

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ |



▲ Татьяна МОИСЕЕВА,  
биолог, научный сотрудник  
Института леса НАН Беларуси

**Квасец, щавель троицкий, кислец цветущий, кисличка, борщовка, заячья капуста, заячья соль, кукушкин клевер, кислый клевер – как только не называют эту лесную травку! Кислица обыкновенная знакома всем с детства. Как подходит ей это название: листики ее по вкусу напоминают щавель.**

**К**ислицам относятся многолетники, реже – однолетние травы, кустарники и полукустарники. Растения высотой 5–40 см (редко 1–2 м) со стелющимися стеблями или без них, с розетками листьев. Есть суккуленты и ползуны со стеблями до 12 м. Цвет листьев варьирует от яркого и сизо-зеленого до темно-пурпурного, коричнево-красного и даже фиолетового, с узором или пятнами. Крупные (около 2 см) цветки с пятью лепестками освещают в мае любой уголок леса. Розово-красно-пурпурные, сиренево-лиловые, персиковые, желтые и даже голубые. И конечно же, белые.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

Плоды у кислицы хоть и невзрачны, но это коробочки с секретом. Они



## Кислит – силы бодрит

способны выстреливать на 1–2 м – это стреляют семена-малютки из-за разбухания под кожей слоя «сахарных» клеток. Семена кислиц сохраняют всхожесть 4 года. На квадратном метре может появиться до 30 всходов.

### ЗАЯЧЬЯ КАПУСТКА И ЛЮДЯМ ПОЛЕЗНА

Какой знаток зеленой аптеки останется равнодушен к кислице! Щепотка ее заменит на привале и заварку, и лимон. А напиток из свежих листьев, растертых с сахаром, и на вкус приятен, и освежит, как морс, и витаминами обогатит. Можно есть листья и так, чтоб утолить жажду. В них обнаружено множество органических кислот и их солей, витамина С, каротина, рутина.

Кислица полезна при атеросклерозе, неврозе, простуде, гриппе, изжоге. Она укрепляет сердце и понижает давление. Помогает печени, снимает воспаление почек, мочевого пузыря. Регулирует пищеварение, обмен веществ, улучшает аппетит. Изгоняет глистов, уничтожает запах изо рта. Заживляет раны и язвы, очищает кожу, утоляет жажду.

Свежий квасец вместе со щавелем – первое весеннее блюдо. Листья кислицы обогатят вкус яичного, сырного блюда, супа (особенно с крупой), салата, винегрета, щей, борща, украсят бутерброды. Хороши свежи-

ми, солеными и консервированными, но лучше смешивать их с овощами, а порошок из них придаст супам, соусам кислинку. Если свежие листья пересыпать сахаром – получится начинка для пирожков.

### И В САДУ, И НА ОКНЕ

Все кислицы очень декоративны и во время цветения образуют зелено-бордово-лиловые ковры. Некоторые можно сажать в открытый грунт под кустами-деревьями как почвопокровники, на альпийских горках, в каменистых садах. Другие, родом из теплых стран, выращивают в оранжереях или как комнатные растения, а в садах – только с мая по октябрь. Но надо знать, что среди кислиц бывают и злостные сорняки.

### ЯРКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

В садах встречаются кислицы **рожковая, Деппа, розовая, вулканическая**. В комнатных условиях – **четырёхлистная** с красным уголком на зеленых листьях; **треугольная** с бордовыми листьями и розово-фиолетовыми цветками; **пестроцветная** с цветками белыми в красную полосу и с желтым нижним уголком. Популярна кислица **треугольная, или фиолетовый (ложный) трилистник**, родом из Бразилии. Очаровывает сиреневыми цветками и свекольным



Кислица Деппа



Кислица пестроцветная



Цветение кислицы обыкновенной

окрасом (до черноты) листьев-треугольников с темной каемкой по краям и в центре – со светлой «галочкой». Привлекателен и более холодостойкий ее подвид – **кислица треугольная мотыльковая**, или **Регнелла**, прозванная «Мадам Баттерфляй».

#### ВАЖНО!

Но как бы целебна, полезна, приятна ни была кислица, употреблять ее надо умеренно, как по объему, так и по срокам. Высокое содержание щавелевой кислоты и ее солей может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей. А при артрите, судорогах, мочекаменной болезни, хронических недугах почек она вообще противопоказана!

