

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД НОВОКУЗНЕЦК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»

Всероссийский конкурс  
«ОТЕЧЕСТВО: ИСТОРИЯ, КУЛЬТУРА, ПРИРОДА, ЭТНОС»

Номинация «Экотрадиции»

**Исследовательский проект**  
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ В ПИЩУ**  
**СОВРЕМЕННЫМ ГОРОЖАНИНОМ»**

**Выполнила:**

ученица 8 класса Квасова Мария Вячеславовна,  
объединения «Юный исследователь»

МБУ ДО СЮН г. Новокузнецка

**Руководитель:**

педагог дополнительного образования МБУ ДО СЮН  
г. Новокузнецка Фирсова Татьяна Владимировна,

[firsova-ta@rambler.ru](mailto:firsova-ta@rambler.ru)/ 89609321506

город Новокузнецк, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ДИКОРАСТУЩИЕ ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ СИБИРИ.....	4
ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА.....	6
ГЛАВА 3. ЗАГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ МОЕЙ СЕМЬЕЙ.....	8
ВЫВОДЫ .....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ .....	11
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	12

## ВВЕДЕНИЕ

Чтобы обеспечить организм достаточным количеством разнообразной растительной пищи, особенно в весенний период, следует обратить внимание на съедобные дикорастущие растения. Дикорастущая зелень нужна не только для повышения калорийности пищи, которую можно восполнить за счет других продуктов, но и для улучшения вкусовых качеств, для обогащения рациона питания витаминами, микроэлементами и другими биологически активными веществами. Так, исходя из вышеизложенного, мы определили тему - «Использование дикорастущих растений в пищу современным горожанином».

Цель проекта: изучить разнообразие дикорастущих растений используемых в пищу современными жителями нашего города и составить сборник популярных и интересных рецептов из этих растений.

Для достижения этой цели необходимо решить задачи:

1. познакомиться с литературными и интернет-источниками по теме исследования, составить перечень наиболее известных и популярных растений нашей местности;
2. для изучения использования дикорастущих растений в пищу разработать вопросы анкеты и провести анкетирование горожанами;
3. проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы исследования;
4. составить сборник рецептов блюд из дикорастущих растений.

Объект исследования: дикорастущие растения.

Предмет исследования: использование дикорастущих растений в питании человека.

Методы исследования:

1. Изучение литературных источников.
2. Опрос горожан.
3. Анализ результатов опроса.

Сроки выполнения проекта: сентябрь 2022 - февраль 2023.

## ГЛАВА 1. ДИКОРАСТУЩИЕ ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ СИБИРИ

С давних времен для приготовления разнообразных блюд народы многих стран использовали дикорастущие растения: грибы, лесные ягоды и плоды, орехи и дикорастущие овощи - щавель, черемшу, тмин, цикорий. Было признано, что по питательной ценности дикорастущие съедобные растения не только не уступают культивируемым, но часто и превосходят их. Во многих продуктах, предлагаемых на продуктовом рынке, практически отсутствуют те важные биологически активные вещества, которые необходимы человеческому организму (витамины, минеральные вещества).

В зимний и весенний периоды особенно ощущается недостаток в витаминах. Именно растения могут восполнить в нашем организме почти весь недостаток биологически активных веществ, особенно дикорастущие.

Список дикорастущих растений, из которых можно приготовить разнообразные блюда, весьма велик. По данным академика Черепнина, в Сибири, «в дикой природе произрастает около 300 видов съедобных растений (кроме грибов и водорослей), из которых практически, да и то не в полной мере, используется не более 40». [2]

Пищевые дикорастущие распространены настолько широко, что встречаются буквально на каждом шагу и нередко в большом количестве. Уже ранней весной (в южных районах Сибири в конце апреля — начале мая) в пищу в качестве питательной высоковитаминной салатной зелени можно использовать до 10 видов и более. К ним относятся одуванчик обыкновенный (листья, а позднее цветы), подорожник большой (листья), молодило, крапива, черемша, звездчатка, мокрец и другие. С мая до конца сентября видовой состав съедобных растений настолько разнообразен и встречаются они так обычно, что способны ежедневно в течение всего периода обеспечивать свежей зеленью и плодами городское и сельское население. Мы буквально ходим по растительной пище. Многие растения можно заготавливать впрок на зиму в сушеном, засахаренном, соленом, маринованном, мороженом виде или в виде варенья и соков. [1]

Для получения урожая дикорастущих пищевых растений не требуется затрат человеческого труда. Природа позаботилась о различных продуктах питания — от пряных и ароматических до овощных и хлебных — и подарила их человеку. Дикорастущие растения с древних времен были и продолжают оставаться неисчерпаемым источником пищевых продуктов. Кроме того, они являются исходным материалом для селекции культурных растений.

