

ОДУВАНЧИК НЕОБЫКНОВЕННЫЙ

Автор: член союза журналистов России Наталья Морсова
Фото автора



Не успеет по весне рыхлый, ноздреватый снег очистить пролески и пригорки, как на припёк выбираются золотые ключики весны – одуванчики. В ботанике растение фигурирует как «одуванчик обыкновенный». Но если познакомиться с его уникальными свойствами, то получится одуванчик необыкновенный. Когда появляется одуванчик, умеет ли он предсказывать погоду, показывать время, в какие блюда его можно добавлять, чтобы похудеть, какие препараты из него можно изготовить? Об этом и многом другом в этом повествовании.

Дойник, молочник, кульбаба, - всё это об одуванчике, - надоедливом сорняке наших огородов и дачных участков. Появляется он ранней весной вслед за мать и мачехой, и на первых парах даже радуется нас, украшая безжизненную землю изумрудом пильчатых листочков. Вскоре прикорневая розетка выбрасывает стрелки – стебли с букетом золотистых цветков, имеющих форму язычков с хохолком. В каждой корзинке – семейке живёт до 200 семян. Вот тут-то он и превращается во вредителя. На лёгких парашютиках на грядки к нам прилетают семена, которые имеют уникальную способность – приживаться на любой почве, даже если это песок или непробиваемая глина, при любой влажности и любом климате, благодаря чему неприхотливое растение заполняет

собой огромные пространства на земле. Длинный корень затрудняет прополку, мы топчем одуванчик ногами и сердимся на его вредительство. А вот пчёлы, шмели и осы не нарадуются медоносному раздолью. Давайте и мы посмотрим на сорняк другими глазами.



Одуванчик, словно барометр, умеет предсказывать изменения погоды. Растения, реагирующие на погоду, называют зелёными синоптиками. Некоторые из них перед дождём закрывают свои цветки, чтобы уберечь пыльцу от влаги и холода, а другие наоборот - раскрываются, сильно пахнут и выделяют много душистого нектара, привлекательного для насекомых. Именно так ведут себя белая и жёлтая акация, донник, смородина, жимолость. Если пчёлы роем гудят над цветущей черёмухой или рябиной, значит, будет сухая и ясная погода. А что предсказывает одуванчик? В сухую погоду парашютики легко разлетаются от малейшего порыва ветра. Но если в солнечный день цветки плотно закроются - жди дождя. Одуванчик бережёт свои семена: уловив повышение влажности, цветок быстро складывает свои пушинки в бутон, теперь ему и дождь не страшен.

Одуванчик умеет не только предсказывать погоду, но и определять время. У каждого растения есть свои биологические часы, но не каждое может их явно показать. Все жизненные процессы шиповника, мака, гвоздики, кувшинки, кубышки болотной, одуванчика подчинены суточным ритмам; венчики таких цветов раскрываются и закрываются в определённое время так, что по ним можно сверять часы. Способность растений «измерять» время была обнаружена ещё в древней Греции и Риме. Садовники высаживали растения таким образом, чтобы цветник был всегда цветущим, подбирали растения так, чтобы венчики открывались в разное время суток. К примеру, согласно цветочным часам Карла Линнея, одуванчик просыпается в 5 – 6 часов утра и закрывается в 8 – 10 часов утра, отдохнёт и снова откроется, ноготки полевые раскрываются в 10 часов утра, а закрываются в 12 часов дня. Табак душистый раскрывается в 21 час, а закрывается перед рассветом. В результате создаётся впечатление вечно цветущей оранжереи. Конечно, точность часов зависит от температуры и влажности воздуха, от среды обитания. Но как бы цветочные часы ни «спешили» или ни «отставали», они всё равно соблюдают режим закрытия и открытия цветков.



