

# Крапива

**Что за растение крапива?** Когда-то люди жили собирательством и ели то, что находили в лесу или в поле. Потом они стали культивировать лучшие пищевые растения, в чем немало преуспели. Многие сельскохозяйственные виды уже не встречаются в диком состоянии. Однако есть и другие, которые человек специально не выращивает, но при случае не отказывается съесть. Такова крапива двудомная *Urtica dioica*, уже с начала мая она радует жителей средней полосы России витаминной зеленью. В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке ее заменяет крапива узколистная *U. angustifolia*.

Крапива двудомная относится к семейству крапивных, включающему около 60 родов и более 1000 видов, причем далеко не все они жалят. «Кусачие» растения объединены в трибу крапивных, латинское название которой *Urticeae* происходит от слова *urgo* — жгучий. Тропические представители крапивных жалят так, что боль от ожога ощущается в течение нескольких месяцев и может даже привести к обмороку. К счастью, наша крапива не такая злющая.

Как следует из названия, мужские и женские цветки крапивы двудомной расположены на разных растениях. По этому признаку ее можно отличить от другого вездесущего спутника человека — более мелкой и кусачей крапивы жгучей *U. urens*, у которой и мужские, и женские цветки размещены на одном растении. Немногие, увидев крапиву, устремляются к ней разглядывать детали. Но уж если вы решили сварить крапивные щи, не поленитесь, определите растение. Крапиву жгучую есть не стоит.

Крапива образует заросли, потому что размножается корневищами. Из них в конце весны или начале лета вырастают молодые побеги, которые вместе с листьями употребляют в пищу. Правда, напоминает спаржу? Если куст крапивы периодически срезать, нежная поросль будет обеспечена до осени.

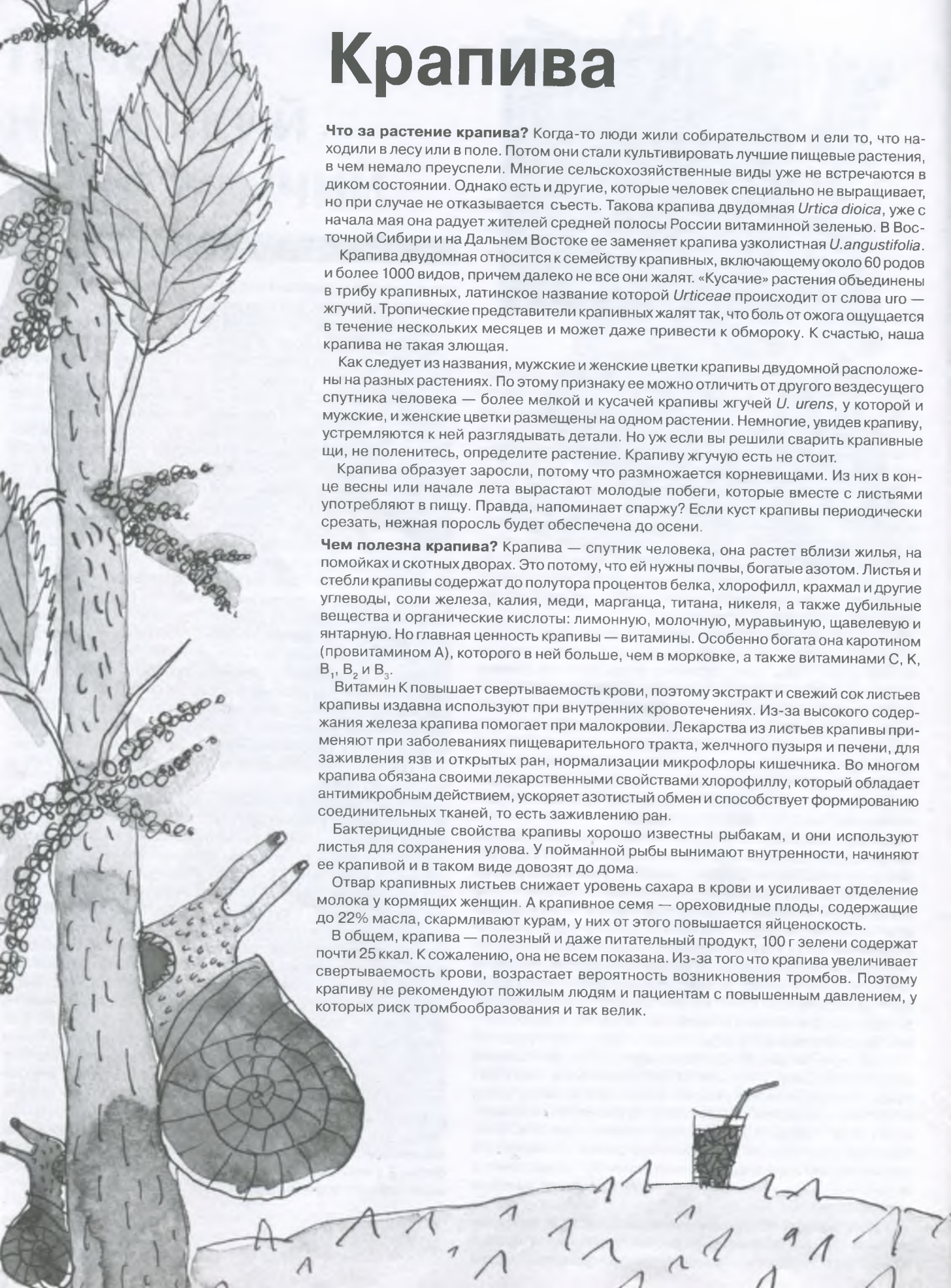
**Чем полезна крапива?** Крапива — спутник человека, она растет вблизи жилья, на помойках и скотных дворах. Это потому, что ей нужны почвы, богатые азотом. Листья и стебли крапивы содержат до полутора процентов белка, хлорофилл, крахмал и другие углеводы, соли железа, калия, меди, марганца, титана, никеля, а также дубильные вещества и органические кислоты: лимонную, молочную, муравьиную, щавелевую и янтарную. Но главная ценность крапивы — витамины. Особенно богата она каротином (провитамин А), которого в ней больше, чем в морковке, а также витаминами С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>3</sub>.

