений

Вяленые фрукты, ягоды и овощи. Проверено личным

БАЗИЛИК



У этого растения «говорящее» название, ведь базилик переводится на русский язык, как благоухание, достойное королей. Наши предки в легендах и преданиях отводили ему роль символа бессмертия и супружеского счастья. На рынке южный народ продает пучки базилика под названием рейхан или регани, утверждая, что это самая популярная пряная трава на Кавказе и в Средней Азии. Но и итальянцы считают базилик самой важной пряностью.

Портрет

У базилика (*Ocimum basilicum*) семейства яснотковых четы-

рехгранный сильноветвистый стебель высотой 30–60 см, листья с зубчатым краем зеленого, зелено-фиолетового или фиолетового цвета. А вот цветки невзрачные – мелкие, розовые, белые или светло-фиолетовые. Семена у базилика мелкие, матово-коричневые или черные. И, конечно же, главная примета – сильный аромат.

Традиционные сорта базилика имеют зеленые или фиолетовые листья с стильным ароматом душистого перца. Однако селекционеры давно уже предложили сорта и гибриды с самыми невероятными ароматами – от гвоздичного до лимонного.

За что ценят

Базилик – ценный источник каротина и рутина. Его листья содержат витамин С, эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества и целый набор микроэлементов. Важно, что при тепловой обработке полезные вещества в основном сохраняются.

Сегодня базилик больше известен как прекрасная приправа, а не лекарственное растение. В кулинарии широко используется как свежая зелень, так и порошок из сухих листьев. Сухая приправа по вкусу и аромату похожа на смесь гвоздики, душистого перца, мяты и лаврового листа, она используется для улучшения вкуса диетических блюд при бессолевой диете. А смесь базилика с розмарином с успехом заменяет в блюдах перец.

Зелень базилика возбуждает аппетит, облегчает пищеварение. Ее перечный вкус хорошо подходит ко многим продуктам, особенно к помидорам, сыру, салатам и макаронным изделиям. Если уж так хочется съесть жирной баранины, то закусите ее зеленью базилика и проблем с пищеварением не будет.

Наши предки считали базилик лекарственным растением. Они использовали его для регулирования пищеварения, при несварении желудка, отравлениях, при приступах тошноты.

Современная фитотерапия и народные целители рекомендуют базилик при ревматических болях, артрите, подагре, мышечных судорогах. Настой и отвар помогают справиться с мигренью, спазмами и болями в желудке, при метеоризме, также они полезны при физическом и умственном утомлении.

Разнообразие ароматов современных сортов базилика позволяют избирательно подходить к лечебным процедурам. Например, для детей лучше заваривать лечебный чай с базиликом сортов Лимонный или Карамельный.

Отмечено, в семьях, где к столу регулярно подают зелень базилика, реже страдают от депрессии и страхов, истерической бессоннице. Базилик помогает сосредоточиться и повышает эффективность умственных процессов. Конечно, для этого не нужно постоянно жевать листья, можно просто использовать приемы ароматерапии, купив масло базилика.

Базилик является природным репеллентом: горшочек с растением отпугивает мух и комаров не хуже какого-нибудь патентованного средства.

Как вырастить

Современные сорта базилика столь декоративны, что даже ярые противники огорода, захотят вырастить его на клумбе или в цветнике.

Базилик растение теплолюбивое. Для него нужна легкая, плодородная почва, солнечное место. С осени почву заправляют компостом, а весной добавляют древесную золу.

Для получения ранней продукции базилик выращивают рассадным способом, т.е. сеют семена дома или в теплице в горшочки в начале апреля, а высаживают в открытый грунт после того, как минует угроза заморозков. Хорошую всхожесть дают семена, если их только слегка присыпать легкой почвой.

В открытый грунт высаживают после возвратных заморозков, на расстоянии 25–30 см друг на друга, но при большом количестве рассады можно сделать загущенные посадки, чтобы затем прореживать и использовать на зелень или сушку листьев. Для улучшения кущения, а значит и увеличения урожая зелени, проводят 2–3 срезки, при которых оставляют 2–3 пары нижних листьев.

В течение сезона почву регулярно поливают, для сохранения рыхлости и влажности мульчируют перегноем или торфом.

Часть рассады базилика оставляют в теплице, где будут выращивать томаты — известно, что при таком соседстве помидоры становятся более сладкими и ароматными.

Многие сорта базилика прекрасно растут на подоконниках и лоджиях, как в летний период, так и ранней весной и поздней осенью, а у энтузиастов даже зимой, обогащая семейный стол витаминной зеленью и возбуждающими аппетит ароматами.

