

Дикорастущие лекарственные растения Дальнего Востока

{ Травянистые лекарственные дикоросы
Дальнего Востока, их применение.

ПАПОРОТНИК

Раскидистые листья папоротника можно встретить не только на Дальнем Востоке. Но именно здесь его используют как основу для многих блюд, что нередко шокирует жителей центральной части страны. Такая разница в подходе к одному и тому же растению объясняется давним культурно-гастрономическим обменом дальневосточников с азиатскими диаспорами.



Именно местные корейцы и китайцы изначально открыли для дальневосточных переселенцев секреты сбора и приготовления папоротника. Технология обработки растения передавалась от поколения к поколению. Ведь даже чтобы собрать нужные побеги, необходимы специальные знания: так, в пищу пригоден лишь папоротник-орляк, который нужно уметь отличить от других 98 видов папоротника, встречающихся на Дальнем Востоке.

Важно, и когда папоротник будет собран, а точного времени, когда это надо делать, нет. Опытные таёжники ориентируются на особые знаки природы вроде начала цветения ландышей — такие знаки становятся сигналом к заготовке Орляка. Нужно не упустить момент: перезревшие побеги уже не пригодны в пищу — они приобретают горьковатый привкус и становятся жёсткими. Процесс обработки тоже не так уж прост: переваренный на несколько минут, папоротник теряет вкус и полезные свойства.

Однако, несмотря на множество нюансов, папоротник крайне любим на Дальнем Востоке. Помимо прекрасного вкуса растение обладает и лечебными свойствами. В нём множество витаминов и микроэлементов, и считается, что регулярное употребление папоротника повышает иммунитет, помогает нормализовать уровень сахара в крови, улучшает обмен веществ, снижает уровень стресса, укрепляет костную ткань, замедляет процессы старения и поддерживает работу щитовидной железы.



АМУРСКИЙ ВИНОГРАД

Миллионы лет назад юг Дальнего Востока избежал оледенения, так что здесь до сих пор можно встретить уникальные для России виды растений. Один из них — дикорастущий виноград. Древесные лианы этой ягоды встречаются в лесах Приамурья, а также Приморского и Хабаровского краёв. В сравнении с общеизвестными сортами амурский виноград плодоносит небольшой гроздью мелких ягод. Время сбора — конец сентября. Тёмно-синие «горошины» отличаются сладкой терпкостью и немалым содержанием косточек, из-за чего, вероятно, этот виноград не пользуется большой популярностью в сыром виде.



Ягоды амурского винограда в большом количестве содержат ресвератрол — вещество, прозванное «замедлителем старения». Поэтому выжимка из таёжного винограда используется в том числе в приготовлении настоек для лечения широкого спектра заболеваний.

Жители Дальнего Востока используют местный виноград также для приготовления варенья, компотов, джемов и других классических ягодных лакомств.



ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ



Лимонник китайский — ещё одна древесная лиана Дальнего Востока. Дикая «ягода пяти вкусов», как её называют китайцы, в России встречается в Приморском и Хабаровском краях, на Сахалине. Узнать лимонник проще всего по ярко-красной кисти ягод, которые поспевают к середине осени, а в иное время — по тонким переплетающимся стеблям и заострённым мелким листьям. Несмотря на манящий вид, созревшие ягоды не принято употреблять в сыром виде: у них специфический пряный, кисло-перчёный вкус. Популярность у народов Азии и Дальнего Востока этому растению обеспечили его полезные свойства. В первую очередь — выраженный тонизирующий эффект. Настойки, соки и чай на основе ягод дикороса используют как природные энергетики. Причём и в народной, и в официальной медицине.

Собрав ягоду в тайге, дальневосточники её сушат, а затем делают спиртовую настойку. Другой, более вкусный вариант — варенье. Оригинальный вкус такого десерта компенсируется его способностью повышать иммунитет и легче переносить большие нагрузки.

Согласно древней китайской легенде, некий юноша бродил по лесу в поисках лекарства для больной невесты, но, обессилев, запутался в лиане. Уже теряя сознание, он заметил гроздь красных ягод и из последних сил проглотил несколько штук. Вскоре он почувствовал прилив энергии и смог благополучно вернуться домой. Зная о таком свойстве заветных ягод, их даже в сыром виде нередко жуют таёжники при дальних походах.



ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ

Элеутерококк колючий можно назвать собратом лимонника по его полезным свойствам: он также обладает ярко выраженным бодрящим эффектом. Однако получить его «на ходу» будет достаточно сложно. В народной медицине в основном используют корни этого многолетнего растения. Найти их можно под раскидистым кустом с колючими стеблями и чёрной гроздью ягод, созревающих осенью. Тогда же обычно и происходит заготовка лекарственного сырья.

