

И. С. МЕЛКУМЯН

ДИКОРАСТУЩИЕ ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ АРАРАТСКОЙ КОТЛОВИНЫ

Необходимость углубленного изучения растительных ресурсов отдельных регионов в настоящее время является вполне естественной.

Араратская котловина, занимающая значительную часть южной Армении, характеризуется очень своеобразной флорой, богатой видами полезных растений. Наиболее богато представлена флора дикорастущими пищевыми растениями — одной из важных групп полезных растений, играющих значительную роль в организации полноценного питания населения. Пищевые растения, обладая приятным вкусом и ароматом, в то же время содержат ряд биологически активных веществ, что делает их также ценными лекарственными растениями.

Большинство растений используется в свежем виде, для салатов, приправ, вторых блюд, а также в сушеном и соленом виде.

Необходимость изучения пищевых растений вызвана еще и тем обстоятельством, что бессистемный сбор пищевых растений местным населением, как средства для поддержания питания, а также в лечебных целях, приводит к уменьшению их естественных запасов (Мелкумян, 1987).

Продажа пищевых растений на рынках Еревана начинается со второй половины февраля с ранневесеннего вида и достигает своего максимума к середине апреля. В более поздние сроки растения из Араратской котловины уступают место растениям из других регионов, в основном из Даралатаза.

Такие виды, как *Chaerophyllum aureum*, *Falcaria vulgaris*, *Asparagus verticillatus*, *Hippomarathrum crispus* и др. очень дорого ценятся на рынке. Среди них есть виды, запасы которых значительно сократились, это *Eremurus spectabilis*, *Hippomarathrum crispus* и др.

Специальных исследований по изучению пищевых растений Армении несколько десятилетий не проводилось, имеющиеся сведения явно

устарели и находятся в малодоступных изданиях. Материалом для настоящего сообщения послужили сведения, собранные нами в результате многолетних систематических экспедиционных выездов в различные районы Армении.

В настоящий обзор мы включили виды, широко употребляемые местным населением, а также ряд плодовых культур.

Семейство Amaranthaceae. *Amaranthus retroflexus* L. — գիծիկ, դիւ-դրնիկ, յճիւրնիկ, կարմիր ասիկ, ասիկ քաղիկ, անկ քաղիկ. Молодые отваренные листья ранней весной готовят как шпинат (с маслом, луком и яйцом), в некоторых районах готовят супы, закуску с чесноком и уксусом, а также маринуют.

Семейство Ariaceae. *Anthriscus cereifolium* (L.) Hoffm. — կարմրեմուկ, կերբեկնիկ. Используют как приправу для супов, готовят салат и делают начинку для пирогов в смеси с другими травами (жангалов хап — зелень, запеченная в хлеб), а также — гарнир к мясным блюдам. В Армении это редкое растение и бессистемное использование местным населением значительно сокращает его запасы. Возможно введение в культуру. Рекомендуем ранневесенний или же осенний посев. Норма высева — до 10 кг на 1 га, урожайность до 15 ц с га.

A. nemorosa (Bieb.) Spreng. — դիւնի, խոնկիւրնիկ. В свежем виде стебли добавляют в сыр; листья отваривают и готовят с маслом и яйцами, стебли маринуют. Петров (1940) для этого вида приводит название գիւշգիւ, относящееся на самом деле к *Conium*.

Cachrys microcarpa Bieb. (= *Hippomarathrum microcarpum* (Bieb.) V. Petrov) — բիւի. Листовые черешки отваривают и употребляют в виде соления, которое имеет приятную горечь. Растение является эндемиком Кавказа, запасы его в Армении из года в год сокращаются. Данный вид необходимо сеять поздней осенью (октябрь-ноябрь). Использовать растение можно со второго года вегетации. Введение растения в культуру и создание плантаций, с одной стороны, спасет растение от полного уничтожения, с другой — удовлетворит запросы населения в этом вкусном пищевом растении. Применяется при гипертонии.

Chaerophyllum aureum L. — մաղախ. Молодые побеги отваривают в соленой воде, заправляют маслом и яйцами или маринуют (Мелкумян, 1981). Излюбленная зелень, наводняющая весной рынки в Ереване.

C. bulbosum L. (= *C. caucasicum* (Hoffm.) Schischk.) — շուշան, շուշան-բիւշար, գիւշգիւրդիկ. Излюбленная зелень местного населения. Отваренная зелень заправляется маслом и яйцами, стебли

маринуют или сушат на зиму. Клубни имеют нежный аромат и вкус каштана, употребляются как в сыром, так и в вареном и жареном виде, отвар растения хорошо утоляет жажду и служит диетическим средством. Оптимальный срок посева семян — осень, но растения хорошо переносят и пересадку.

Saucus carota L. — ԳՄԳՐՈՒՎ. Розетку листьев употребляют в пищу в вареном виде с маслом, заправляя яйцами.

Eryngium billardieri Delar. (= *E. nigromontanum* Boiss. et Buhse) — ԵՐԻՆԴԻԵՐԻ. Очищенные свежие стебли употребляют в пищу в сыром виде или маринуют. В некоторых районах (Гарнаовит, Гарни) из корней готовят отвар для ванн при болях и отеках суставов. Очень популярны сухие букеты из синеголовника.

Falcaria vulgaris Bernh. (= *F. sioides* (Wib.) Aschers) — ՖԱԼԲԱՐԻԱ. Молодые листья отваривают и заправляют маслом и яйцами, уксусом и чесноком. В некоторых районах едят свежую зелень с солью, сушат на зиму. Стебель также отваривают и заправляют яйцами. Очень принято мариновать стебли.

Ferulago setifolia C. Koch — ՓԵՐՐԿՊՈՒՆ, ՓԵՐԿՊՈՒՆ. Молодые побеги отваривают и заправляют маслом и яйцами. Молодые стебли маринуют. Известное съедобное растение, в особенности в Аштаракском и Абовянском районах.