Базилик отлично черенкуется и дает корни прямо в стаканчике с водой. Так можно укоренить черенки в конце августа для выращивания зелени на подоконнике, так же можно быстро размножить растения при недостатке рассады весной.

Базилик можно выращивать в зимнее время и методом микрозелени.

Сорта

Сегодня много интересных сортов базилика. Это и старые сорта с фиолетовыми листьями и перечным ароматом, и очень урожайный ***Шарм***, и великолепный для выращивания в горшках ***Василиск*** с красивой шаровидной кроной. Для горшков можно купить ***Тайскую королеву*** с нежными зелеными листьями и красивыми темными соцветиями. А есть еще ***Гвоздичный аромат***, ***Лимонный***, ***Анисовый аромат***, ***Карамельный***, чьи названия говорят об особенностях запаха.

Про запас

Срезают базилик на сушку до начала цветения, сырье раскладывают тонким слоем на белую бумагу или натянутую марлю и сушат в темном хорошо проветриваемом помещении. Хранят сушеный базилик в плотно закрытой стеклянной посуде. Очень важно ни на каком этапе не допускать попадания света на сырье. Удобно хранить и использовать сушеный базилик в измельченном виде в баночках с притертыми крышками.

Зелень базилика можно заморозить в формочках для льда, залив кипяченой водой или оливковым маслом.

ИССОП



Это растение можно назвать библейским: именно в Библии Давид говорит: «Обмой меня иссопом, и буду чистым». Но не только целебные качества иссопа привлекали людей. Оригинальный вкус травы издавна используют для производства ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин».

Портрет

Иссоп (*Hyssopus officinalis*) — это многолетний полукустарник семейства яснотковых с прямостоячими, ветвистыми опу-

шенными побегами высотой 50–70 см. Листочки мелкие, ланцетные, сидячие, сверху темно-зеленые, снизу – серовато-зеленые, часто зимуют под снегом.

Цветки лиловые, темно-голубые, розовые или белые, собранные в колосовидные соцветия, украшают растение с июня по октябрь. Вкус стеблей, листьев и цветков горько-пряный, наиболее ароматны соцветия.

За что ценят

В траве и цветках иссопа содержатся эфирное масло, дубильные вещества, горькие флавоноидные гликозиды, ситостерин, урсоловая кислота и пигмент иссопин. Это и определяет его использование в кулинарии и медицине.

Зелень собирают в течение всего лета.

Иссоп улучшает вкус бобов, фасоли и гороха. Свежую зелень понемногу кладут в салаты. Его листья используют при засолке и консервировании огурцов, кабачков и помидоров. Широко используется в качестве приправы в соусах и рагу.

В народной медицине используется как слегка возбуждающее средство, при плохом пищеварении, ревматизме, болях в груди, бронхите и бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей, заболеваниях глаз и горла, хронической диспепсии, анемии, как противоглистное средство. Считается, что примочки из иссопа помогают рассасываться синякам при травмах и вывихах.

Применять иссоп надо осторожно, особенно при беременности, в период вскармливания ребенка, эпилепсии. Да и в других случаях не стоит превышать дозировку.

Очень декоративен. Высаживают в бордюры, рокарии, альпинарии, у подпорных стенок. Прекрасны низкие живые изгороди из стриженного вечнозеленого иссопа. Хороший медонос.

Пчеловоды сажают иссоп вблизи ульев, чтобы постоянно натирать руки для предотвращения укусов насекомыми.

Как вырастить

К условиям произрастания нетребователен, но лучше растет

на легких плодородных почвах, чистых от сорняков. Требуется умеренный полив, хотя растение стойко переносит засушливые периоды. Подкормки следует давать только со второго года, как только весной начнет отрастать новая зелень. При высоком снежном покрове хорошо зимует в средней полосе. Хорошо отзывается на стрижку и обрезку.

На одном месте растет до 10 лет, поэтому перед посадкой с осени участок нужно хорошо удобрить, а после массовой срезки побегов обязательно подкармливать.

Размножается семенами или весенними черенками. Семена сеют на глубину 0,6–1 см, на постоянное место высаживают по схеме 50х50 см. Возможно размножение делением 3–4 летнего куста ранней весной. Поделенные кустики высаживают глубже, чем материнское растение.

Большинство овощных растений плохо реагируют на соседство с иссопом.

Сорта

Кроме традиционного для средней полосы видового иссопа с синими цветками можно порекомендовать сорта **Розовый Туман** с компактным кустом, очень урожайный **Аккорд** и компактный пирамидальный **Иней** с белыми цветками. Кстати, именно в белоцветковых формах содержание эфирного масла выше и их используют для получения ароматического масла.

