

Травы

12 наиболее известных лекарственных растений



Арника
Мышечные боли, гематомы



Валериана
Раздражительность,
бессонница



Фенхель
Кашель, вздутие живота



Манжетка
Простуда, температура, понос



Зверобой
Раздражительность,
кожные заболевания



Ромашка
Простуда, воспаления, тошнота



Мята перечная
Проблемы с пищеварением,
головная боль



Календула (ноготки)
Кожные заболевания,
бородавки, ранки



Шалфей
Понос, простуда, зубная боль



Тысячелистник
Проблемы с пищеварением,
воспаления



Подорожник ланцетный
Проблемы с пищеварением,
ранки



Тимьян (чабрец)
Простуда,
кожные заболевания

Время сбора: с весны до осени,
в основном во время цветения

Считается, что первобытные люди уже в каменном веке знали о целебных свойствах трав и умели применять их для лечения болезней.



О грибах

Грибы — особая группа. Это не растения, потому что у них нет ни листьев, ни цветков. То, что мы обычно называем грибом, на самом деле представляет собой плодовое тело, состоящее из ножки и шляпки, которое живёт всего несколько дней. Плодовые тела грибов бывают разные: большие и маленькие, округлые, удлинённые или плоские, красные, белые или коричневые. Кроме того, есть грибы с пластинками (пластинчатые грибы) и с трубками (трубчатые грибы) на шляпке. И те и другие образуют крошечные споры, с помощью которых грибы размножаются. Когда споры созревают, они высыпаются из шляпки на землю и их разносит ветер. Настоящий гриб — не плодовое тело, а переплетение находящихся в земле тонких нитей, называемое грибницей, или мицелием. Мицелий может достигать многих метров в длину и жить до 500 лет. Существуют совсем крошечные грибы, которые можно рассмотреть только в микроскоп. Некоторые из них помогают, например,

разлагать листву в лесной подстилке, другие (дрожжи) используют при выпечке хлеба. Грибы нуждаются в тепле и большом количестве влаги, поэтому они хорошо растут после дождя.

При сборе грибов старайся не повреждать мицелий, иначе в следующий раз гриб на этом месте может и не вырасти. Помни, что многие грибы ядовиты, поэтому собирать их должны только те, кто хорошо в них разбирается.

ПЛЕСНЕВЫЕ ГРИБЫ
Плесень — это тоже грибы. Она может быть ядовитой, вот почему нельзя есть заплесневевшие продукты, даже если плесень появилась на очень небольшом их участке.

Подарок на память

Возьми: грибок для штопки, старый белый носок, небольшой горшок с землёй, зелёный картон, скотч, красную краску, кисточку, катушку белых ниток, красную ленту, клей, сухие разноцветные листья, еловую веточку.



1 Отрежь от носка ту часть, которая закрывает пальцы, и натяни её на грибок для штопки. Примотай края носка под шляпкой ниткой и обрежь лишнее.



2 Вырежи кружки из скотча и наклейте их на носок. Покрась шляпку сверху красной краской. Когда краска высохнет, удали скотч.

3 Вырежи из картона небольшой треугольник и напиши на нём «Счастья!». Сделай из ленты петельку и склей концы там, где они перекрещиваются. Помести грибок, картонку и петельку в горшок. Укрась поделку листьями и еловой веточкой.



Жареные шампиньоны

Возьми: 400 г свежих шампиньонов, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, мелко нарезанную зелень (розмарин, петрушка), соль.

- 1** Вымой шампиньоны, отрежь твёрдые части ножек. Очисти чеснок, мелко порежь его или измельчи с помощью пресса для чеснока.
- 2** Нагрей оливковое масло, быстро обжарь чеснок и розмарин и добавь шампиньоны. Держи на огне около 5 минут, постоянно помешивая, чтобы грибы не пригорели.
- 3** Посоли грибы. Можно добавить немного бальзамического уксуса. Дай блюду остыть и перед подачей на стол посыпь петрушкой.



Лисички легко узнать — они светло-рыжие. А какие вкусные! И жареные, и маринованные! Если надкусить сырую лисичку, почувствуешь лёгкий островатый привкус.