Heraclium trachylocha Fisch. et C. A. Mey., *H. pastinacifolium* C. Koch — ԵՐԱԿԼԻՍ, ԴՄԶ, ԶԵՐԼ. (Мелкумян с соавт., 1989). Молодые черешки листьев и стебли после снятия с них кожицы едят сырыми, позднее маринуют, причем маринованные стебли пользуются среди населения большой популярностью.

Malabaila dasycantha (C. Koch) Grossh. — ՄԱԼԱԲԱԻԼԱ ԴԱՏԻԿԱՆԿԱ, ԴԻԼԻՐ. Молодые побеги отваривают и заправляют маслом и яйцами. Более зрелые маринуют, солят, заготавливают на зиму.

Peucedanum caucasicum (Bieb.) C. Koch — ԵՐԻՑԵԴԱՆԻՍ. Молодые побеги отваривают и заправляют маслом и яйцами, маринуют. Считается средством для возбуждения аппетита.

Pimpinella anthriscoides Boiss. — ԻՄԻՇԿԻՎ. (Мелкумян с соавт., 1989). Молодые побеги отваривают в соленой воде, заправляют маслом и яйцами, маринуют.

Zosima absinthifolia (Vent.) Link. (= *Z. orientalis* Hoffm.) — ՇՈՍԻՄԱ. Молодые побеги отваривают в соленой воде и затем заправляют маслом и яйцами или же уксусом и чесноком.

Семейство Araceae. *Arum orientale* Bieb. subsp. *elongatum* (Stev.) Engl. — ԱՐՈՒՄ. Собранные в июне листья употребляются в пищу в свежем и вареном виде, их сушат, заплетая в косу, они содержат горькое вещество акорин, поэтому их предварительно бланшируют.

Ascorus calamus L. — [uq uq uq, [upr. Корневища имеют приятный аромат, который придает им азарилальдегид, входящий наряду с другими веществами (азарол, евгеол и др.) в состав эфирного масла. Этим и объясняется широкий спектр применения корневищ айра в пищевой промышленности. Издавна корневища в засахаренном виде применяют как заменитель имбиря, корицы и мускатного ореха. Эфирное масло айра идет на приготовление фруктовых эссенций для кондитерского производства, компотов и сиропов. Корневища айра официнальны, применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, способствуют повышению желчевыделительной функции печени, усиливают диурез. Эфирное масло айра входит в состав препарата олиметина, применяемого при мочекаменной и желчно-каменной болезнях, а порошок из корневища входит в состав викалина, викаира и желудочного сбора, применяемых при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах. Сведений по применению айра местным населением в настоящее время нам не удалось собрать, так как из-за бессистемного выкапывания корневищ запасы его почти иссякли и недоступны для местных жителей. А.Х.Роллов (1908) приводит сведения о том, что армяне пьют отвар айрного корня при расстройстве желудка, лихорадке. Свежие листья употребляют как инсектицидное — рассыпают в домах по полу для уничтожения блох, айр также употребляется для предохранения мехов, шерстяных изделий и книг от насекомых. Мелкий порошок из айрных корневищ прекращает изжогу. В прошлом из засахаренных корней готовили конфеты (жвачку), которые употребляли во время эпидемии холеры. Корневища айра усиливают рвотный рефлекс и поэтому их жевали, чтобы избавиться от привычки курить. Они обладают фитонцидными свойствами, и водоемы, у которых растет айр, чисты и прозрачны. В Армении айр относится к редким растениям и занесен в Красную книгу (Таманян, 1985). Легко размножается пересадкой кусочков корневищ. Корневища заготавливают осенью, промывают, освобождают от листьев и корней и провяливают под навесом в течение нескольких дней, затем разрезают на куски до 30 см и досушивают на чердаке или в сушилке при температуре 30–35°C.

Семейство Asparagaceae. *Asparagus verticillatus* L. — [uq uq uq, [upr, [upr, [upr. Молодые побеги идут в пищу отваренными в соленой воде или поджаренными с маслом и яйцами. Семена имеют приятный запах, служат суррогатом кофе. Спаржу консервируют, и при приготовлении консервов работники получают кожное заболевание — "спаржевую чесотку", поэтому при работе необходимо пользоваться резиновыми перчатками. Молодые побеги содержат витамины

В, С, РР, ряд минеральных и азотистых веществ, которые благоприятно влияют на обмен веществ в организме, на состав крови. Аспарагин, содержащийся в растении, понижает кровяное давление, усиливает работу сердца, увеличивает выделение мочи. Спаржа — растение, издавна известное во всем мире как мочегонное, слабительное, оно используется против почечных и печеночных болезней. Ее изображение находят на фресках египтян, ее приносили в жертву богам (Умиков, 1947). В народной медицине у армян отвары из молодых побегов и корней пьют как мочегонное, при суставных болях и при воспалении мочевого пузыря, а также при гинекологических заболеваниях. Противопоказана спаржа при остром оссудистом ревматизме, так как может вызвать заболевание почек, цистит, атеросклероз и миокардит. Из-за высоких питательных качеств спаржу культивируют во многих странах (Италия, Франция и др.), а также в Армении (Атабекян, 1978).

Семейство Asteraceae. *Arctium tomentosum* Mill. subsp. *palladinii* (Marc.) Takht., *A. lappa* L. — Կալիսիկ, դրր, դրֆ, Կալ Կորրֆիկ. Стебель и молодой корень едят в свежем виде, очищая от кожицы, из листьев и корней готовят супы. Корни — суррогат кофе. В Японии лопух введен в культуру, используется для салатов и супов, а молодой корень едят сырым или вареным, печеным или жареным, как картофель. Листья (можно с медом) прикладывают к больным суставам. В Наирийском районе отваром из корня полощут горло при ангине. В Масисском районе — принятое средство от геморроя — сухие семена толкут, смешивают с маслом и употребляют в виде тампона. Отваром из сухих корней моют голову для укрепления волос и против перхоти. С этой же целью готовят общеизвестное "репейное масло" — настаивают корни на миндальном или оливковом масле и протирают волосы. Общепринятым в исследуемом регионе является применение согретых на солнце листьев лопуха при расстройстве желудка у детей (обкладывают живот). В других регионах корень лопуха применяется и как потогонное, мочегонное, наружно при кожных заболеваниях (экземах, угрях, сыпях, фурункулезе). Размножается лопух семенами, всходы появляются на 4–5 день. На следующий год выкапывают молодые корни, пригодные для применения.

