

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

2015-й — год мёда и душистого хмеля

Людмила
Баранчикова,
кандидат
педагогических
наук,
г. Москва

Врачеватели древности об исключительной полезности мёда

О том, что мёд исключительно полезен, сегодня, безусловно, знают все. Но зародились эти знания не вчера и не сегодня, а в глубокой древности. Редкие врачеватели, мыслители и философы седой старины не воспели в своих трудах этот уникальный природный продукт.

Так, знаменитый математик Древней Греции Пифагор утверждал, что дожил до глубокой (до 90 лет) старости, сохранив при этом ясность мысли, потому что постоянно употреблял мёд.

Древнегреческий философ Демокрит, проживший 110 лет, говорил, что для сохранения здоровья следует орошать мёдом внутренности, а наружности маслом.

А другого знаменитого древнегреческого философа и учёного — Аристотеля (его отец Никомах был врачом при дворе македонских царей) называли даже «Солнцем древнего пчеловодства». Он был убеждён, что мёд имеет особенные качества, которые исключительно благоприятны для человеческого организма. Аристотель посвятил один из своих трудов исследованию жизни пчёл.

Гиппократ писал о пищевых и лечебных свойствах мёда: обеззараживающих, отхаркивающих. Он широко применял мёд в своей практике в сочетании с лекарственными травами и в чистом виде. Гиппократ рекомендовал мёд для лечения гнойных ран, болезней печени, желудка.

Говоря, например, о лечении лёгочных заболеваний, Гиппократ пишет: «Питьё укуса медового, называемого оксимель, имеет, как ты убедишься, многообраз-

ную пользу в этих болезнях, ибо выводит мокроту и делает лёгким дыхание».

Знаменитый арабский врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) назвал мёд лекарством, продлевающим жизнь. Он заметил: «Если хочешь сохранить молодость — обязательно ешь мёд». По мнению учёного, это особенно касалось людей старше 45 лет. Авиценна считал, что мёд «придаёт бодрость, способствует пищеварению, облегчает отхаркивание, возбуждает аппетит, сохраняет молодость, восстанавливает память». Много рецептов, в состав которых входит мёд, даёт он в своём знаменитом трактате. Авиценна, например, считал, что смесь мёда с лепестками розы хорошо помогает при начальных стадиях туберкулёза лёгких. Наиболее эффективно применение такой смеси утром, до полудня.

Римлянам также были хорошо известны питательные и лечебные свойства мёда. В I веке нашей эры древнеримский врачеватель греческого происхождения — Диоскорид в своей книге «Materia medica», считающейся большинством специалистов основой медицинской фармакопеи, указывал, что мёд полезно употреблять при лечении заболеваний, в частности желудочно-кишечных. Кроме того, учёный указывал на то, что мёд обладает гигроскопической силой и пригоден для вливания в загрязнённые раны и фистулы.

Знаменитый римский писатель и учёный Плиний, чья «Естественная история» — украшение римской литературы, писал, что рыбий жир в соединении с пчелиным мёдом хорошо действует на инфицированные раны. Плиний рекомендовал мёд в качестве хорошего средства против нарывов в полости рта.

Известный римский врач Гален также рекомендовал мёд при лечении различных заболеваний.

Почти все народы древности применяли мёд с лечебными целями.

• В *египетской* медицинской «Книге о приготовлении лекарств для всех частей человеческого тела» (написана 3,5 тысячи лет назад) приводятся рецепты, в состав которых входит мёд. В ней рассказывается о медолечении желудочных, почечных, глазных и других забо-

леваний, даются указания о местном применении мёда.

• В древней *китайской* книге «Описание растений и трав бога плодородия» упоминается, что мёд «вылечивает внутренние органы, придаёт силу, снижает жар», а также говорится, что «продолжительное употребление его закаляет волю, придаёт лёгкость телу, сохраняет молодость, продлевает жизнь».

• Древние *кельты* ценили мёд наравне с драгоценными металлами и использовали его как средство для взаиморасчётов.

• В сохранившемся старинном *индийском* медицинском трактате «Аюрведа» («Книга жизни») говорится, что продлить жизнь человека можно особым эликсиром и диетой, в составе которой молоко и мёд. «Аюрведа» считала мёд с молоком лучшим средством против истощения организма и туберкулёза.

• В священной книге «Напиток бессмертия» сообщается, что мёд входит в состав самого сильного и укрепляющего организм средства, подобного знаменитой греческой амброзии.