Грибы

Известно великое множество видов грибов, около 180 из них ядовиты

Съедобные грибы



Подосиновик



Рыжик



Гриб-зонтик



Опёнок



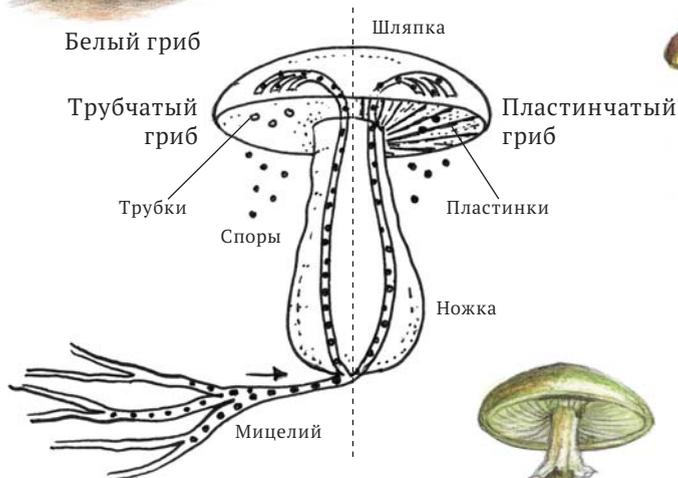
Белый гриб



Лисичка



Шампиньон лесной



Маслёнок

Ядовитые грибы



Мухомор красный



Волоконница Патуйяра



Бледная поганка



Мухомор пантерный

Время сбора съедобных грибов в дикой природе: в основном с августа до конца октября

В 1928 году английский учёный Александр Флеминг открыл пенициллин. Это вещество убивает бактерии, вызывающие различные болезни. Его получают из плесневых грибов.

О рисе

Рис для жителей Азии — всё равно что хлеб для европейцев. Неслучайно в некоторых азиатских языках слово «рис» означает не только известный злак, но и вообще пищу, ведь это основной продукт питания для более чем половины населения Земли, и едят его каждый день. Наряду с пшеницей и кукурузой рис относится к числу самых важных и распространённых видов зерновых культур в мире.

Рис выращивают, как правило, на залитых водой полях. Это очень трудоёмкий процесс, но так рис лучше защищён от сорняков и вредителей, и урожай его выше, чем при других

способах культивирования. Сначала зёрна риса высевают на сухом поле, где они прорастают. Как только ростки достаточно окрепнут, их вручную пересаживают на специально подготовленное поле, которое потом заливают водой. За 4–6 месяцев растение достигает высоты до 1,5 м и образует до 30 стеблей. На концах стеблей находятся метёлки, в которых тесно прижаты друг к другу мелкие цветочные колоски. После цветения в метёлках образуются зёрна риса.

К моменту сбора урожая поля осушают, стебли срезают, раскладывают для высушивания и затем обмолачивают.

Помимо твёрдой оболочки рисовое зерно покрыто ещё очень тонкой плёнкой. Если она остаётся на зерне, рис называют цельнозерновым, или нешлифованным. Если плёнку удаляют (обычно это делают на заводах), зёрна становятся белыми — отшлифованными. По длине зерна рис разделяют на длиннозёрный, среднезёрный и круглозёрный (круглый).



Полученные зёрна покрыты твёрдой оболочкой, так называемыми отрубями.

Молочная рисовая каша

Возьми: 1 чашку круглого риса, 3 чашки молока, 1 столовую ложку сахара, половину чайной ложки соли.

1 Налей в кастрюлю молоко, высыпи рис и сахар и доведи молоко до кипения.

2 Уменьши огонь и вари рис, постоянно помешивая, пока он не станет мягким.



3 Выложи кашу в тарелки. Можно добавить в неё молотую корицу или какао-порошок.



Погремушка

Возьми: пустую втулку от бумажных полотенец, картон, клей, малярный скотч (шириной 4 см), 1 чашку риса, ленту для украшения.

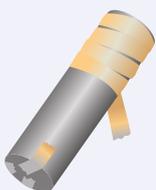
1 Вырежи из картона два кружка, точно совпадающих по размеру с отверстиями втулки.

2 Плотно закрой одно из отверстий кружком и приклей его к концу втулки малярным скотчем.



3 Засыпь рис во втулку, закрой её вторым кружком и заклей скотчем.

4 Обмотай всю втулку малярным скотчем.



5 Укрась погремушку декоративной лентой.



6 Можно украсить один конец погремушки кисточкой.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ПРОПАРЕННЫЙ РИС

Многим белый шлифованный рис нравится больше, чем цельнозерновой, но он не так полезен, потому что большая часть витаминов и микроэлементов содержится в оболочке, которую с белого риса удаляют. Но если рис до шлифовки пропарить (обработать горячим паром), полезные вещества уйдут из оболочки в зерно. И тогда после шлифовки зёрен получится более полезный белый рис.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