В России элеутерококк растёт на Сахалине, в Приамурье и Приморье. Выкопав корни растения, дальневосточные таёжники нарезают их на части, а затем сушат. В таком виде дикорос идёт на создание настоек или как добавка в чай и другие напитки. Помимо тонизирующего эффекта систематическое употребление элеутерококка может помочь в борьбе с неврозами, укрепить иммунитет, улучшить зрение и слух.

В России достаточно популярна настойка из элеутерококка, которую сегодня можно приобрести почти в любой аптеке. По свидетельству многих дальневосточников и жителей центральной части страны, ежедневное употребление такого «лекарства» позволяет лучше адаптироваться к погоде в межсезонье и меньше уставать.



МАНЬЧЖУРСКИЙ ОРЕХ

Орех маньчжурский — стройное дерево с раскидистой кроной, высотой до 28 метров. Целые опушки маньчжурского ореха можно встретить в лесах и пригородах Приморья и Приамурья. У него активная корневая система, и здесь он нередко растёт как сорняк. Кстати, далеко не все местные жители в полной мере знают о его целебных свойствах.

Плоды маньчжурского ореха по виду и вкусу весьма напоминают его родственника — грецкий орех. Единственной проблемой являются его сравнительно малые размеры и, соответственно, сложности при извлечении ядра. Именно поэтому на Дальнем Востоке почти не принято употреблять этот орех в пищу. Значительно чаще маньчжурский орех используют в лекарственных целях.

Наибольшее количество полезных веществ находится в мягкой оболочке ореха. Собирать его начинают с середины лета и используют для приготовления различных настоек. Несмотря на специфический резкий вкус, такие снадобья могут помочь при лечении воспалений, расстройствах желудка, кожных инфекциях и, как считается, даже при онкологических заболеваниях.



ВАКЦИНИУМ ПРЕВОСХОДНЫЙ ИЛИ КРАСНИКА

Красника, или Вакциниум превосходный, более известная в народе как клоповка, — сочная кисло-сладкая ягода, распространённая на Сахалине, Курилах, Камчатке, а также в горно-таёжных районах Приморья и Хабаровского края. Местные жители отправляются за сбором этого дикороса в августе-сентябре. Именно тогда ярко-красные ягоды наполнены наибольшим содержанием полезных микроэлементов и кислот.

Как и некоторые другие дальневосточные ягоды, в сыром виде красника употребляется редко. На причину намекает её малопривлекательное народное название: плоды имеют определённый «клоповный» привкус. Однако он почти исчезает после превращения ягоды в сок, сироп, варенье и джем. Притом любое из этих лакомств обладает едва ли не чудодейственным эффектом.

Так, красника часто используется как тонизирующее, противогрибковое и общеукрепляющее средство. Известен её противопохмельный эффект. В том числе и поэтому сироп из клоповки со временем стал одним из гастрономических «брендов» Сахалина: среди туристов на острове принято покупать бутылочку этого снадобья наряду с сувенирами.



КОРЕЙСКИЙ КЕДР

Несмотря на то, что это хвойное дерево традиционно считается «изюминкой» Сибири, Дальний Восток может похвастаться собственным кедром. В Приморье, Приамурье и в Хабаровском крае растёт сосна корейская, именно её здесь называют таким именем. Однако аналогия с сибирским кедром не случайна: урожайность и польза плодов дальневосточного собрата ему нисколько не уступает.

Сбор кедровых шишек с сентября по ноябрь составляет один из основных промыслов дальневосточных таёжников. Орехи корейского кедра сравнительно больше сибирского, что отчасти облегчает их очистку. Местные жители лакомятся этим дикоросом и в сыром виде, но также не против использовать его в качестве дополнительного компонента ко множеству блюд — от салатов до десертов.

О пользе кедрового ореха слагаются легенды. Считается, что в нём есть всё, что необходимо человеческому организму, и помериться с ним в этом не может ни один другой орех мира. Из ядер кедрового ореха готовят множество целебных снадобий, основу которых, как правило, составляет жирное масло. Список недугов, от которых он применяется, занял бы не одну страницу: от простуд до хронических заболеваний почти всех человеческих органов.

В медицине используются не только орехи корейского кедра. Полезными свойствами обладает также кора, хвоя и даже смола этого хвойного дерева.



ЗАДАНИЕ ДНЯ:
Подготовить доклад
по одному из
дикорастущих
лекарственных растений