Развитие цивилизации способствовало тому, что житель города круглогодично может купить свежие овощи или фрукты, привезенные из разных точек земного шара. А вот дикорастущие съедобные растения, растущие в своём регионе, незаслуженно забыты, хотя пища с использованием дикорастущих растений хорошо сбалансирована по набору полезных веществ и благоприятна нашему организму.

Используя данные различных источников, можно составить перечень наиболее известных и популярных пищевых растений:

сосна сибирская (кедр), береза, сосна обыкновенная;

смородина, малина, калина, облепиха, брусника, черника, голубика, морошка, жимолость, клубника, земляника, клюква, шиповник;

крапива, лопух, одуванчик, первоцвет, рогоз, стрелолист, щавель, цикорий, девясил, папоротник (орляк), ревень, кипрей, подорожник, дикие луки, колба (черемша).

## ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

Чтобы выяснить какие дикорастущие растения известны и используются в пищу жителями нашего города, мы разработали анкету (ПРИЛОЖЕНИЕ) и провели анкетирование 70 семей учащихся 4-х классов МБОУ «Лицей №34».

Анализ данных анкетирования выявил:

1. Учащимся известен достаточно широкий перечень дикорастущих растений, которые можно использовать в пищу – в анкетах указано 42 вида таких растений. Наиболее известные: крапива двудомная, шиповник, земляника, одуванчик, кипрей узколистный (иван-чай), мать-и-мачеха, щавель, папоротник орляк, малина, рябина, ежевика, черника, подорожник, колба (черемша), дикий лук и грибы (белый гриб, подберезовик, маслята, сыроежки, опята).

2. В семьях учащихся преимущественно используют в пищу: крапиву, шиповник, щавель, землянику, малину, колбу, папоротник орляк, грибы.

Чаще всего, дикорастущие растения используют для заваривания чая или изготовления витаминного напитка, используя при этом шиповник, кипрей, душицу, листья малины и земляники. Делают сироп из облепихи.

Варят варенье из земляники или клубники, и даже из одуванчиков. Используют перекрученные ягоды черёмухи как начинку для пирожков.

Популярным пищевым растением можно считать крапиву, её широко используют для приготовления «зеленого супа» или витаминного салата. Кто-то добавляет в такой суп адыгейский сыр или вбивает сырое яйцо, кто-то добавляет ещё и щавель.

Во многих семьях популярно такое растение, как колба (черемша). Разнообразны способы её приготовления: салаты (колба, просто заправленная сметаной; колба с огурцом, заправленная сметаной; колба с вареным яйцом и майонезом; колба с огурцом и помидором, с зеленью укропа и петрушки, заправленная растительным маслом), пирожки с колбой, колба жареная с яйцами, закуска из колбы и солёного сала.

Интересны рецепты по приготовлению папоротника орляка. Есть вариант, когда используют свежие растения: их режут на кусочки, для удаления горечи отваривают в солёной воде, а затем обжаривают на масле, заливают яйцом или добавляют картофель. Чаще всего, папоротник сначала солят, а затем перед приготовлением вымачивают. Папоротник жарят и употребляют как гарнир или используют для приготовления салатов (папоротник, вареные яйца, лук и майонез; папоротник, обжаренные грибы и лук, отваренная курица, майонез).

3. Большинство опрошенных семей (57 %) ответили, что сбором растений занимаются сами, у 15% - занимаются родственники или знакомые; 28 % - покупают на рынке.

Почти 20% опрошенных семей указали, что сами собирают в лесу грибы (сыроежки, лисички, маслята, подберёзовики, опята, грузди). Они поделились своими рецептами засолки грибов и приготовления грибной икры.

В ходе изучения анкет и изучения литературных источников был составлен сборник современных рецептов с использованием дикорастущих растений (ПРИЛОЖЕНИЕ).