Artemisia absinthium L. — արծվենիկ, արիկ, արիկ-ալիկ, Կորիկ. Из молодых побегов готовят супы, предварительно их бланшируя. Во многих районах отвар употребляют при диабете. Плоды, толченные с медом, употребляют от глистов. Для лечения алкоголизма А.П. Попов (1963) приводит следующий рецепт: из *A. absinthium* и *Thymus serpyllum* готовят отвар в соотношении 15–2000 и принимают по одной столовой ложке 3 раза в день, срок лечения 2–3 месяца. При жир-

ной коже лица умываются отваром полыни.

В районах Арагатской котловины повсеместно культивируется *Artemisia dracunculoides* L. — Բարձրակ. имеющий широкое применение среди местного населения в свежем виде и как приправа к различным блюдам, а также как пряность в пищевой промышленности.

Cichorium intybus L. subsp. *glauca* (Hoffmanns et Link.) Tzvel. — Ծիրծիրակ, Եղրդակ, Լալիքըշ. Из листьев готовят горький салат, но во многих районах Армении в пищу его не употребляют. Корень — суррогат кофе. В последнее время это растение получило широкую известность среди местного населения из-за своих лечебных качеств. Горький салат рекомендуют больным диабетом. Отвар и настой листьев (и всего растения) повсеместно применяется местным населением для лечения диабета, для улучшения деятельности желудка (при гастритах, энтеритах, колитах), при болезнях печени, желчного пузыря и почек. Отвары из корней или цветков применяют при отеках сердечного происхождения. Настой готовят из 1–2 чайных ложек измельченного сырья на 1 стакан кипятка, процеживают и пьют остывшим по 1/3 стакана перед едой. Отвар приготавливают из расчета: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 30 мин., процеживают и принимают так же. В некоторых районах (Наирийский) полощут рот при зубной боли. Сок из зеленых частей растений армянские лекари употребляли в качестве средства, очищающего кровь (Умиков, 1940). Собирают листья весной, когда они стелятся по земле. Кофе готовят из корней, которые выкапывают осенью, нарезают на мелкие кусочки, сушат на солнце, жарят и промалывают.

Cirsium arvense (L.) Scop. subsp. *incanum* (S.S.Gmel.) Ինժին — Ծիրծիրակ. После схода снега едят свежий стебель. Из листьев в смеси с другими растениями готовят весенний салат, приправленный сметаной.

Echinops sphaerogcephalus L. — Գնդգնդ, Բոխլիկ, Կլառ, Բնիշ. Местное население употребляет в пищу сердцевину соцветия и нежные стебли. Является официальным растением. Эхинопсин применяется при невралгиях, парезах, параличах, атрофии зрительного нерва. В малых дозах повышает кровяное давление, в больших — снижает.

Podospermum laciniatum (L.) DC. (= *Scorzonera laciniata* L.), *P. armeniacum* Boiss. et Buhse (= *S. armeniaca* (Boiss. et Huet) Boiss.), а также *S. parviflora* DC. (Назарова, 1988). — Գրգռակ, օճի Կրիճ, Եմանիճ Եղրդակ, Էնի Կրրուճ. Молодые листья и корни употребляют как салат, едят очищенный стебель.

Scorzonera leptophylla (DC.) Grossh.- գրգռիկ. Очищенные корни готовят как цветную капусту и спаржу. Их употребляют при диабете.

Tanacetum argyrophyllum (C.Koch) Tzvel. (=Pyrethrum pyrio-phyllum Willd.) - փոփփի լուսկի, սպիտակ ծաղիկ. В пищу употребляют отваренные молодые побеги, приготовленные как шпинат или спаржа. Первую воду необходимо слить, так как она очень горькая. Свежие и высушенные листья прикладывают к ранам.

Taraxacum officinalis Wigg.- խառնախիկ, գեղին ծաղիկ, եղևնիկ, ասիդիզ, փմիկ. Из свежих листьев готовят салаты, приправы к различным блюдам, отваренные и заправленные маслом и яйцами листья употребляют как второе блюдо. Листья кладут в квас, в некоторых районах квасят как капусту. Из цветочных бутонов готовят варенье, маринуют как каперсы. Корни в поджаренном виде - суррогат кофе. Соцветия складывают в банку, пересыпают сахаром, утрямбовывают, прибавляют небольшое количество воды и всю зиму этот концентрат по столовой ложке пьют или добавляют в чай. Одуванчик снижает утомляемость, возбуждает аппетит. Цветки используют как глистогонное и мочегонное средство. В Бужакане (Найрийский р-н) при суставных болях настаивают в темноте 100 г цветков в 1 л водки, а затем протирают больные места. Салаты из листьев полезны при малокровии, авитаминозе и подагре. Млечный сок употребляют от веснушек (Талинский р-н). В современной медицине препараты одуванчика применяют как горечь для возбуждения аппетита, как легкое слабительное и желчегонное средство. Корни одуванчика заготавливают осенью или ранней весной. Выход сухого сырья 33-35%. Срок хранения 5 лет. Как ценная культура выращивается во Франции, ФРГ, Австрии, Голландии, Японии, США.

Tragopogon coloratus C.A.Mey., *T. graminifolius* DC., *T. serotinus* Sosn.- սիւճ. Едят сырым с солью, готовят как шпинат - отваривают, затем заправляют яйцами. Из млечного сока готовят жвачку. Млечный сок применяется при лечении кровотечений и при головной боли, хорошо утоляет жажду.

Tussilago farfara L.- ասիդիզ, դիմի. Молодые стебли отваривают и заправляют яйцами. Листья используют при приготовлении голубцов. Листья богаты слизью и используются как отхаркивающее средство. Официальное растение. Выход сухого сырья 16%, срок хранения - не более 3 лет. Цветки собирают ранней весной и также используют в качестве отхаркивающего средства. Листья прикладывают к нарывам, опухолям, ушибам.