Аптека под ногами. К концу долгой зимы люди более всего подвержены авитаминозу, нарушениям обмена веществ. Организм человека в это время

нуждается в витаминах, - хорошим подспорьем станет тот самый одуванчик. Он обладает таким огромным количеством микроэлементов, витаминов и других полезных веществ, что быстро восполняет недостающее. Потянувшись на утренней зорьке и улыбнувшись миру, мы выходим босиком в свой любимый сад. Среди яркого разнообразия цветов, зреющих плодов фруктов и ягод находим скромные листочки одуванчика лекарственного и готовим завтрак. Листья замачиваем в слегка подсоленной воде, чтобы сошла горечь, или ошпариваем кипятком, мелко нарезаем и укладываем в салатницу. Добавляем мелко нарезанное яйцо, свежий огурчик, помидорчик, зелёный лучок, укроп и петрушку, - всё это есть у нас на грядках, чуть сбрызгиваем лимонным соком, заправляем сметаной или кефиром, - витаминное блюдо готово. Листочки можно использовать на бутерброды, а маринованные бутончики добавлять в супы или приправы к мясным и рыбным блюдам. Если мы и дальше хотим набираться здоровья и худеть, то одуванчиковую диету продолжаем. К обеду готовим зелёные щи, но дополнительно к капусте закладываем вымоченные листья одуванчика и молодой крапивы, которую тоже можно использовать почти всё лето до созревания семян. На второе приготовим котлеты, но мясо заменим листьями. В полдник побалуем себя ароматным кофе, сваренным из высушенных и обжаренных корней. На ужин будет запеканка с использованием листьев, а к вечернему чаю в компанию берём одуванчиковый сироп или морс. К концу лета килограммов 5 – 7 веса можно не досчитаться.



А какой необычный мёд получается из одуванчика. На 200 головок цветков берём 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды, цедру одного лимона и сок половины лимона. В кипящий сироп опускаем хорошо вымытые цветки и варим на тихом огне 15 минут. Перед окончанием варки добавляем лимонный сок. Остужаем, настаиваем, процеживаем и ещё раз провариваем минут 10. Тягучий напиток имеет янтарный, солнечный цвет и приобретает вкус мёда, потому сироп иногда

называют мёдом. Его можно пить с чаем, добавлять в кисели, морсы. Даже нелюбимая нашими детьми овсяная или рисовая каша с мёдом приобретает приятный вкус. Попробуйте, Вам обязательно понравится! Одуванчиковый мёд омолаживает, улучшает обмен веществ. Кулинары добавляют сироп в печенье, конфеты, помадку, пастилу, мармелад, в вина и безалкогольные напитки.

Заготавливают одуванчик впрок в разное время: траву, цветки и сок - в период цветения с апреля по август, корни – осенью. В народной медицине применяют все части растения как желчегонное, мочегонное, жаропонижающее, улучшающее пищеварение средство, при заболеваниях лимфатической системы и кожи, при ревматизмах и малокровии, для снижения холестерина, даже молочного цвета сок используют как успокоительное. Одну чайную ложку сухих измельчённых корней и травы настаивают один час в стакане кипятка или на водяной бане, процеживают и принимают в течение дня перед едой.

Одуванчик окажет скорую помощь при ссадинах, порезах, ушибах, если приложить к больному месту сочные листья или молочные стебли. При длительном применении сока выводятся бородавки, пигментные пятна, угри, веснушки. Высушенные в духовке, смолотые в мясорубке или в кофемолке корни излечивают язвы, ожоги, пролежни. Для этого 1 – 2 столовых ложки измельчённого сырья заливают третью стакана растительного масла, лучше оливкового или облепихового, и настаивают 10 часов.



С окончанием дачного сезона мы обнаруживаем испорченные ногти, сухость кожи, трещинки, да и натоптыши на ногах не редкость. Тогда можно устроить одуванчиковую масляную баню с добавлением пчелиного мёда. И бархатные ножки и ручки нам обеспечены.

Вот он какой – одуванчик необыкновенный! Давайте не будем сердиться на «золотой» цветок, а постараемся использовать всё его богатство во благо здоровья.