### ГЛАВА 3. ЗАГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ МОЕЙ СЕМЬЁЙ

В нашей семье традиция использования дикорастущих растений в пищу идёт от моих бабушек, мы, как и многие новокузнецкие семьи использовали в пищу: колбу, дикий лук, одуванчик, рябину, землянику.

После того, как у нас появилась дача в деревне Мостовая, расположенной среди тайги, на нашем столе стали появляться новые виды пищевых растений. Прежде всего разнообразные грибы: подберёзовики и подосиновики, грузди и опята. Опят мы собираем по несколько вёдер, отвариваем и морозим, а потом используем для приготовления различных блюд, например, грибной икры.

Весной мы занимаемся заготовкой папоротника орляка. Это многолетнее растение в нашей местности достаточно распространено и встречается в светлых хвойных или смешанных лесах.

Для пищевых целей собирают папоротник, пока растения молодые, крючкообразно изогнутые, с неразвернувшейся листовой пластиной (Рис.1). Собранные проростки можно приготовить пока они свежие. Для удаления горечи и дубильных веществ, промытые и порезанные стерженьки несколько раз кипятят в подсоленной воде, меняя её, а затем 2-3 раза промывают в чистой воде.

Для использования в зимний период мы папоротник засаливаем. Предварительно промытый папоротник укладываем в эмалированную посуду и пересыпаем солью (Рис.2, 3), сверху ставим пресс. Через 2 суток папоротник промываем и плотно укладываем в банки снова пересыпая слои солью (Рис.4). В таком виде папоротник хранится в прохладном темном месте. Перед употреблением его надо вымачивать, несколько раз меняя воду.

Для чая мы заготавливаем и сушим мяту, душицу, зверобой. Недавно освоили изготовление копорского чая, больше известного как иван-чай. Лучшее время для сбора сырья – последняя неделя до цветения. В это время листки характеризуются наибольшим содержанием сока, отлично



ферментируются и дают хорошую усушку. Для сбора пригодны и растения в начальной стадии цветения (Рис.5, 6). Растения, на которых вместо цветов уже сформировались семенные коробочки, для заготовки не пригодны, т.к. большая часть полезных веществ, содержащихся в листках, уже отдана семенам. Особо важным этапом заготовки иван-чая является ферментация, или брожение. В ходе процесса сырье меняет цвет с зеленого на светло-коричневый. Ферментация подразумевает изменение химического состава продукта за счет окислительных процессов, запускаемых собственными ферментами растения. Катализатором в этом случае выступает тепло солнечных лучей. Чтобы запустить процесс ферментации, необходимо разрушить клеточные мембраны растения и обеспечить выход ферментов из клеток. Процесс состоит из нескольких шагов: подвяливание, обминание, непосредственно ферментация. Ферментация иван-чая в домашних условиях занимает не более суток. Свежесобранный лист ферментируется плохо, поэтому его предварительно подвяливают (Рис.6).

Для этого сырье помещаем в стеклянные банки и оставляем на несколько часов в теплом, хорошо освещенном помещении (но не под прямыми лучами солнца). Подвяленный лист приобретает светло-коричневый оттенок. Затем необходимо разрушить межклеточные перегородки в листках и высвободить ферменты. Делается это очень просто – подвяленное сырье надо интенсивно обминать руками. В процессе обминания появился первый признак ферментации – приятный фруктовый аромат. Этот процесс можно упростить: прокрутить иван-чай через мясорубку. Затем зеленая масса укладывается в эмалированную емкость под пресс (Рис.7). На финальном этапе заготовки кипрея – ферментированные листья сушатся в духовке.

Хранить иван-чай лучше в бумажных пакетах или тканевых мешочках.

## ВЫВОДЫ

Исходя из изученной литературы и результатов анкетирования жителей нашего города, можно сделать следующие выводы:

- в нашей местности произрастает большое количество дикорастущих растений, которые можно использовать в пищу, наиболее известные:

сосна сибирская (кедр), береза, сосна обыкновенная;

смородина, малина, калина, облепиха, брусника, черника, голубика, морошка, жимолость, клубника, земляника, клюква, шиповник;

крапива, лопух, одуванчик, первоцвет, рогоз, стрелолист, щавель, цикорий, девясил, папоротник орляк, ревень, кипрей, подорожник, дикие луки, колба (черемша).

