

Кто не знаком с пижмой обыкновенной? Ее характерный облик известен, пожалуй, каждому садоводу. Действительно, не признать это многолетнее растение с прямым стеблем, унизанным рассеченными очередными листьями, с ярко-желтым плоским щитком соцветий невозможно. За сходство крупных прикорневых перисто-рассеченных листьев с листьями рябины пижму называют дикой рябинкой. Хотя это не единственное народное название растения. Некоторые наиболее колоритные из них – девятильник желтый, ломотная или сорочья лапка, чашечник, рябинник желтый, пуговичник. Эфирные масла, содержащиеся в соцветиях, придают растению характерную горечь и своеобразный запах. В обиходе пижму считают хорошим средством от мух. Стоит в помещениях положить пучок этой цветущей травы, как надоедливые насекомые покинут помещение. Также сухую траву пижмы используют против моли. Используют ее и в народной медицине как средство от многих болезней. Лечат ревматизм, несварение желудка. Но настоящую славу растению принесли ее противоглистные свойства, в этих целях используют отвар цветков и семян.

ПИЖМА БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ

К сожалению, не так часто пижму можно увидеть на клумбах, хотя эффектный облик может сделать ее поистине украшением любого сада. Чаще садоводы-любители выращивают сорта пижмы с курчавыми листьями. Будем надеяться, что когда-нибудь это растение найдет своих ценителей.

Но хотелось бы напомнить дачникам о ближайшем родственнике пижмы обыкновенной – **кануфере**, или **пижме бальзамической**. В культуре это растение возделывалось еще в Древней Греции и Древнем Риме. Из Средиземноморья оно распространилось по всей Европе вплоть до Британских островов, а вместе с переселенцами попало в Северную Америку. В Средние века кануфер был очень популярен, его выращивали в садах повсеместно, широко применяли для лечения и как приправу к пище. В многочисленных народных названиях растения в разных странах часто было отражено имя Девы Марии, особенно любимой и почитаемой святой в католической религии, — «трава Девы Марии», «мята Богоматери», «трава святой Мадонны». Кануфер входил в число 72 видов растений, обязательных для выращивания в монастырских садах, указанных в «Городском капитулярии» Карла Великого, изданном еще в 800 г.

На Руси это пряно-вкусовое растение, известное в культуре с XVI в., сейчас мало популярно. В средствах печати 1970-1980-х годов можно было найти информацию об этом растении. Кануфер еще встречался на садовых участках. А теперь счастливые обладатели зачастую даже не догадываются, о том, насколько ценное растение у них есть в распоряжении.

Пижма бальзамическая, или кануфер, – многолетнее корневищное растение с прямым кверху ветвящимся стеблем, высотой 60-120 см. Листья цельные, эллиптические, тупые, городчато-пильчатые, с прижатыми беловатыми волосками, нескольких формаций. Нижние и средние с черешками, часто с ушками при основании; верхние – сидячие. Все растение имеет сероватое войлочное опушение, но более ярко оно выражено на нижней стороне листьев. Соцветие – корзинки, собранные в малоцветковый щиток, имеют более слабую окраску, чем у пижмы обыкновенной. Зацветает в конце августа.

В условиях средней полосы России не возникает проблем, связанных с выращиванием этого растения. В целом оно неприхотливо к почвам, но не выносит переувлажнения, предпочитает открытые солнечные участки. Хорошо зимует без укрытия. При выборе места для выращивания необходимо учитывать фактор запылен-



ности, так как опушенные листья могут сильно загрязняться, что в последствии затруднит использование растения в лечебных целях, и декоративные его качества снизятся. На одном месте кануфер может расти до 10 лет, затем начинает мельчать, и впоследствии некогда роскошный куст может погибнуть. Поэтому старые экземпляры лучше омолодить путем деления куста.

Размножают растение посевом семян в грунт или рассадным способом, а также корневыми черенками.

При размножении семенами стратификация им не нужна, высевают семена в легкую дренированную почву весной или под зиму. При весеннем посеве сеянцы появляются спустя 2-3 недели. При посеве осенью всходы показываются в середине мая. Зацветают растения на второй год жизни в июле – начале августа, семена созревают в августе-сентябре. К сожалению, семена в условиях средней полосы вызревают крайне редко. При рассадном способе посев проводят в конце марта – апреле. В открытый грунт рассаду высаживают в первой половине мая при появлении двух-трех листочков. Посадку проводят рядами на расстоянии 50-60 см, а в ряду между растениями оставляют 40-50 см. Но наиболее эффективный способ размножения – деление куста и корневища. Для этого растение выкапывают или рано весной к моменту отрастания листьев, или осенью. Куст делят на несколько частей, так чтобы каждая часть имела ростовые почки и хорошо развитые корни. Срезы корней необходимо обработать порошком древесного угля во избежание развития гнилей. Деленки высаживают в заранее подготовленные лунки, на глубину до 10 см, обильно поливают. В летний период можно размножить растение корневыми черенками. При размножении корневыми черенками наибольший процент их



приживания дает посадка в чистый речной песок. В течение вегетации уход такой же, как и за другими многолетними растениями. За сезон проводят несколько подкормок. В засушливое время растению необходим полив.