Витамин К повышает свертываемость крови, поэтому экстракт и свежий сок листьев крапивы издавна используют при внутренних кровотечениях. Из-за высокого содержания железа крапива помогает при малокровии. Лекарства из листьев крапивы применяют при заболеваниях пищеварительного тракта, желчного пузыря и печени, для заживления язв и открытых ран, нормализации микрофлоры кишечника. Во многом крапива обязана своими лекарственными свойствами хлорофиллу, который обладает антимикробным действием, ускоряет азотистый обмен и способствует формированию соединительных тканей, то есть заживлению ран.

Бактерицидные свойства крапивы хорошо известны рыбакам, и они используют листья для сохранения улова. У пойманной рыбы вынимают внутренности, начинают ее крапивой и в таком виде довозят до дома.

Отвар крапивных листьев снижает уровень сахара в крови и усиливает отделение молока у кормящих женщин. А крапивное семя — ореховидные плоды, содержащие до 22% масла, скармливают курам, у них от этого повышается яйценоскость.

В общем, крапива — полезный и даже питательный продукт, 100 г зелени содержат почти 25 ккал. К сожалению, она не всем показана. Из-за того что крапива увеличивает свертываемость крови, возрастает вероятность возникновения тромбов. Поэтому крапиву не рекомендуют пожилым людям и пациентам с повышенным давлением, у которых риск тромбообразования и так велик.



**Как съесть крапиву и не обжечься?** Всем хороша крапива, только кусается. Ее стебли и листья покрыты стрекательными волосками: на 1 мг массы приходится до 100 стрекательных клеток. Каждая клетка представляет собой тонкую трубочку с небольшой округлой головкой на конце. Верхняя часть трубочки окремневает, при малейшем прикосновении отламывается, и ее острые края прокалывают кожу. В образовавшуюся ранку вливается, как из разбившейся бутылки, едкая жидкость, в состав которой входят гистамин, ацетилхолин и муравьиная кислота. Некоторым это безразлично, улитки, например, уписывают крапиву с большим удовольствием. Но люди так не могут.