Семейство Berberidaceae. *Berberis orientalis* Schneid.- օրորիկ, Կոնյուր. Употребляют свежие и высушенные плоды: как

приправы к мясным блюдам, супам. Готовят варенье, сироп, прохладительные напитки, начинку для конфет, сок. Незрелые плоды, корни, кора и листья содержат алкалоид берберин, обладающий кровоостанавливающим средством. Лепешки из плодов применяют как жаропонижающее и утоляющее жажду средство. Барбарис применяют для возбуждения аппетита, при расстройстве желудка, как источник витамина С. Плоды собирают в ноябре, когда слегка ударит мороз. Ветки с плодами хранят в течение всей зимы в подвешенном состоянии.

Семейство Brassicaceae. *Bunias orientalis* L. — ԿԾԳՈԿ.

Очищенный стебель едят в свежем виде с сыром и лавашом. Употребление этого вида в данном регионе в вареном виде нами не зафиксировано, хотя об этом упоминает Роллов (1908).

Ряд представителей этого семейства употребляется в свежем виде как салат, заправленный уксусом и постным маслом:

Cardamine uliginosa Bieb. — ԴՄԶԻԻ ԿՈՄԻԿ

Raphanus raphanistrum L. — ՍՈԼՈ ՔՈԴԿ

Brassica campestris L. — ԶՄԴԿՄԵՈԿ, ՔՈԴԿՈԿ

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik. — ՄԻՈԴՄԱԶԶԻ, ՆՄԱԶԶԻ, ԿՈԿՄԵԿՄԱՈԿ, ԿՈԿԻ ՆՄԱՄ. Едят свежее растение с солью, готовят салат или в смеси с другими растениями — как начинку для пирогов ("жангалов хац"). Семена заменяют горчицу. Официальное кровоостанавливающее средство. Собирают во время цветения надземную часть растения с листьями, цветками и недозрелыми плодами. Выход сухого сырья 26-28%.

Lepidium latifolius L. — ՉՄՐՈՆ ՔՄԵԶԻ, ԽՐՈԿ, ԿԶԻ ԿՄԶԻԿԶԻ.

Молодое растение отваривают и заправляют маслом и яйцами. Массо-во употребляемая зелень.

Nasturtium officinale R.Br. — ԶՐԻ ԿՈՄԻԿ. Молодые побеги едят вареными, они также являются пряной приправой, в особенности к рыбным блюдам. Из листьев готовят пряные салаты. Семена заменяют горчицу.

Семейство Campanulaceae. *Michauxia laevigata* Vent. — ԿՄՄԻՄ-ԴԵՐՈԿ. Молодые листья до появления стебля варят, заправляют маслом и яйцами. В Абовянском районе употребляют как болеутоляющее, а млечный сок варят с листьями клевера с льняным маслом и используют при лечении мастита.

Семейство Garryaceae. *Garrya spinosa* L. — ԿՄՄԻՄ, ԿՄԴՐԻ ԴԵՐՈԿ, ՕԲԻ ԴԵՐՈԿ. Едят молодые стебли, цветочные бутоны маринуют, они являются хорошей приправой и имеют промышленное значение. Растертые плоды кладут на больные суставы, при головной боли — на лоб. В некоторых районах с этой же целью употреб-

ляется корень. Складаревский (1975) приводит маринованные каперсы под названием "джонджоли", путая их с клекачкой.

Семейство Caryophyllaceae. *Stellaria media* (L.) Vill. - брбггггг. Молодые побеги отваривают и заправляют маслом и яйцами. В смеси с другими травами используют как начинку для пирогов (жангалов хац).

Семейство Chenopodiaceae. *Chenopodium album* L. - бббббббб, бббббббб, бббббббб, бббббббб. Едят молодые отваренные побеги - с маслом и яйцами, с чесноком и растительным маслом. Мхитар Гераци (1968) отмечает, что средневековыми врачами использовался в качестве диетического и питательного средства.

C. foliosum Aschers - бббббббб бббббббб. Едят молодые стебли. Плоды подмешивают к различным напиткам для придания им красного цвета.

Семейство Convolvulaceae. *Convolvulus arvensis* L. - бббббббб. Листья (до цветения растения) употребляют как приправу в национальный кислый суп спас. Чрезмерное употребление вызывает расстройство желудка.

Семейство Dipsacaceae. *Cephalaria syriaca* (L.) Schrad. subsp. *turanica* Bobr. - бббббббббб. Цветки употребляют как заварку для чая в отдельности и в смеси с мятой и тимьяном - 1 стакан кипятка заваривают 2-3 головками цефаларии. Чай из цветков применяют при простуде и кашле, для укрепления десен, в некоторых районах - при заболеваниях почек. В Наирийском районе применяют при сердечных болях (Мелкумян, 1989а).

Семейство Elaeagnaceae. *Elaeagnus angustifolius* L. - бббббббббб. Плоды едят сырыми. Мучнистую часть плодов сушат и используют в качестве добавки к муке, в особенности для изготовления киселя для детей, имеющих больные желудки. Отвар плодов принимают при расстройстве желудка, как закрепляющее, а отвар листьев - для примочек на гнойные раны.

Hipporrhaë rhamnoides L. - бббббббб. Плоды широко используются в виде сока, компота, протертые с сахаром. Сок местное население применяет при диабете и гипертонии. Растертые листья и плоды, смешанные в виде пасты, применяют во многих районах от облысения.

Семейство Euphorbiaceae. *Euphorbia iberica* Boiss., *E. seguieriana* Nesk. - бббббб бббббббббб. Молодые побеги отваривают и заправляют маслом и яйцами. Млечный сок используется с молоком в качестве рвотного средства, наружно от веснушек и при экземе.

Семейство Fabaceae. *Glycyrrhiza glabra* L. - бббббббббб, бббббббббб. Из корней, замоченных в воде, получается сладкий напиток.

ние часа и пьют по полстакана, подсластив напиток сахаром. Ядра содержат витамин А, В, С, Р, дубильные вещества, эфирные масла. Помимо лечебных целей, орех употребляется и в парфюмерии — издревле сок зеленых оболочек незрелого грецкого ореха использовали для окраски волос — ополаскивали голову после мытья отваром (3 столовые ложки нарезанных зеленых оболочек или листьев ореха на 1 л воды, проварить 10 мин., процедить, охладить до 36-40°).