- горожанам известны многие растения, но для пищевых целей используются только некоторые;

- в литературных источниках и интернет ресурсах можно найти много интересных рецептов по приготовлению дикорастущих растений, мы составили небольшой сборник с рецептами, которые хочется попробовать приготовить.

Таким образом, умело используя резервы дикорастущей зелени, плодов и ягод, мы можем сделать наш обычный повседневный рацион питания более разнообразным, вкусным, полезным, и самое главное - здоровым.

Тема использования дикорастущих растений в пищевых целях интересна и обширна, возможно я продолжу её изучение, чтобы подробнее рассмотреть вопросы: заготовки растений и хранения сырья, лекарственных свойств, традиций в использовании и т.д.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ:

1. Берсон, Г.З. Съедобные дикорастущие растения / Г.З. Берсон.– Ленинград: Гидрометеиздат, 1991. - 72 с.
2. Черепнин, В.Л. Пищевые растения Сибири / В.Л.Черепнин - Новосибирск: Наука: Сиб. отделение, 1987. - 186 с.
3. Кащеев, А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании / А.К. Кащеев - М.: Пищевая промышленность, 1980. –
4. Свиридонов, Г.М. Лесной огород / Г. М.Свиридонов. - Москва: Молодая гвардия, 1987. - 222 с.

### Электронные ресурсы удаленного доступа:

5. Деликатесы из тайги. Семь блюд, которые надо попробовать в Кузбассе -  
Электронный ресурс // Режим доступа:  
<https://smartnews.ru/regions/kemerovo/4944.html>
6. Кулинарные рецепты. Электронный ресурс // Режим доступа:  
<https://www.tvcook.ru/recipes/zakuski/zakuski-salo/zakuska-iz-sala-s-cheremshoy.html>

Анкета «Использование дикорастущих растений в пищу»

Фамилия Имя, класс \_\_\_\_\_

1. Перечислите известные вам дикорастущие растения нашей местности, которые можно использовать в пищу

---

---

---

2. Какие из дикорастущих растений используют в пищу в вашей семье

---

---

---

3. Заготовкой этих растений:

- мы занимаемся сами

- покупаем на рынке

или \_\_\_\_\_

4. Напишите семейный рецепт блюда с использованием дикорастущего растения \_\_\_\_\_

---

---

---



Рис.1. Молодой папоротник орляк



Рис.2. Промытый папоротник.



Рис.3. Засолка папоротника.



Рис.4. Папоротник в банке для хранения.



Рис.5. Цветение кипрея узколистого.



Рис.6. Собранные листья кипрея.



Рис.7. Перемятые листья кипрея.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

**Колба (черемша)** – главный весенний деликатес Кузбасса. Считается, что такого сочного дикого чеснока (эта зелень имеет яркий вкус и запах лука и чеснока) нет больше нигде в Сибири. Из черемши делают салаты, добавляют в тушеное мясо, супы, окрошку.

Местные жители – шорцы – называют это растение калбой. Они используют колбу, как начинку к пирожкам или вареникам, а также делают из нее салаты и варенье.



### **Салат из колбы**

Колба — 1 пучок, огурец — 1–2 шт., сметана — 3 ст. л.

Колбу и огурцы порезать, добавить сметану, соль.

### **Варенье из колбы**

Колба — 2–3 пучка, сахар — 1,5 стакана.

Очищенную колбу мелко порезать, добавить сахар и варить на медленном огне в течение 10–15 минут.

### **Закуска из сала и колбы**

Сало свиное 1 кг, колба - 2 пучка, укроп - 1 пучок, чеснок - 3 зубчика, соль (и перец) по вкусу.

Блюдо можно приготовить при помощи блендера, мясорубки или миксера, на который необходимо надеть насадку для измельчения. Солёное сало, нашинкованную зелень, дольки чеснока и щепотку молотого перца помещаем в отделение блендера и тщательно измельчаем, пока вся

консистенция не будет похожа на сливочное масло однородного зеленого цвета. Хранить в морозильнике, перед употреблением.

### **Картофель жаренный с колбой**

Картофель — 420 г, колба свежая — 40 г, яйца — 2 шт., лук репчатый — 60 г, масло подсолнечное — 45 мл, соль — по вкусу.

Картофель очищаем, разрезаем пополам и тонко нарезаем. Нарезанный картофель выкладываем в хорошо разогретую с растительным маслом сковороду.