• Как великолепное лечебное средство мёд издревле высоко ценился и *на Руси*. Вот так описывали целебные свойства мёда в старинных русских лечебниках:

«Мёд есть сок с росы небесной, который пчёлы собирают во время доброе с цветов благоуханных, многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней...

Мёд на раны смрадные пособляет, очей затемнение отдаляет, помазуючи или пластырь прикладываячи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот обмягчает, кашлючим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушение бешеня собаки уздравляет, на раны глубокия добре пособляет, лёгкому и всем суставам нутренним несказанно есть лекарство». Здесь же приводятся десятки рецептов, в состав которых входит пчелиный мёд.

В старинных русских лечебниках для приготовления лекарств (при лёгочных заболеваниях) даются указания: «В кашле мхом истолки чесноку три головки и клади в горшок, и налей мёдом пресным, и покрой крышкой, и поставь на ночь в печь тёплую, чтобы упрело, и дай ести, поможет».

Знаменитый летописец Нестор (1056–1114) подробно описывал, как широко было развито на Руси пчеловодство, указывая, что мёд служил не только для удовлетворения потребностей населения, но был и одним из главных продуктов торговли.

И в первом русском своде законов «Русская правда» охране пчеловодства посвящено немало статей — боргничеству придавалось очень важное значение.

А образ пчелы ещё со старины далёкой был у многих народов символом трудолюбия, аккуратности и беззаветной преданности своей семье.

Биологические особенности мёда

*Мёд — это «кусочек солнца».
Так называют этот
уникальный природный продукт.*

Мёд — это сладкая вязкая жидкость с приятным запахом (букетом), получаемая медоносными пчёлами из нектара цветков или пади растений (падъ — сладкое выделение на листьях растительного или животного происхождения).

Нектар — это сладкий сок, сахаристая жидкость, выделяемая нектарниками растений. Наши предки говорили о нём, используя красивые поэтические образы «душа цветков», «улыбка матери». В нектаре, как правило, содержится смесь из семи видов сахаров.

Количество и качество нектара зависят от внешних условий и биологических особенностей растений. В начале цветения его больше, после опыления цветков его количество уменьшается. При высокой влажности воздуха нектара выделяется много, но концентрация сахара в нём низкая, и наоборот. Количество нектара может зависеть даже от вида употребляемых удобрений.

Падъ — тоже сахаристая жидкость, выделяемая разными видами насекомых, питающихся нектаром растений, в виде мелких капелек на листьях. Эти сладкие капли пчёлы охотно собирают и перерабатывают в падевый мёд. Последний содержит компонентов больше, чем нектар цветков.

В Западной Европе падъ является основным источником медосбора. Этот мёд там называют лесным и ценят выше цветочного. В хвойных лесах получают падевый мёд высокого качества (по вкусу, цвету, аромату он не уступает цветочному).

В зависимости от источника различают 2 типа натурального мёда: **цветочный** и **падевый**. Мёд, переработанный пчёлами из сладких соков плодов, овощей, считается ненатуральным.

Характерная особенность мёда — постепенно кристаллизоваться и затвердевать. В зависимости от компонентов засахаривается мёд по-разному: если преобладает глюкоза — крупными, нежными кристаллами; если фруктоза — кристаллизуется очень медленно и неправильно, с образованием мелких кристаллов. Мёд, в котором много минеральных веществ, кристаллизуется постепенно, не расслаиваясь. Грубо и крупно кристаллизуется мёд, в котором больше сахарозы. **Вообще кристаллизация мёда указывает на его доброкачественность.**

Мёд бывает зрелым или нет. Продукт, получаемый при откачке из сот раньше времени, ещё не мёд и полезных свойств мёда ещё не имеет. Этот **незрелый мёд** долго не хранится — скоро начинает бродить. Зрелость мёда пчеловоды оценивают по сотам — они становятся белесыми.

Кстати, биологическая ценность мёда в сотах значительно выше, т.к. с мёдом в организм поступают витамины, содержащиеся в воске. В процессе пережёвывания очищаются и дезинфицируются зубы.

Сотовый мёд — прекрасное средство для лечения заболеваний дыхательной системы. Медовые соты, построенные из воска, содержат все полезные вещества, имеющиеся в других пчелопродуктах.

Больше всего для лечения органов дыхания подходят восковые крышечки медовых сотов (их срезают перед откачкой мёда).

