

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1	
ОТ СНЕГА ДО СНЕГА	7
Дикорастущие съедобные растения.....	7
Сурепка	7
Пастушья сумка.....	9
Ярутка	11
Дикая редька	12
Сердечник недотрога	13
Мокрица	14
Кервель и купырь.....	15
Примулы-первоцветы	20
Мать-и-мачеха	23
Белокопытник.....	24
Луки	26
Гусиный лук	33
Колокольчики	35
Медуница	39
Крапива	41
Хвощ полевой	45
Рецепты к первой главе	49
Салаты.....	49
Бутербродные пасты и масла.....	52
Дипы и коктейли.....	55
Пюре из зелени.....	56

Икра из зелени.....	56
Супы	58
Основные блюда.....	61
Глава 2	
ЛЕТНЕЕ ИЗОБИЛИЕ	72
Крестоцветные	72
Свербига.....	74
Чесночник.....	76
Сердечник.....	77
Гулявник.....	78
Клоповники.....	80
Ложечница.....	81
Хрен.....	82
Жерушник земноводный	83
Двурядка тонколистная, или двурядник тонколистный	84
Лунник оживающий.....	86
Сердечница крупковидная.....	88
Зонтичные	89
Борщевик.....	90
Дудник и дягиль.....	94
Бутень.....	97
Сныть.....	99
Папоротники	101
Сложноцветные.....	109
Цикорий.....	111
Лопух.....	114
Одуванчик.....	119
Бодяк огородный	125
Осот огородный.....	127
Осот полевой.....	128
Козлобородник.....	130
Иван-чай.....	132
Лапчатка гусиная.....	135
Люцерна.....	136

Манжетка	139
Гречиха сахалинская.....	141
Вероника поточная, или вероника поручейная.....	143
Рецепты ко второй главе	146
Салаты и закуски	146
Заготовки	153
Супы	153
Вторые блюда	160
Десерты	180

Глава 3

МАКУШКА ЛЕТА	185
• Сорняки на грядках	185
Лебеда и марь	185
Щирица – амарант	191
Клевер	193
Мальвы	197
Черноголовники и кровохлебка	204
Подорожник	206
• Семейство гречишные	211
Спорыш	212
Горец змеиный	214
Горец живородящий	214
Вьющиеся горцы	216
Щавели	217
Кислица	220
• Липа	223
Липа крупнолистная	224
Ряска	226
• Заячья капуста – очиток обыкновенный	228
Рецепты к третьей главе	231
Салаты и закуски	231
Первые блюда	234
Вторые блюда	238
Десерты	247

Глава 4	
КОНЕЦ ЛЕТА И ОСЕНЬ	248
Растения, имеющие съедобную подземную часть.....	248
Лабазники.....	248
Пырей ползучий.....	252
Губоцветные.....	254
Чистец болотный.....	255
Растения болот и влажных мест.....	258
Рогоз.....	258
Тростник.....	262
Камыш.....	264
Сусак зонтичный.....	265
Стрелолист.....	267
Частуха подорожниковая.....	269
Растения с используемой надземной частью.....	270
Манники.....	270
Щетинники.....	272
Энотера, ослинник, ночная свеча.....	274
Бобовые.....	276
Чина.....	279
Вика.....	283
Дубовые желуди.....	286
Рецепты к четвертой главе	290
Закуски.....	290
Супы.....	294
Мука из корневищ.....	297
Вторые блюда.....	297
Десерты.....	300
Блюда из желудей.....	302
Глава 5	
ПРЯНЫЕ ТРАВЫ	304
Приправы или пряности.....	304
Бедренец-камнеломка.....	306
Рецепты с бедренцом.....	308

Тмин	310
Блюда с тмином.....	313
Пастернак.....	315
Блюда с пастернаком.....	317
Аир болотный.....	318
Рецепты с аиром.....	322
Можжевельник.....	322
Рецепты с можжевельником.....	325
• Гравилат.....	326
Блюда с гравилатом.....	329
Полыни.....	329
Блюда с чернوبельником.....	333
Девясил высокий.....	334
Блюда с девясилом.....	337
Донник лекарственный.....	338
Блюда с донником.....	340
Душица.....	342
Блюда с душицей.....	344
Мята.....	345
Блюда с мятой.....	351
Будра плющевидная.....	353
Блюда с будрой.....	355
Чабрец – богородская трава.....	356
Блюда с чабрецом.....	358
Глава 6	
ПРОДОВОЛЬСТВИЕ С ЦВЕТНИКОВ.....	360
Календула, или ноготки аптечные.....	362
Блюда с ноготками.....	364
Хризантема.....	365
Блюда из хризантемы.....	369
Настурция.....	372
Блюда с настурцией.....	375
Тагетес (бархатцы).....	376
Блюда с бархатцами.....	379

Чубушник.....	381
.. Рецепт с чубушником.....	383
Желтая акация.....	383
Рецепты с желтой акацией.....	384
Белая акация.....	385
Блюда с белой акацией.....	388
Роза и шиповник.....	389
Блюда с шиповником и розой.....	398
Монарда.....	401
Рецепты с монардой.....	403
Амаранты.....	405
Рецепты с амарантом.....	408
Перилла.....	411
Блюда из периллы.....	413
Лилейник.....	414
Блюда с лилейником.....	416
Спаржа.....	419
Блюда из спаржи.....	421
Топинамбур, или земляная груша.....	422
Блюда из топинамбура.....	425
Черная бузина.....	428
Блюда из бузины.....	430
Колокольчики.....	432
Хмель.....	436
Блюда из хмеля.....	439
Портулак.....	440
Блюда из портулака.....	441
Виноград.....	442
Блюда с виноградом.....	445
Нигелла, или чернушка.....	446
Блюда с чернушкой.....	449
Турецкие бобы (фасоль алая, фасоль многоцветковая, огненные бобы).....	450
Рецепты с турецкими бобами.....	452

• Лобия.....	454
Рецепты с лобией.....	456
• Вечерница, ночная фиалка, гесперис.....	458
Рецепты с вечерницей.....	459
Бадан толстолистный.....	460
Маргаритки.....	462
Глава 7	
НАПИТКИ.....	465
Кофейные напитки.....	465
Чайные напитки.....	468
Сборные чаи из трав и плодов.....	470
Напитки на основе соков.....	473
Цветочные сиропы.....	473
Шербеты.....	475
Цветочные вина.....	476
Ягодные вина.....	479
Ливо.....	481
Лечебные винные настойки.....	483
Домашние ликеры.....	484
Наливки и настойки.....	488
Квас.....	490
Травяные и цветочные квасы.....	492
Сухарный квас основной.....	492
Напитки из веток.....	492
Заключение.....	499
Список литературы.....	501