Проще всего крапиву сварить, многие так и поступают, когда готовят зеленые щи, однако длительная варка разрушает витамины. Лучше есть листья крапивы свежими, предварительно ошпарив их кипятком, чтобы не обжечься. Можно также слегка их подвялить или мелко порубить. Но одно правило нужно соблюдать неукоснительно: сорвал — ешь. Крапива хороша только свежая, уже через час ее стебли закисают.

Чтобы заготовить крапиву впрок, ее засаливают (50 г соли на 1 кг листьев) или сушат и потом используют порошок в качестве витаминной приправы, добавляя его в первые и вторые блюда.

**Как сушат крапиву?** Крапиву заготавливают в период цветения, с мая до осени. Место для сбора нужно выбрать чистое, вдали от дорог и помоек, потому что крапива накапливает нитраты и тяжелые металлы. Верхушки молодых побегов связывают в тонкие венчики и вешают сушиться в тени на сквозняке. Если стебли толстые, их косят или срезают серпом, слегка подсушивают и обмолачивают листья на чистой подстилке.

Обычно стебли выбрасывают, а можно было бы их и использовать. Они содержат много прочного волокна, подходящего для изготовления веревок и грубых тканей. В XIX веке европейцы процеживали через крапивное сито мед и просеивали муку.

Помните сказку Андерсена «Дикие лебеди», в которой девушка Эльза, чтобы расколдовать братьев, должна была сплести рубашки из крапивного волокна? Так что крапива — прядильное растение. Ее даже могли бы ввести в промышленную культуру, не появившись на рынке синтетические волокна.

**Что такое крапивное масло?** Ореховидные семена крапивы богаты жирным, то есть не эфирным, маслом, но его не отжимают. Тем не менее крапивное масло рекомендуют для ухода за волосами, заживления микротравм кожи и продают в аптеках. На самом деле речь идет о вытяжке из крапивных листьев. Ее можно сделать самостоятельно. Листья заливают теплым растительным маслом, встряхивают и неделю настаивают в закупоренном сосуде.

Есть и другое крапивное масло — бутербродное. Чтобы его приготовить, столовую ложку измельченных листьев крапивы смешивают со 100 г мягкого сливочного масла. Гурманы советуют добавить тертого хрена и цветочных головок клевера по вкусу. Если свежих листьев нет, можно использовать крапивный порошок.

**С какими продуктами сочетается крапива?** Как зелень крапива сочетается практически с любыми продуктами: маслом и сметаной, картошкой и крупами, рыбой, мясом и яйцами. Интернет ломится от рецептов блюд с крапивой, и можно попробовать приготовить крапивный обед. А чтобы глаза не разбежались от обилия возможностей, мы отберем рецепты, которые требуют минимальной термической обработки и позволяют извлечь из крапивы максимальную пользу.

Начинаем, как положено, с салата. Листья крапивы промывают, кипятят пять минут, откидывают на сито, измельчают и заправляют ломтиками вареного яйца, уксусом и сметаной.

На первое будет суп-пюре. Горячий отварной картофель разминают в воде, где он варился, перетирают со сметаной и ставят на слабый огонь. Добавляют в кастрюлю обжаренные в растительном масле лук и морковь, а потом кладут зелень: укроп, петрушку и крапиву, которую предварительно обдают крутым кипятком. Через две минуты суп готов.

На второе приготовим биточки. Крапиву, которую варили две-три минуты, откидывают на сито, измельчают, перемешивают с густой пшеничной кашей, лепят из этой массы биточки и обжаривают.

Обед завершают коктейлем. Для его приготовления смешивают охлажденные и процеженные отвары сухой крапивы, плодов рябины и шиповника, добавляют брусничный или клюквенный сок и мед и дают настояться 12 часов. Так что третьим блюдом надо озаботиться заранее.

Но лично меня заинтриговал другой коктейль — охлажденная смесь соков крапивы (100 г), хрена (120 г) и лука (60 г). Не знаю, решусь ли попробовать его, но, может быть, среди читателей найдутся смельчаки.