#### ПРОСТА В УХОДЕ

Эти и многие другие разновидности кислицы можно посадить в огороде. Они легко и быстро размножаются, даже листьями, могут расти везде, не нуждаясь в каких-то особых условиях, редко поражаются болезнями и вредителями. Любят рассеянный свет, хороший дренаж, наличие торфа в субстрате, умеренный полив и дождик летом. Жара действует на них угнетающе. А вот холод переносят легко, не боятся сквозняков, прекрасно чувствуя себя и в огороде, и на балконе, но страдают от морозов, поэтому на зиму их лучше укрыть.

Поливайте в меру, взрыхляйте, удобряйте почву и пересаживайте раз в 2–3 года – и кисличка будет пышно разрастаться и в саду, и дома.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Фотосинтезируя круглогодично, растение относится к зимне-летне-зеленым. Зимний покой кислицы вынужденный: если перенести ее в помещение, она начнет активно расти.

### Приятного аппетита!

Полезен **освежающий напиток** из кислицы. Листья (200 г) нашинковать, залить холодной кипяченой водой (1 л). Настоять 2 часа. Можно употреблять с медом.

Хорош **весенний салат из кислицы**. Листья (400 г) нарезать, смешать с мелко накрошенным огурцом и зеленым луком (20 г). Посолить, заправить сметаной (2 ст. ложки). Можно использовать листья кислицы, петрушки, зеленый лук.

Посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом, посыпать укропом.

Вкусен **салат мясной с кислицей**. Перемешать кубики вареного или жареного мяса, измельченное яйцо, свежие огурцы, кислицу, зеленый лук, консервированный горошек. Посолить, заправить сметаной или майонезом.

А на первое – **суп или щи с кислицей**. В кипящий мясной бульон (0,5 л) положить дольки картофеля (2 шт.), тертую морковь (1 шт.), корень петрушки, пассированный на сливочном масле лук (50 г). В конце

варки – измельченные листья кислицы (100 г), специи, соль, томатный соус. Можно щавель. Довести до кипения. Подавать со сметаной и вареным яйцом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Своеобразен **холодный борщ с кислицей**. Ботву свеклы, кислицу, щавель нарезать, отварить в воде. Охладить, добавить измельченные свежие огурцы, зеленый лук, крутое яйцо, соль. Заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Оригинальна **закуска из соленой кислицы**. Измельчить ее листья (0,5 кг), зелень укропа и петрушки (по 50 г), листья черной смородины (50 г), корень хрена и головку чеснока, добавить черный перец горошком. Разложить по банкам. Залить рассолом (1 ст. ложка соли на 1 л холодной воды). Использовать для щей и салатов.

Для бутербродов подойдет **паста из кислицы**. Измельчить 100 г травы на мясорубке, перемешать с 200 г сливочного масла, солью, перцем, горчицей.

### Будьте здоровы!

При **изжоге и болезнях желудка** рекомендуется настой свежих листьев кислицы (1 ст. ложка на 0,5 л кипятка, настоять полминуты, процедить) по 2 стакана несколько дней. Более крепкий настой хорош для полоскания, обливаний, примочек.

При **заболеваниях печени и желчного пузыря** принимают настой кислицы (1,5 ст. ложки сырья на 2 стакана кипятка) по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

Как жаропонижающее средство применять отвар кислицы (1 ст. ложка на 180 мл молока, 30 минут на водяной бане или 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка, томить 10–15 мин.). Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день во время или до еды.

Сок кислицы помогает при **диарее, энурезе, воспалениях, изгнании глистов** (по 1 ст. ложке с медом 1–3 раза в день до еды). Или настоять полминуты в стакане кипятка 1 ч. ложка с верхом свежих листьев, процедить. Принимать утром и в полдень.

Разведенный с водой сок листьев кислицы или настоянный 10 дней в спирте 40% (1:1) или на водке (1:10) рекомендуют для полоскания при **язвенном стоматите, запахе изо рта**. Теплые компрессы на нем или кашицу из свежих листьев используют при **диатезе, артритах, параличах, фурункулах, нарывах, чесотке**.

Фото автора



Кислица розовая



Кислица треугольная