Жевание медовых сотов вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, сохраняемый не менее четырёх лет.

Наш совет: свежий мёд из сот съедайте в течение 5 дней. Чем дольше он будет храниться, тем меньше от него пользы!

Зрелый мёд густой, прозрачный. Если набрать мёд, вращая ложку, то зрелый мёд наматывается на неё, наслаиваясь складками, как лента, и стекает с неё непрерывными нитями. Несозревший мёд будет стекать с неё. Чистый мёд остаётся жидким, пока он запечатан в ячейках сотов в улье при температуре 20–30 °С.

Мёд, содержащий больше фруктозы (левулезы), более жидкий, чем тот, где больше глюкозы. Падевый мёд гуще, т.к. в нём больше сахарозы и растительных клеев.

Повышенный процент сахарозы — указатель недоброкачества мёда и нередко доказывает, что такой продукт получен от пчёл, подкармливаемых сахарным сиропом.

Запомним: Качество мёда определяется по цвету, вкусу и аромату!

Цвет мёда зависит от нектара, из которого он переработан, — были ли там красящие вещества (каротиноиды, флавоноиды, хлорофиллы). Он бывает и бесцветным, и окрашенным в жёлтые тона разной интенсивности, и зеленовато-коричневым, и красноватым...

Тёмные сорта мёда содержат более высокий процент минеральных веществ. Со временем мёд теряет свой первоначальный цвет. Как правило, он темнеет, а при кристаллизации светлеет.

Вкус большей части натуральных мёдов, естественно, сладкий, но с различными привкусами. Последний может быть горьковатым, а иногда и неприятно горьким (мёд каштановый, табачный, ивовый, молочаевый, чемеричный). У верескового мёда терпкий привкус. У малинового, клеверного мёда он тонкий и нежный (но о вкусах не спорят!).

Вкус мёда зависит от количества и соотношения входящих в его состав фруктозы, глюкозы, аминокислот и органических кислот. Ароматические вещества также влияют на вкус мёда.

Аромат мёда ещё шире, чем его вкусовые качества. Это может быть какой-нибудь один цветочный запах или

их смесь, букет. Например, кипрейный или иван-чайный мёд имеет еле уловимый запах.

Ароматические вещества мёда летучи, и при длительном хранении или нагревании он становится менее ароматным. У падевого и искусственного мёда аромат отсутствует.

Полное отсутствие запаха должно насторожить так же, как и неестественный (солёный, подгорелый, спиртовой, кислый) вкус.

Но не забывайте, что мёд очень быстро приобретает посторонние запахи и привкусы от остро пахнущих продуктов, находящихся рядом с ним при хранении.

Химический состав мёда

Мёд — настоящая кладовая более 300 веществ, нужных человеку: **углеводов** (моносахариды — фруктоза 38–40% и глюкоза 32–35%); **органических кислот** (в небольших количествах яблочная, молочная, лимонная, винная, щавелевая — более высокая кислотность у гречишного, донникового, верескового и некоторых других видов мёда) и **их солей; азотистых соединений** (аминокислот, белков, амидов, аминов) — в цветочных сортах мёда их меньше, чем в падевых, но роль их важна, т.к. это ферменты — биологические катализаторы обменных процессов; **минеральных веществ** (калия, кальция, магния, натрия, железа, фосфора и др.); **микроэлементов** (бор, литий, молибден, серебро, титан, хром) — важных компонентов физиологических и биохимических процессов; **витаминов** (С, В₁, В₂, В₆, РР, биотин, пантотеновая и фолиевая кислоты) — их количество колеблется в зависимости от видового состава растений и времени сбора нектара; **гормонов** (фитогормоны растений и гормоны, поступающие с секретом нижнечелюстных желез пчелы при обработке нектара). В мёде 17% воды, 81% сахаров.

Пчелиный мёд — ценнейший продукт питания с великолепными вкусовыми, питательными, диетическими и целебными свойствами. В нём нет трудноусвояемых веществ и элементов (мёд усваивается почти на 100%, чего

не скажешь о других продуктах: мясо — на 95%, белый хлеб — на 96%, молоко — на 91%). В течение многих веков мёд был единственным сладким продуктом, доступным человеку, причём, его сахара усваиваются сразу.