Заготовку лекарственного сырья начинают проводить с момента начала бутонизации. В период бутонизации (август) срезают всю наземную часть на высоте 10-12 см и высушивают без доступа солнечных лучей. После срезки растения поливают водой и подкармливают древесной золой из расчета горсть золы на один куст.

Как используют это растение? Для кулинарных целей собирают нижние листья без черешков. Сушат при умеренной температуре и хорошей вентиляции и уже потом используют в составе сухих пряно-ароматических смесей для ароматизации различных блюд и напитков, в качестве добавки в салаты. Готовое сырье разма-

лывают и хранят в герметично закрытой посуде. Свежие листья добавляют в маринады, соленья, при мочении яблок, заваривают чай. Раньше кануфер добавляли вместе с другими травами в пиво для придания емупряного привкуса. В отличие от своего ближайшего родственника кануфер имеет очень мягкий приятный запах, многократно

усиливающийся при растирании. Растение обладает лекарственными свойствами. В России его применяли в качестве желудочного средства, от колик и спазм, как глистогонное. Он входил в ароматные сборы вместе с мятой, душицей, чабрецом. Настоянное на листьях растения оливковое масло, именуемое «бальзамным маслом», обладает сильным антисептическим действием, им смазывали раны, но особенно эффективное действие оказывало оно на ушибы. В своем знаменитом «Ботаническом словаре» (1878 г.) Н. Анненков сообщает, что Карл Линней считал кануфер противоядием опиуму. В Америке его называли «библейский лист» — продолговатые листья с длинными черешками использовали как закладки для Библии, их нюхали во время проповедей.

К сожалению, это растение в настоящее время можно приобрести только у истинных ценителей или по наследству с приобретенным садовым участком. Поэтому не торопитесь распрощаться с растительным наследием, оставшимся от старых хозяев, приглядитесь, возможно, и вы обнаружите у себя это необыкновенное растение.

И. КЛЮКОВА,
научный сотрудник Ботанического сада
Тверского государственного университета

Наши прабабушки и прадедушки постоянно использовали льняное масло в повседневном питании. И есть резон отставить в сторону бутылочку с модным нынче оливковым маслом и обратить внимание на масло, которое по месту своего рождения гораздо ближе русскому человеку.

Лен был одной из первых сельскохозяйственных культур, которую человек стал возделывать в Древнем Египте и Индии. На протяжении многих веков лен одевал и кормил людей. Если хлеб – всему голова, то мы не ошибемся, сказав, что лен – всему душа. Лен был всегда особой культурой на Руси, он кормил, лечил, согревал телесно и душевно.

Льняное масло – растительное масло из семян льна. Лен известен нам как источник волокон для производства тканей, но о его полезных, целебных свойствах большинство из нас ничего не знает. Льняное масло можно использовать в пищу или наружно в виде масок, пилингов, добавок к кремам и сывороткам.

Этот натуральный диетический продукт производится методом холодного прессования при температуре не выше 45° из семян лучших сортов масличного льна (в семенах льна его содержится до 48%). Именно при технологии холодного отжима масло сохраняет свои целебные свойства и может использоваться в лекарственных целях. Масло из семян льна может иметь цвет от коричневого до золотистого, в зависимости от степени очистки. По биологической ценности оно занимает первое место среди других пищевых растительных масел и содержит массу полезных для организма веществ – полиненасыщенные кислоты, витамины F, A, E, B, K, насыщенные жирные кислоты (10% состава).

Льняное масло в настоящее время привлекает к себе пристальное внимание диетологов во всем мире, особенно в странах, где государством поддерживается здоровое питание. Например, в Канаде существует национальная программа по льну. Потребление продуктов из льна в таких странах составляет 2-3 кг на одного жителя в год.

Это масло является уникальным источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-6 (линолевая кислота) и особенно Омега-3 (альфа-линоленовая кислота). Омега-6 входит в состав некоторых других масел – подсолнечного, оливкового, соевого, горчичного, а вот Омега-3 имеется только в рыбьем жире и льняном масле, причем масло превосходит рыбий жир по количеству ненасыщенных жирных кислот в 2 раза.

Омега-3 является незаменимым компонентом для жизнедеятельности человека. Она не синтезируется в организме, поэтому