Семейство Lamiaceae. *Mentha longifolia* (L.) L. — դմիգ. В свежем виде — пряная зелень для стола, едят с хлебом и сыром, с яйцом. Является заваркой для чая. Употребляют как пряность в сыр и как приправу для национального кислого супа спас, для вторых блюд, салатов, в кондитерских изделиях (печенье с мятой). Делают сок, сушат. Применяют мяту в виде чая при сердечных болях, при простуде, в виде ванн при суставных болях. Отвар мяты применяют при головной боли, желудочных коликах. Действует как дезинфицирующее и обезболивающее средство. Сырьем служат цветущие верхушки с листочками, которые заготавливают в период бутонизации или начала цветения.

Origanum vulgare L. — ճշի խոտ, սլիփոտ. Цветки и листья идут на заварку чая. Само название — "черная трава" — возникло из-за густо окрашенной антоцианом надземной части душицы и ее способности окрашивать пряжу в черный цвет (с *Cornus australis* и с корой *Juglans regia*, с последующей обработкой экстрактом крапивы), в глубокие угольно-черные тона. Трава употребляется против моли.

Salvia dracosephaloides Boiss. — մեղմկ, Ծաղիկ. Цветки употребляются как заварка для чая, имеют запах эвкалипта.

S. sclarea L. — ամիրիկ. *S. verticillata* L. — արշի թաթ. Молодые очищенные цветочные стебли едят, листья отваривают и готовят с маслом и яйцами. Официальное растение. Настоем полощут горло при ангине, лечат кровоточащие и воспаленные десны. Семена высевают ранней весной.

Satureja laxiflora C. Koch (*S. hortensis*) — կորդյուն ծղրիկ. Пряное растение, широко используемое в армянской кулинарии в свежем и сушеном виде — в салатах, как приправы, при засолке. Стебли и листья срезаются до цветения растения.

Teucrium polium L. — խլիճծաղիկ, Վարիճմուտ, քարի դմիգ. Отвар листьев применяют при резях, расстройстве желудка, при гинекологических заболеваниях. Жители региона пользуются отваром при глазных болезнях и для улучшения зрения.

Thymus kotschyanus Boiss. et Hoffm. — ուրց, արի ծաղրոն, վարի խաճիկ. Популярное пряно-ароматическое растение, широко исполь-

зубное местным населением во всех регионах (Мелкумян, 1989).
 Употребляется в сыр, супы (спас и др.), как приправа к различным мясным блюдам; готовят сок. Отдельно или в смеси с другими травами применяют для заварки чая. Сушат. Чай из тимьяна применяется от простуды, при болях в желудке, как гипотензивное и успокоительное сердечное средство. В Абовянском районе местные жители применяют тимьян при головной боли, для улучшения памяти (10–15 г тимьяна кипятят в 1 л воды в течение 5 минут, добавляют 2 столовые ложки меда), при непроизвольном мочеиспускании (50 г тимьяна кипятят в 1 л воды 5 минут). От алкоголизма применяют настойку смеси тимьяна, полыни и золототысячника (4:1:1) по столовой ложке 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Подслащенный настой тимьяна применяют в качестве потогонного. Эфирномасличное растение, ценным компонентом эфирного масла которого является тимол, используемый в медицине для дезинфекции слизистых оболочек ротовой полости, при метеоризме, при грибковых заболеваниях кожи, в частности эпидермофитии. Входит в состав пертусина. Все армянские виды тимьяна разрешены к применению в медицине. Траву заготавливают во время цветения. Выход сухого сырья 32–34%. Срок хранения до трех лет.

Семейство Liliaceae. *Eremurus spectabilis* Vieb. – 2րհ2, 2րհ2м.
 Молодые побеги отваривают в соленой воде и заправляют маслом и яйцами. Из листьев готовят салат с уксусом, чесноком и подсоленным маслом или же его заправляют только сметаной. Зелинский (1899) приводит клейкие свойства порошка измельченных корней, применение клея возможно в ткацком и сапожном деле. Корни используют при переломе костей – готовят мазь с белком и наносят на место перелома. Запасы шреша в республике очень сократились. Легко размножается корневыми отпрысками.

Merendera trigyna (Adams) Woronow – ճնճաղիկ. Ранней весной едят свежие луковички с хлебом и сыром, солят, позднее они становятся горькими.

Ornithogalum ponticum Zahar. – աղիտակ բաճշար, աղիկուն, էշի աղիկուն. Листья употребляются в пищу в вареном и жареном виде. На зиму сушат, заплетая в косы, и готовят национальные блюда, считающиеся диетическими, употребляются при болезнях желудочно-кишечного тракта и почек.

Puschkinia scilloides Adams – աղագաղի. Листья отваривают и заправляют маслом и яйцами, готовят кашу с пшеницей. Сушат. Цветками во многих районах окрашивают яйца в голубой цвет. Отвар обладает мочегонным, отхаркивающим и успокоительным при болях в желудке действием.

Семейство Malvaceae. *Malva pusilla* Smith, *M. neglecta* Wallr.-- բարձրակ, արշակ Կանկ, Գոց ու լիւր. Молодые побеги варят и заправляют уксусом и чесноком или же яйцом. Добавляют в супы и как приправу к баранине. Плодики едят сырыми. Растение, сваренное в молоке, прикладывают к ранам, в некоторых районах с этой же целью добавляют и семена льна. Отвар растения применяют при гипертонии, болях в желудке и как отхаркивающее. Древние врачи (Герацци, 1968) применяли как смягчительное средство (из-за обильного количества слизи) как наружно при различных опухолях и затвердениях, так и вовнутрь при кашле. Листья употребляют весной до цветения и осенью.

