

Лесной чай

Любителям травяного чая природа приготовила богатый ассортимент растений для приготовления этого душистого и полезного напитка. На лесных опушках нас приветствуют высокие заросли иван-чая с роскошными ярко-розовыми соцветиями четырехлепестковых цветков (рис.1)



Рис. 1. Иван-чай узколистный (*Chamaerion angustifolium*)

Не зря растение имеет такое название. В старину, когда не было современной транспортной системы, доставка настоящего чая (а производили его только в далеком Китае) стоила безумно дорого. Не всякий мог позволить себе этот любимый в России напиток. Купцы первыми обнаружили полезные свойства иван-чая: его высушенные листья цветом и ароматом напоминают листья зеленого чая, а если их предварительно обработать (растереть, дать влажным листьям пройти ферментацию, а затем высушить потемневшие листья) - ни дать ни взять, готовый черный чай. Выдавая за натуральный продукт или подмешивая (для придания веса) к натуральному китайскому чаю, бойко торговали таким "чаем для русского Ивана". Но шутки в сторону: иван-чай оказался не дешевым суррогатом, подделкой под настоящий продукт; сам по себе он имеет большую ценность как лекарственное и пищевое растение. В листьях иван-чая - богатый набор витаминов (только витамина С втрое больше, чем в апельсине) и микроэлементов, есть полезные для человека дубильные вещества и органические кислоты. В чай годятся и листья, и

цветки иван-чая, придающие напитку нотку цветочно-медового аромата. Заваривают как чай как свежие растения, так и высушенные впрок. Иван-чай - не только растение для приготовления напитка. Его свежие листья и молодые побеги употребляют в салатах, а из сушеных корневищ, богатых крахмалом, в старину делали муку и пекли лепешки.

Большую ценность как растение для приготовления чая имеет ортилия (или рамишия) однобокая, или "боровая матка" (*Ortilia secunda*) (рис. 2).



Рис. 2. Ортилия однобокая, "боровая матка" (*Ortilia secunda*)

Это вечнозеленое лесное растение из семейства грушанковых (Rugolaseae) обычно встречается под пологом березовых и сосновых лесов Зауралья. Растение легко узнать по довольно жестким некрупным (2-3 см длиной) черешковым листьям яйцевидной или эллиптической формы, расположенным в нижней части побега, и однобоким соцветиям из некрупных поникающих зеленовато-желтых цветков. Заваренные как чай листья и побеги ортилии дают приятный на вкус ароматный и полезный напиток золотистого цвета. В побегах ортилии содержатся органические кислоты, дубильные вещества и витамины. Ортилия - ценное лекарственное растение, используемое в гинекологической практике.

Для приготовления целебного лесного чая используют молодые побеги, листья, цветки и плоды земляники лесной (рис. 3). Витаминный и вкусный земляничный чай полезен всем, а высокое содержание органических кислот, дубильных веществ и микроэлементов (особенно железа) в траве земляники

делает ее особо ценным растением для профилактики и лечения болезней сердечно-сосудистой системы. Морс и чай из плодов земляники - прекрасное средство для возбуждения аппетита, регуляции пищеварения и утоления жажды. Считается, что плоды земляники способствуют удалению почечных и печеночных камней. Чай из листьев и побегов земляники обладает вяжущим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием, заживляет раны и чистит кожу. В старину заваренные листья и кашицу из размятых плодов земляники использовали как косметические маски для смягчения кожи, удаления угревой сыпи и обесцвечивания веснушек на лице.



Рис. 3. Земляника лесная (*Fragaria vesca*)

Ароматный лесной чай можно приготовить из душицы обыкновенной и мяты полевой - обычных в наших лесах растений семейства Яснотковые (*Lamiaceae*). Как эфиромасличные растения, разные виды семейства яснотковых или губоцветных широко известны в народной и официальной медицине, в кулинарном искусстве и в парфюмерии. Чай из душицы и мяты особенно полезен при простудных заболеваниях, болезнях желудка и кишечника. Эфирные масла, содержащиеся в этих растениях, имеют успокаивающее действие: чай из мяты и душицы полезен при бессоннице и плохом настроении, вызванном нагрузками на нервную систему.