Мёд не только вкусный продукт. Это ценный комплекс питательных элементов. Так, калорийность 200 г мёда равна калорийности 180 г сыра, 8 апельсинов, 350 г рубленого мяса. Он быстро освобождает энергию, расходующую в период наибольшей дневной активности человека.

Основными питательными веществами мёда являются углеводы, белки, минеральные соли, витамины, которые, не подвергаясь никакой обработке, сразу всасываются в кровь и разносятся по организму.

Диетологи рекомендуют мёд вместо сахара и других концентрированных сладостей при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, воспалительных заболеваниях желудка (хроническом гастрите с повышенной, нормальной и пониженной секрецией), хронических воспалительных заболеваниях кишечника со слабой перистальтикой и склонностью к запорам, заболеваниях печени, хронических панкреатитах в стадии ремиссии (вне обострения), в так называемый «холодный» период — по 1 чайной ложке в завтрак в стакане чая или столько же перед сном в стакане тёплой воды.

Мёд создаёт в теле тепло, несёт в себе целебные качества трав. Он хорош для лечения внутренних и внешних язв (содержит противомикробные вещества), очищает кровь, полезен для глаз и зубов, помогает при простуде, кашле, закупорках. Для лечения раны мёд, завернутый в ткань, прикладывают к больному месту. Растворимый в воде мёд даёт телу энергию и способствует промыванию почек.

Помните! Мёд нельзя подвергать тепловой обработке. Горячий мёд засоряет кишечник и создаёт токсины.

Это интересно. Мёд — непортящий продукт. Известно, что тело Александра Македонского, умершего в Индии

во время похода, перевозили в столицу Македонии погруженным в мёд.

Так и медовые пряники приятны на вкус и сохраняются длительное время.

Фармакологическое действие мёда:

- антибиотическое (подавляет жизнедеятельность микробов);
- антитоксическое (способствует выведению из организма ядов, уменьшает побочные эффекты, возникающие после приёма медикаментов);
- успокаивающее;
- общеукрепляющее, тонизирующее;
- ранозаживляющее;
- противорадиационное, противовоспалительное, противоопухолевое;
- регулирует обмен веществ;
- улучшает зрение и память, состояние кожи;
- стимулирует рост тканей в животном и растительном организмах;
- регулирует секрецию кишечника (в концентрации до 12,5% стимулирует её, в более высокой — снижает).

Виды мёда. Натуральный цветочный мёд получает своё название от названия растения, с которого собран нектар. В связи с этим различают: липовый, кипрейный, донниковый, акациевый, каштановый, клеверный, хлопковый, горчичный, малиновый мёд.

В зависимости от того, с какого растения собран нектар, мёд имеет свои специфические свойства.

По окраске цветочный мёд разделяют на светлый и тёмный.

Мёд, собранный с одного вида растений (**монофлорный**) называют по тому виду, с которого он собран (кипрейный, липовый, гречишный). Мёд, собранный со многих видов растений (**полифлорный**) называют по месту его сбора — лесной, полевой, луговой, горный и т.п.

Самые распространённые сорта (виды) мёда — липовый и гречишный.

Липовый мёд издавна самый популярный у русских.

Свежеоткачанный — очень душист и прозрачен, слабо-жёлтого или зеленоватого цвета, с особым специфическим вкусом (легко распознаётся даже в смеси с другим мёдом). Содержит летучее масло, в состав которого входит спирт — фарнезол.

Липовый мёд лечит простудные заболевания, бронхиальную астму. Применяют при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, желчевыводящих путей и гинекологических заболеваниях. Обладает также успокаивающим действием, укрепляет иммунитет.

Гречишный мёд не спутаешь с другими из-за присущего ему тёмного цвета (палитра от тёмно-жёлтого с красноватым оттенком до тёмно-коричневого), специфического терпкого вкуса и своеобразного аромата. Содержит значительно больше белков и железа, чем белые сорта мёда. Показан при малокровии, желчно- и мочекаменных недугах, недугах печени. Укрепляет сердечную мышцу.

Падевый мёд вырабатывается пчёлами из сладких выделений насекомых или сахаристых веществ некоторых растений. Он тёмный, чёрный, или тёмно-зелёный. Благодаря содержанию минеральных солей и природных антибиотиков обладает высокой антимикробной активностью.

Продавцы мёда нередко пытаются сбыть вместо целебного продукта подделку. Конечно, не все виды фальсификации можно распознать в домашних условиях. Но о некоторых способах органолептического контроля знать полезно.