Семейство Moraceae. *Morus alba* L.-- Բուխ. Плоды едят в свежем и сушеном виде, из них готовят варенье, желе, сок, компоты, сиропы (дошаб), патоку, пастилу. Из сухих плодов готовят муку, которую подмешивают в тесто. Листья используют при приготовлении голубцов. При заболеваниях горла и ротовой полости сироп и сок применяется для полоскания. На начальной стадии диабета способствует понижению сахара в крови, так как содержит много железа. Из черной туты готовят сироп, использующийся как потогонное средство. Незрелые плоды действуют как закрепляющее, а зрелые - как слабительное. Плоды содержат сахара, пектины, органические кислоты, витамины, железо. Их применяют при заболеваниях сердца, атеросклерозе, малокровии.

Семейство Papaveraceae. *Papaver dubium* L., *P. orientale* L.-- Կաշիշ, Գուս, Կաշիւր. Из молодых листьев *P. dubium* готовят обеды, а незрелые маковки *P. orientale* едят. Лепестки мака употребляют для окрашивания шелка в красный цвет. Маковки широко применяются в пищевой промышленности. Мак содержит алкалоид морфин, который применяют как болеутоляющее и снотворное средство.

Семейство Plantaginaceae. *Plantago major* L.-- Եղիւն Լեզու, Էշն Լեզու. Из листьев готовят голубцы, в некоторых районах готовят салат из листьев подорожника и одуванчика. Свежие листья прикладывают к ранам (применяют также листья *P. lanceolata*). Сок из листьев используют при болезнях желудка, отвар семян - при расстройстве желудка, а в некоторых районах - для снижения кровяного давления. С.П.Зелинский (1899) армянское название Եղիւն Լեզու ошибочно указывал для *Anchusa*, эта ошибка повторялась во многих изданиях. Листья подорожника содержат витамины А, С и К, алкалоиды, гликозиды. Подорожник официальное растение, его концентрированный сок применяется против хроническо-

го колита, язвы и катара желудка. С этой же целью употребляется и плантаглоид. Сок подорожника готовят следующим образом: свежие листья пропускают через мясорубку, сок отжимают, добавляют равное по весу количество меда или сахара и кипятят в течение 20 мин. Хранят в темном месте в закрытых банках. Листья собирают в период цветения растения, выход сырья 22-23%. При правильной заготовке одни и те же массивы можно использовать в течение нескольких лет.

Семейство Polygonaceae. *Polygonum aviculare* L. (= *P. heterophyllum* L.) - [p]lпr, бшшшшшш, бш [b]qп, бпr, [шq]шшшш. Молодые листья до цветения растения едят сырыми с сыром, готовят салат, отваривают и заправляют маслом и яйцами. Отвар применяют при болезнях почек, расстройстве желудка (содержит большое количество дубильных веществ). Растение варят в молоке и прикладывают к ранам.

Rumex crispus L. - ш[b]пп. Листья собирают в течение всего сезона, сушат, заплетая в косы. Варят обеды, предварительно слив первую воду. Отвар листьев применяют при болях в желудке; слабый настой имеет закрепляющее действие, сильный, наоборот, послабляющее. Кора корней, измельченная и смешанная с винным уксусом, местными жителями многих районов применяется при трещинах на пятках. Этот же раствор применяется при бородавках и устраняет зуд. Отвар семян применяется при расстройстве желудка.

Семейство Portulacaceae. *Portulaca oleracea* L. - шшпп, шшшшш. Молодые побеги отваривают, заправляют уксусом и чесноком. Портулак маринуют. Древние врачи использовали его с лечебной целью, рекомендуя при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, однако при гипертонии его употреблять нельзя, так как водные настои и отвары вызывают сужение сосудов и повышение артериального давления. В литературе имеются сведения о том, что портулаком лечат диабет - водные настои способствуют усилению образования инсулина в организме. А.Х.Роллов (1908) отмечает, что портулак - средство от импотенции.

Семейство Primulaceae. *Primula veris* L. subsp. *macrocalyx* (Bunge) Ludi - [шq]пп. В некоторых регионах из листьев и цветков заваривают чай (Горис, Иджеван и др.). Молодые листья богаты витамином С, их добавляют в весенние салаты. В них содержится также витамин Е и сапонины. Настойка из листьев улучшает зрение. Имеются сведения, что примула является аллергеном. По Роллову (1908), порошок корня употребляется при мужском бесплодии.

Семейство Ranunculaceae. Consolida divaricata (Ledeb.)
 Schroeding.- թափ ծաղիկ. Цветками украшают кислый суп спас.
 Растение употребляется при воспалении и маточном урвотечении.
Thalictrum minus L., T. isopyroides L.- թափախա, հնուհուկ,
 անհուհախ. Молодые стебли, очищенные от листьев, варят и заправ-
 ляют яйцами. Их также маринуют.

Семейство Rhamnaceae. Rhamnus pallasii Fisch. et C.A. Mey.-Из
 корней готовят чай: измельчают 10-20 г, заваривают 1 л кипятка,
 несколько минут кипятят, получается чай красного цвета. Из ли-
 стьев другого вида этого рода *R. microphylla* - թափախախի դժնիկ,
 не произрастающего в данном регионе, жители Карабаха готовят чай,
 вкус которого становится лучше, если листья предварительно поджа-
 рить. Чай называется „ըրրի շա՛“, заросли этого вида значитель-
 но сократились (Петров, 1940).

Семейство Rosaceae. Armeniaca vulgaris L.- ծիրան. Одна из
 широко культивируемых в Араратской долине пород. Плоды абрикоса
 богаты каротином, витаминами V_1, V_{12}, V_{15} , содержат органические
 кислоты, минеральные элементы (калий, железо, магний и др.), ду-
 бильные и пектиновые вещества. Нами установлено, что в 100 г аб-
 рикос сорта "Агджанабад" и в 400 г сорта "Бревани" содержится су-
 точная доза витамина Р (Мелкумян, 1969). Известное национальное
 блюдо - мясной суп с курагой. Из плодов, помимо широкого употреб-
 ления в свежем виде, изготавливаются разнообразные варенья, джем,
 сок, желе, цукаты, мармелад. В Китае и Японии мелкие абрикосы
 солят как маслины. Абрикосы используют в лечебных целях при ане-
 мии, при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как соли калия
 укрепляют сердечную мышцу и выводят воду из организма. Плоды аб-
 рикоса обладают нежно послабляющим свойством, жаждоутоляющие и
 жаропонижающие. Семена абрикоса содержат 40% жира и идут на из-
 готовление абрикосового масла. Абрикосовая камедь является пол-
 ноценным заменителем аравийской камеди, годится для приготовления
 медицинских эмульсий. Заготавливают камедь в апреле-августе. Из
 растертой мякоти плода делают косметические маски при солнечных
 ожогах.