Обжариваем картофель на огне чуть выше среднего около 7 минут, до подрумянивания, периодически помешивая.

Репчатый лук очищаем и нарезаем тонкими полукольцами.

Уменьшаем огонь, накрываем сковороду крышкой и на маленьком огне доводим картофель до полной готовности, периодически перемешивая, в течение 5–7 минут. В самом конце приготовления картофель солим.

Колбу хорошо промываем в проточной воде, обсушиваем, и мелко нарезаем.

Яйца разбиваем в миску, добавляем соль. Затем перемешиваем яйца венчиком до однородности.

К картофелю и луку добавляем колбу и заливаем яичной смесью.

Всё аккуратно перемешиваем.

Накрываем сковороду крышкой и на маленьком огне прогреваем содержимое сковороды ещё 2–3 минуты, пока яйца не схватятся.

**Крапива** – одна из самых полезных и целебных трав, которая обладает массой питательных веществ. Одно из самых известных растений, которое знакомо, наверное, каждому. Из нее обычно делают салаты, пюре, щи и используют молодые листья в салат. Кстати, в крапиве очень много белка, не уступает количеству белка в бобовых. Из-за чего ее иногда называют растительным мясом.





### **Салат из крапивы с редисом**

Молодая крапива — 200 г, листья редиски — 100 г, редиска — 100 г, зелень укропа и петрушки — по 1 небольшому пучку, лук зеленый — 50 г, соль — по вкусу, масло растительное — 1 столовая ложка.

Крапиву и листья редиски отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редиску нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

### **Щи с картофелем и крапивой**

На 250 г крапивы: 120 г щавеля, 250 г картофеля, 80 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г жира животного, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль и специи.

Молодую крапиву кипятят 2 минуты, откидывают на дуршлаг, измельчают и тушат с жиром 10 минут. Морковь и репчатый лук измельчают и пассируют, картофель нарезают на брусочки. В кипящий бульон опускают картофель, крапиву, морковь, лук и варят до готовности. Зелень щавеля, белый соус, соль и специи добавляют за 5—10 минут до конца варки. Перед подачей на стол кладут дольки вареного яйца и сметану.

### **Пельмени из крапивы (дагестанское блюдо).**

На 300 г листьев крапивы — 260 г пшеничной муки, 2 яйца, 30 г репчатого лука, 20 г топленого масла. Соль по вкусу.

Молодые листья крапивы промыть, мелко изрубить. Репчатый лук поджарить на топленом масле, смешать с подготовленной крапивой и

посолить. Замесить тесто, раскатать его, сделать пельмени с крапивным фаршем и сварить их в подсоленной воде.

### **Фруктовый смузи с крапивой**

Ароматный фруктовый смузи из яблока, банана, лимона с крапивой. В этом напитке практически не чувствуется вкуса крапивы, она теряет свои "ядренные" свойства, а польза сохраняется.

**Одуванчик лекарственный** - многолетнее травянистое растение со стержневым корнем и розеткой прикорневых струговидно - перисто-надрезанных листьев. Плоды - семянки до 3 мм длины, светло-бурые, продолговатые, вверху суженные в носик. В пищу пригодны все части этого растения. Из корней можно делать муку. Корни можно заваривать, как «кофейный» напиток. Из молодых листьев готовят салаты и заправки. Из цветков десерты. Варят варенье.



### **Франкфуртский зеленый соус**

Одно из любимых блюд знаменитого поэта Гёте.

Две горсти зелени (огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп) нарезать очень мелко. Добавить два нарубленных крутых яйца, тонко нашинкованную луковицу. Все это смешать и залить соусом из 1 стакана простокваши с перцем по вкусу, соком и цедрой половины лимона. Подавать к овощным блюдам.

Другой вариант этого соуса, в котором тоже используются дикорастущие травы: щавель, петрушка, шнит-лук, крессе, укроп, эстрагон, мелисса, любисток, купырь, пимпинелла, молодые побеги черемши, четыре

крутых яйца, 250 г сметаны, 250 г простокваши, три столовых ложки оливкового масла, по вкусу соль, перец, винный уксус. Травы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Растереть желтки с оливковым маслом. Мелко порубить белки, смешать со сметаной и травами. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить уксус. Соус подается к отварному мясу, рыбе или просто к отварной картошке.