Проведите наблюдения по признакам качественного мёда:

- Мёд не должен пениться — это признак его незрелости.
- Закристаллизовавшийся мёд с зернистой структурой — нормальное состояние продукта (жидким он бывает только в летние месяцы).
- Созревший, хорошо кристаллизовавшийся мёд легко растирается между пальцами и, подобно зёрнам топлёного масла, должен быстро растаять.

Практическая работа для учащихся:

Выявление примесей в мёде простейшими способами

Такие примеси, как сахар и крахмал, обнаружить нетрудно.

Для этого мёд растворите в воде.

- Если мёд без примесей, раствор получается слегка мутный, без осадков.

При наличии примесей образуется осадок.

- Чтобы определить, содержится ли в мёде крахмал, прибавьте к раствору мёда нескольких капель настойки йода. Синее окрашивание покажет наличие крахмала.
- Для того, чтобы обнаружить примесь мела, воздействуйте на осадок какой-либо кислотой или уксусом. Наличие мела покажет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

Наш совет учащимся: не покупайте сразу большие объёмы у незнакомых торговцев, возьмите 100–200 г и дома сделайте известные вам тесты. Если мёд выдержал проверку — вы приобретёте продукт, который подарит вам здоровье и удовольствие.

Это важно!

Храните мёд правильно. Выбрали мёд по душе — не забывайте и о правилах его хранения. Чтобы нектар не потерял полезных веществ, правильно с ним обращайтесь.

- **Не кипятите мёд**, т.к. при этом разрушаются все его составные части — бактерицидные вещества, ферменты, витамины. В результате мёд потеряет свои целебные свойства и станет простой смесью пищевых веществ, в основном углеводов.

• **Выбирайте «правильную» посуду.** Для хранения мёда наиболее гигиенична стеклянная, эмалированная посуда, деревянные бочонки, керамические горшочки.

Не храните мёд в посуде из синтетических материалов, т.к. она может выделять опасные вещества; опасно хранить мёд в оцинкованной и железной посуде, т.к. при этом образуются ядовитые вещества — вредные продукты окисления. Не пригодна тара из древесины хвойных пород — в ней мёд приобретает запах хвой, а в дубовой — чернеет.

Наш совет учащимся:

- Прежде чем заливать мёд в посуду, хорошо её вымойте и просушите.
- Баночки, «горшочки», наполненные нектаром, плотно закройте крышкой. Мёд прекрасно впитывает запахи: в плохо закрытой посуде вкус и аромат продукта испортятся. Мёд нельзя держать рядом с квашеной капустой, солё-

ными огурцами, сельдью и другими острыми пахучими продуктами.

- Соблюдайте температурный режим. Мёд храните при температуре от 5 °С до 10 °С в сухом, хорошо проветриваемом, не очень тёплом помещении.

°При хранении избегайте света и влажности. Немецкие учёные доказали, что под воздействием прямых солнечных лучей мёд теряет свои целебные свойства. Мёд гигроскопичен: он притягивает и конденсирует влагу из воздуха, а при высокой влажности продукт может закиснуть и станет несъедобным.

Медовые традиции

*И я там был, мёд-пиво пил,
По усам текло, а в рот не попало!*

- Знакомое выражение «медовый месяц» пошло от славян, у которых был замечательный обычай. В соответствии с ним для вступающих в брак специально варила слабощапельная медовуха. Молодые пили её не только на свадебном пиру, но и в течение тридцати дней после него. Никаких других более крепких напитков пить не дозволялось.

- Выражение «наелся досыта» тоже пришло к нам из Древней Руси. И означало оно: «съел всё — дошла очередь до сыта», т.к. этот разбавленный медовый напиток подавали тогда после обеда.

- Мёд был обязательным напитком праздничной трапезы. О его популярности говорят пословицы, поговорки, присловья, связанные с мёдом и дошедшие до нас из глубины веков: «И я там был, мёд-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало!»

- Медовые напитки подавали на стол в особой посуде (до наших дней дошли **ковши**). Но были и другие сосуды, названия которых, как и сама посуда, совсем вышли из употребления. К примеру, **ендова (яндова)**. Именно в ней подавали на стол мёд в особо торжественных случаях. Этот сосуд из дерева (металла), приземистой устойчивой формы, пышно декорированный, имел специальный носик для разлива жидкости.