Crataegus L.- шին, գիծ, Կիշան, Վանշին. Съедобны плоды
 всех видов боярышника. Их едят свежими, готовят сок, компот. В
 Карабахе плоды сохраняют свежими на всю зиму, подвешивая их к
 стропилам чердаков и сараев. Из пахучих цветков и из глянцевито-
 коричневой коры *C. kurtostyla* заваривают чай. Плоды - кофейный и
 чайный суррогат. Готовят повидло, варенье. Сухие плоды, растёр-
 тые в муку, применяют в хлебопечении, что придает муке приятный

фруктовый привкус. Боярышник — официальное растение. Плоды содержат флавоноиды, органические кислоты, сапонины и др. Настой плодов и цветков и жидкий экстракт используют как улучшающие кровообращение в сосудах мозга и сердца, повышающие сократительную способность сердечной мышцы, они снижают артериальное давление, сапонины препятствуют развитию атеросклероза. Листья заваривают и пьют при кашле. Плоды употребляют как сердечное средство. Отвар плодов: 2 столовые ложки заливают стаканом кипятка, 30 минут кипятят на водяной бане, десять минут охлаждают, процеживают и хранят в холодильнике. При сушке плоды теряют в весе, их влажность составляет 75%. Срок хранения сырья до 8 лет.

Cydonia oblonga Mill. — ʌbɾɪɪɪɪɪɪ. Плоды едят в сыром и печеном виде, употребляют как приправу, а также готовят варенье, сироп, компот, цукаты, желе, маринад. Плоды содержат дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, винная, лимонная), железо, медь, витамины, благодаря чему экстракт из плодов употребляется при малокровии. Местное население заваривает листья в качестве чая, молодые листья используются при приготовлении голубцов. Чай из листьев употребляют при кашле, с этой же целью вываривают на воде семена айвы. Настой из сушеных молодых листьев употребляют при поносах у грудных детей. Семена айвы находят применение в парфюмерной промышленности, плоды улучшают цвет лица.

Persica vulgaris Mill. — ɾɪɾɪɪɪ. Плоды содержат сахара, органические кислоты, каротин, витамины В и С. Персик способствует пищеварению. Сок плодов рекомендуется больным почечно-каменной болезнью, а сваренный сушеный персик — при расстройстве желудка.

Prunus mahaleb L. (= *Cerasus mahaleb* (L.) Mill.) — ɪɪɪɪɪɪɪɪ. Плоды горьковатые и кислые, кисели из них применяются как стимулятор желудочной секреции. Из листьев заваривают чай.

P. spinosa L. — ɪɪɪɪɪɪɪ. Из плодов готовят варенье, компот, едят свежими — имеют вяжущий и кислый вкус. Они содержат много калия и витамина Р. Листья применяют как заварку для чая. Отваром из корней полощут рот при зубной боли. Плоды применяются как вяжущее и закрепляющее средство при расстройстве желудка.

Pyrus salicifolia Pall. — ɪɪɪɪɪɪɪɪɪɪɪɪ. Плоды душистые и не терпкие, едят в сыром виде. Как отмечает В.А.Петров (1940), в прошлом из высушенных на солнце груш делали муку, которая в смеси с пшеничной шла на выпечку хлеба. Плоды содержат значительное количество кальция, витамины В и С, каротин.

Груша обыкновенная (*P. communis* L.) имеет лечебное значение — сок плодов применяют при мочекаменной болезни как мочегонное средство.

Rosa - шипш. Шиповник является поливитаминным сырьем, занимающим одно из главных мест по содержанию витамина С. Из лепестков готовят варенье, засыпают их сахаром и оставляют на зиму. Из плодов готовят сок. Плоды и корни используют в качестве заварки чая, который употребляют как мочегонное и от простуды. Отвар корней (без сахара) пьют при болях в желудке и почках.

Rubus caesius L. - шп2. Плоды едят сырыми, готовят варенье, компот, джем, сок. Плоды и стебли заваривают как чай. Несозревшие плоды, богатые лимонной кислотой, вполне заменяют сумач, как приправу. Из сухих ягод ежевики добывали фиолетовую краску, окрашивающую ткань без протравы в красно-фиолетовый цвет.

Sorbus aucuparia L. - шпшш шпшш, шпшшшшшш. Из плодов готовят варенье, кисели, сиропы, пастилу, конфеты, мармелад, желе, сок, изюм — плоды смачивают, обваливают в сахаре и сушат. Плоды являются поливитаминным сырьем со значительным количеством каротина. В стакане рябинового сока содержится суточная доза витамина С. Плоды заваривают как чай: сушеные плоды измельчают, заливают кипятком и ставят на 15 минут в духовку (кипятить не надо), охлаждают, процеживают. Мука из высушенных плодов используется в кондитерском деле для начинок, в смеси с яблоками. Рябина употребляется при диабете, так как содержит сорбит. Сорбиновая кислота — лучший растительный консервант пищевых продуктов. В свежих ягодах содержится каротин, витамины С, Р, органические кислоты, горькое вещество. В семенах — глюкозид, амигдалин и жирное масло. Сухие ягоды входят в состав витаминного сбора. Сушеные плоды известны как укрепляющее и мочегонное средство. Срок хранения плодов 2 года.