Про запас

Если иссоп выращивают на приправу, его собирают в течение всего лета, при этом срезают верхнюю часть стеблей и сушат в тени. Хранят в прохладном, хорошо проветриваемом помещении или в плотно закрытых банках.

НИГЕЛЛА



Девица в зелени. Это не о девушке, благоухающей французскими духами. А об очаровательном растении нигелла. Большинству садоводов оно известно как неприхотливый однолетний и очень декоративный цветок, а продвинутые садоводы выращивают его исключительно для использования во флористических композициях из сухоцветов. На самом деле это растение — великолепная овощная культура, выращиваемая ради семян, обладающих неповторимым перечным вкусом с привкусом земляники и стойким мускатным запахом.

Портрет

Нигелла (*Nigella sativa*), известная так же как чернушка по-

севная, черный тмин, калинджи, римский кориандр, относится к семейству лютиковых. Однолетник. У нее прямой стебель высотой 25–40 см, листья серовато-зеленые, перистые, цветки крупные, махровые, белые с голубоватым отливом, реже встречаются сорта с голубыми и розовыми цветами, а у нигеллы восточной цветки могут быть ярко-жёлтого цвета.

У растения высокодекоративный вид не только во время цветения, но и после завязывания семян, собранных в красивые коробочки. Семена черные, трехгранно-яйцевидной формы.

За что ценят

Семена нигеллы богаты витаминами группы В, жирными кислотами, микроэлементами и фолиевой кислотой.

В пищу употребляют только семена, которые предварительно растирают. Их добавляют как приправу к мясным и рыбным блюдам, салатам, при хлебопечении, в кондитерском производстве и консервной промышленности, для получения масла. Свежевыпеченные булочки с семенами нигеллы очень ароматны и аппетитны. В арабских странах популярен кофе с черным тмином.

Используют в пищу и молодые листья нигеллы, добавляя их в салаты, потому что в них много аскорбиновой кислоты и каротина.

В качестве приправы калинджи широко используется в блюдах индийской кухни.

Считается, что чай, настои и отвары помогают нормализовать аппетит, сон, давление, тестостерон и содержание сахара в крови.

Это растение очень декоративно. Поэтому его используют при создании декоративного огорода, чайных клумб и садов природного типа.

Как вырастить

Растение очень неприхотливо, его всходы хорошо переносят непродолжительные весенние заморозки.

Непосредственно под посев органику и азотные удобрения не вносят, иначе растение будет слишком сильно развиваться,

давать обильные побеги, а семена не успеют вызреть. Подготовку почвы проводят осенью.

Сеют нигеллу во второй половине апреля – начале мая. Глубина заделки – 1,5–2 см, расстояние между рядами 15–20 см, между растениями 14–17 см.

В средней полосе России возможно выращивание нигеллы методом подзимнего сева.

Уход за посевами не сложный: 2–3 рыхления, прополка сорняков и полив по мере необходимости.

Сорта и виды

В продаже встречаются семена двух видов нигелл – **посевная** и **дамасская**. Нигелла посевная менее требовательна к условиям произрастания, легче переносит холода, зато нигелла дамасская отличается более крупными плодами и многочисленными семенами, яркими цветками. Выращивая последний вид, вы не просто получите очень ароматные семена, но и украсите свой сад нарядными цветами, заготовите красивые сухоцветы для зимних букетов.

В последние годы в магазинах появились семена перспективных сортов **Крымчанка** и **Черный бархат**.

Про запас

Уборка урожая начинается при созревании двух третей семян. Растения срезают и подсушивают, разложив на ткань или бумагу. Через 3–4 дня после подсыхания их обмолачивают, отделяют семена, просеивая в решете на ветру. Хранят семена в плотно закрытых баночках.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Анис	7
Базилик	11
Бедренец	15
Душица	18
Змееголовник	22
Иссоп	25
Кануфер	28
Кервель	31
Кориандр или кинза	34
Котовник	37
Лаванда	40
Лофант	43
Любисток	46
Майоран	49
Мелисса	52
Миррис	56
Монарда	59
Мята перечная	62
Нигелла	65
Пажитник	68
Перилла	71
Розмарин	74
Рута	78
Сельдерей	81
Тимьян	84
Тмин	88
Укроп	91
Фенхель	94
Чабер	97
Черноголовник	100
Шалфей	103
Эстрагон	106
Использование пряно-вкусовых растений в кулинарии	110