Или **братина**. Это сосуд шарообразной формы для мёда или пива. Использовали её на братчинных пирах (отсюда и название): крестинах, свадьбах, именинах и т.д. А в народе братины были (вплоть до XIX века) деревянные и медные, у знати — золотые и серебряные.

Медовые напитки

Благодаря тонизирующим, питательным и целебным свойствам мёда, напитки (а их можно готовить и из экстрактов различных лекарственных растений) оказывают возбуждающее, укрепляющее, вызывающее аппетит, прохладительное, успокаивающее, отхаркивающее действие.

Варианты напитков могут быть самые разнообразные. Их рекомендуется использовать для замены токсичных алкогольных напитков, а также слабоалкогольных и безалкогольных возбуждающих — кофе, чая, какао (кстати, мёд нейтрализует вредное действие кофе и какао). Медовые напитки вкусны, ароматны, полезны, быстро восстанавливают энергию, утоляют жажду. Их желательно готовить непосредственно перед употреблением. Противопоказаны медовые напитки только больным сахарным диабетом.

Розовый коктейль. Для одной порции тщательно перемешивают (можно в миксере) 2 столовые ложки сока красной свёклы, 1 стакан кефира, 1 столовую ложку сока шиповника, сок ? лимона и 1 столовую ложку мёда.

Квас яблочно-медовый. На 5 л напитка — 1 кг яблок, 500 г мёда, 50 г дрожжей. Яблоки нарезают дольками и заливают водой, доводят до кипения, настаивают в течение 3 часов, процеживают. В настой добавляют разведённые в тёплой воде дрожжи и мёд и ставят на брожение на 10 часов.

Настой шиповника и рябины с мёдом. Готовят сбор: шиповник коричный (плоды — 50 г), рябина красная (плоды — 50 г).

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипячёной воды, кипятят 10 минут на слабом огне, настаивают 2–4 часа в хорошо закрытой посуде, затем

процеживают и пьют по 0,5 стакана с 1 чайной ложкой мёда 3 раза в день как общеукрепляющее витаминное и противорадиационное средство.

Хмель обыкновенный

Травянистая многолетняя лиана семейства Коноплевых, надземные хрупкие побеги которой однолетние (живут всего один сезон) и осенью ежегодно отмирают. Подземная часть хмеля многолетняя мощная, состоит из главного мясистого корневища, боковых корневищ и корней и существует до 20 лет.

В первую половину лета растение развивает обширную крону из побегов с резными красивыми листьями и декоративными шишковидными соцветиями.

Надземные стебли шестигранные, завиваются вокруг опоры по часовой стрелке. На стеблях вдоль граней расположены крючкообразные шипы, ими хмель держится за опору. Листья супротивные, с длинными черешками и небольшими прилистниками.

Хмель — великолепное декоративное растение, занимающее одно из первых мест по величине формируемой листовой поверхности. Беседки и шпалеры, увитые хмелем, чудесны.

Хмель — двудомное растение: женские цветки находятся на одном растении, а мужские — на другом. Во время цветения хмель необычайно красив. На женских растениях цветки собраны в соцветия, которые потом превращаются в шишки, а мужские экземпляры украшают метёлки. Женские соцветия, называемые шишками, состоят из цветков, плотно расположенных на оси соцветия — стерженьке. Шишки собраны в грозди по 20–40. Плоды — орешки. Цветёт с середины июня до середины августа. Растёт в лесах среди кустарников, около рек и оврагов.

Хмель обыкновенный разборчив в почвах. Предпочитает плодородную, постоянно влажную почву, тенистое или полутенистое место — он незаменим при декорировании тенистых уголков сада. Лучшее размещение для хмеля — восток, запад, север.

Растение образует обильный самосев, сорничает, активно разрастаясь по сторонам. К опоре прикрепляется при помощи усиков.

Размножается хмель семенами, делением кустов и черенками, которые вырезают из подземных частей стеблей, расположенных ближе к главному корневищу. В средней полосе лучше всего высаживать их весной.

Посадка и размножение хмеля

При посадке в посадочную яму вносят полведра навоза, компоста или торфа и 100 г нитрофоски. Для растений хмеля обязательно нужна опора. Свет положительно влияет на качество сырья. Весной, когда длина побегов составляет 15–20 см, землю от корневища отгребают и выбирают из центральной части куста 7–8 хорошо развитых побегов. Остальные срезают в местах слияния их с корневищем. Если куст находится рядом с погибшим или повреждённым, оставляют ещё 2–3 побега для заполнения места. Это необходимо для омоложения главного корневища и выращивания оптимального количества стеблей.

Уход за хмелем

Уход за хмелем начинается с удаления лишних побегов, вырастающих в большом количестве (20–25 штук).

При длине побегов 50–60 см их обвивают вокруг опоры по ходу часовой стрелки.

На один куст ставят 2–3 поддержки (опоры), оставляя на каждой 2–3 сильных стебля.

При высоте растений 15–20 см их окучивают на 5–6 см (за сезон растения окучивают 2–3 раза). Окучивают молодые растения 1–2 раза в период вегетации и при высоте 1,5 м; проводят также так называемые зелёные операции. Сначала удаляют ветви и листья в нижней части растения на высоте до 70 см от поверхности почвы, чтобы кусты лучше проветривались и меньше повреждались паутиным клещом. Затем прищипывают верхушки ветвей в нижней части куста на высоту до 2 м от

поверхности почвы, чтобы быстрее появились цветочные побеги в пазухах листьев. А как только хмель перерастёт шпалеру на 15–20 см, верхушку стебля удаляют. Постоянно пропалывают сорняки и рыхлят почву. При необходимости растения поливают.

Осенью за 15–20 дней до устойчивых морозов или весной до прорастания почек на растениях в возрасте 3–4 лет с большим количеством отплодоносивших стеблей (5–6 штук) обрезают главное корневище для правильного формирования, а также для регулирования числа побегов и мест их образования. Благодаря этому приёму хмель долго живёт и плодоносит.

Ежегодно в качестве подкормки вносят по полведра перепревшего навоза, компоста или торфа. Весной перед обрезкой главного корневища вносят аммиачную селитру. При осеннем окулировании вносят фосфорное и калийное удобрения.

Уборка хмеля

К уборке хмеля приступают в августе–сентябре, когда шишки становятся золотисто-жёлтыми (зеленовато-жёлтыми), а чешуйки плотно прижаты (плотно покрывают шишку). Такие шишки, сжатые в руке, шелестят, пружинят, источают сильный аромат.

Убирая, растения снимают с опоры и руками отрывают каждую шишку. Сушат сразу в тёмном, хорошо продуваемом помещении. Замедленная сушка ведёт к потере естественной (золотисто-жёлтой) окраски. Правильно высушенное сырьё упругое, натурального цвета, сильного ароматного запаха, вяжущего, горького, остро-пряного вкуса.

Высушенные шишки встряхивают, просеивают через сито. Хранят без доступа света, в закрытой посуде.

Свежесобранные шишки содержат биологически активные вещества — сахара, воски, камеди, эфирное масло, полифенольные соединения, смолы. Для шишек хмеля характерно высокое содержание витамина Е, а также витаминов С, В₁, В₃, В₆, РР, Н. Используются только женские соцветия (шишки).

Лечимся хмелем

Хмель обыкновенный — лекарственное растение. Настой шишек хмеля оказывает успокоительное, противовоспалительное, бактерицидное и болеутоляющее действие. Отмечено также мочегонное и желчегонное действие и улучшение пищеварения в целом, а также улучшение обмена веществ.

Успокаивающие свойства хмеля используют при повышенной нервной возбудимости, для снятия стресса. При бессоннице под подушку кладут горсть хмеля или подушку набивают «сонными сборами» (хмель в их числе) — лавр, папоротник, хмель (1:2:3); папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1); полынь, хмель, чабрец (1:2:1). Нежный аромат, исходящий от такой подушечки, поможет расслабиться, сон будет крепким, а сновидения приятными.

Или смешивают по 1 части пустырника и шишек хмеля, по 2 части мяты, душицы, травы тимьяна 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 3–4 часа и пьют по полстакана на ночь.

Предостерегаем: Применять препараты хмеля следует лишь по назначению врача. При передозировке могут возникнуть боли в животе, общая слабость, тошнота, рвота, боли в сердце, одышка.

Противопоказан хмель при беременности.

Отваром хмеля моют волосы для укрепления.

К столу!

Салат из хмеля

100 г листьев хмеля, 25 г зелёного лука, 25 г майонеза, соль, зелень укропа и петрушки. Молодые нежные листья хмеля промывают холодной водой, 2–3 минуты бланшируют, затем мелко нарезают, добавляют нашинкованный лук, солят. Заправляют майонезом, посыпают зеленью укропа, петрушки.