Семейство Urticaceae. *Urtica dioica L. - шпшшшшшш, шпшшшшшш, шпшшшшшш, шпшшшшшш, шпшшшшшш, шпшшшшшш*. Крапиву употребляют с незапамятных времен. Молодые побеги и листья едят сырыми с солью, готовят суп, отваривают и заправляют яйцами. Является начинкой для "жангалов хап". По данным А.К.Кощеева (1981), из крапивы можно приготовить 15 видов салатов, 27 супов, 26 напитков, различные биточки, плов, пельмени и т.д. Полезен коктейль из сока крапивы (80 г), моркови (160 г) и лимона (10 г). Свежей крапивой бьют по больным суставам, при ревматических заболеваниях делают паровые ванны (1 кг зеленой массы на 10 л воды, кипятят в течение 20 минут). Отвар крапивы пьют при расстройстве желудка, почек. Суп из крапивы полезен больным диабетом. Крапива имеет косметическое применение. Для укрепления волос их моют отваром крапивы, часто в смеси с переступнем, протирают лицо при стареющей коже. Крапи-

ва - официальное растение. Она содержит протеин, клетчатку, жиры, много кальция, калия, натрия, магния, фосфора, железа. Содержит витамин К, С и каротин, много витаминов В и Е. Полезна при диабете и атеросклерозе, улучшает состав крови, работу сердечно-сосудистой системы. Сок, настой и отвар пригодны для лечения ран и ожогов. В Англии порошок из крапивы в виде муки употребляют в хлебопечении. От выпадения волос Иорданов с соавт. (1963) рекомендует следующий рецепт: 100 г мелко нарезанных листьев крапивы кипятить 30 минут в 0,5 л воды, добавив 2-3 столовые ложки уксуса, и этим составом протирать волосы перед сном. Листья крапивы являются хорошим сырьем (в фазу цветения) для выработки зеленой краски. Листья собирают в июне-августе. Выход сырья 22-23%. Срок хранения до 2 лет.

Таким образом, суммируя все вышеизложенное, становится очевидным, что наибольшее число пищевых растений приходится на семейства *Apiaceae* и *Asteraceae*, что видно из таблицы I.

Таблица I

Численность родов и видов ведущих семейств пищевых растений
Аралатской котловины

Семейство	Количество					
	видов			родов		
	всего	пищевых	%	всего	пищевых	%
<i>Apiaceae</i>	58	14	24,0	37	12	32,4
<i>Asteraceae</i>	170	15	8,8	66	11	16,7
<i>Brassicaceae</i>	98	9	9,2	46	9	19,5
<i>Lamiaceae</i>	73	9	12,3	25	6	24,0
<i>Liliaceae</i>	49	8	16,3	15	5	33,3
<i>Rosaceae</i>	44	10	22,7	14	9	64,3
Всего 6 семейств	65			52		
Остальные 27 семейств	34			32		

ЛИТЕРАТУРА

- Атабекян Е.А. Испитание некоторых видов спаржи в условиях Ара-
ратской долины. Тр.СХИ, 1978, 36, 2.
- Терапи Мхитар. Утешение при лихорадках. Ереван, 1968, 242 с.
- Зеленский С.П. Объяснительный словарь татарских, грузинских и ар-
мянских слов, вошедших в материалы для изучения экономическо-
го быта государственных крестьян Закавказского края. Тифлис,
1899.
- Иорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. София, 1968,
323 с.
- Кошеев А.К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М.,
1981, 255 с.
- Лекарственные препараты, разрешенные к применению в СССР. М.,
1979, 352 с.
- Мелкумян И.С. Содержание флавоноидных веществ в плодах абрикоса
Армении. Биолог.ж.Армении, 1969, 22, 10.
- Мелкумян И.С. Некоторые материалы к изучению эфирномасличных рас-
тений семейства Ариасеae флоры Армении. Биолог.ж.Армении,
1981, 34, 9.
- Мелкумян И.С. Об использовании и охране растительных ресурсов
Армении. Мат.конф.Природа, город, человек, Ереван, 1987.
- Мелкумян И.С. Некоторые аспекты изучения травянистых растений
флоры Армении. Фл.раст.и раст.рес.Арм., 1987, 10.
- Мелкумян И.С. Дикорастущие пищевые растения Армении в народной
медицине. Биолог.ж.Армении, 1989, 5.
- Мелкумян И.С. Дикорастущие растения флоры Армении – источники
сырья для производства безалкогольных напитков. Фл.,раст.и
раст.рес.Арм., 1989, 12.
- Мелкумян И.С., Оганесян Л.Л. Новые материалы к изучению семейст-
ва Ариасеae флоры Армении. Биолог.ж.Армении, 1989.
- Назарова Э.А. Кариологическое обоснование самостоятельности ро-
да *Rodospeltium* DC. В кн.: Актуальные вопр.ботаники в СССР,
Алма-Ата, 1988, с.41.
- Петров В.А. Этноботаника Нагорного Карабаха. Баку, 1940, 167 с.
- Попов А.П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев,
1963, 316 с.
- Роллов А.Х. Дикорастущие растения Кавказа, их распространение,
свойства. Тифлис, 1908, 600 с.
- Скляревский Л.Я. Целебные свойства пищевых растений. М., 1975,
271 с.

Таманян К.Г. О двух "исчезнувших" видах флоры Армении (Agaceae, Orchidaceae). Биолог.ж.Армении, 1985, 38, 10.

Тахтаджян А.Л., Федоров А.А. Флора Еревана. Л., 1972, 393 с.

Умиков Н.З. Плоды, ягоды, овощи, злаки и пряности. Тбилиси, 1947, 250 с.

Черепанов С.К. Сосудистые растения СССР. Л., 1981, 510 с.

Ծառուրյան Ք.Չ. Հայաստանի ուտելի վայրի բույսերը, Երևան, 1959, 1075 էջ:

Wild edible plants of the Ararat kettle

I.S.Melkumian

The article gives the main edible plants of the Ararat kettle comprising 100 species belonging to 84 families. The data of their usage in the people's medication of the region is cited.

Ի.Ս.ՄԵԼԿՈՒՄՅԱՆ

ԱՐԱՐԱՏԵԱՆ ԳՈԳԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՎԱՅՐԻ ՈՒՏՎՈՂ ԲՈՒՑՍԵՐԸ

Հոդվածում բերված են ուտումնասիրվող շրջանի հիմնական վայրի ուտվող բույսերը և նրանց օգտագործումը ժողովրդական բժշկություն մեջ: