

# пряные травы:

# шалфей луговой, мята перечная, базилик душистый,

# розмарин обыкновенный

# Семейство Яснотковые (*Lamiáceae*), или Губоцве́тные (*Labiátae*)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название,****семейство,** **разновидности** | [Семейство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) растений, включающее около 250 родов и около 7,9 тысяч видов, среди которых такие широко используемые растения, как [базилик](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BA), [мята](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0), [розмарин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD), [чабер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%80), [шалфей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B5%D0%B9), [майоран](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD), [мелисса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B0_(%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)), [тимьян](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D1%8C%D1%8F%D0%BD) и [душица](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%88%D0%B8%D1%86%D0%B0).  Кухонные травы обычно представляют собой лиственные растения, которые обладают специфическим вкусом и запахом. Листья некоторых сортов мяты и кисловатых трав, таких как лимонная трава или шалфей, содержат эфирные масла.  Большинство яснотковых — однолетние и многолетние травы, реже полукустарники и кустарники и лишь немного древовидных форм.  Первоначальное название губоцветные (*Labiatae*) было дано из-за забавной формы цветков, лепестки которых похожи на губы человека или некоторых животных, первоначально семейству было присвоено именно такое название.  Русское и латинское названия семейства происходят от растения [Яснотка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0) (*Lamium*). |
| **Происхождение культуры, распространение** | Родина мяты ***—*** Китай и Япония. Целебные свойства мяты служат людям с древнейших времен.  Базилик в диком виде произрастает в [Иране](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%B0%D0%BD), [Индии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F), [Китае](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) и некоторых других странах; в одичавшем состоянии встречается на юге [Азии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B8%D1%8F), в [Африке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), тропической зоне [Америки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), в [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F), [Средней Азии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D1%8F) и на [Кавказе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7). Предполагаемая родина — Африка. Базилик был завезён в Европу вернувшимися из азиатских походов солдатами Александра Македонского. В славянских странах он появился в XVIII веке и использовался в первую очередь как лекарственное растение.  Розмарин в диком виде произрастает в [Северной Африке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) ([Алжир](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B6%D0%B8%D1%80), [Ливия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%8F), [Марокко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE), [Тунис](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%81)), [Турции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D1%86%D0%B8%D1%8F), на [Кипре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BF%D1%80_(%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2)); в [Европе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0) произрастает в южной части — бывшая [Югославия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%8F), [Греция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F), [Италия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Португалия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Испания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), юг [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F).  Лаванда Родиной считается французское и испанское побережье [Средиземного моря](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5); натурализовано повсеместно в [Европе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0), [Северной Африке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и [Северной Америке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0). В России произрастает на [Черноморском](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%91%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5) побережье [Кавказа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7).  Возможная родина — [Восточное Средиземноморье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5).  В Центральную и Западную Европу кориандр попал от римлян. В Великобритании он появился после римского завоевания (I век н.э.) и культивировался в течение долгого времени в юго-восточных графствах, где и до сих пор распространён как сорняк. В эпоху географических открытий (XV–XVII века) кориандр из Европы был завезён в Америку, Австралию и Новую Зеландию. |
| **Биологическая характеристика** | Губоцветные — травянистые растения или кустарники с четырехгранным стеблем, с накрест-супротивными листьями. Цветки в завитках, собранных в «мутовки», — в пазухах верхушечных листьев. Пестик один, сросшийся из 2 плодолистиков, но каждый из последних разделен еще на две части ложной перегородкой, так что завязь четырех раздельная. При созревании образуются 4 орешка. Все губоцветные содержат большое количество эфирных масел, выделяемых головчатыми волосками. Ядовитых веществ не содержат.  Опыление у губоцветных производится крупными насекомыми, обычно пчелиными. Нектар выделяется под пестичным диском и накопляется в трубке венчика. Мелкие насекомые, которые не могут произвести опыления, не допускаются к нектару благодаря наличию в трубке венчика волосистого кольца |
| **Пищевая ценность, полезные свойства** | Базилик обладает приятным запахом из-за [эфирных масел](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0), которые содержатся в надземной части растения. В ней содержится редкий витамин К, витамин С и группа витаминов В. Употребление базилика помогает при анемии, авитаминозе и проявлениях простуды.  Кориандр посевной называют еще кинзой. Зелень этого растения содержит аскорбинку, каротин и витамины группы В. Плоды ценятся за насыщенность эфирного масла. Препараты из плодов кориандра используются как возбуждающее аппетит, улучшающее [пищеварение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [желчегонное средство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D1%87%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) при заболеваниях [печени](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C) и [жёлчного пузыря](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D1%91%D0%BB%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%83%D0%B7%D1%8B%D1%80%D1%8C).  В листьях мяты большой процент эфирного масла, который сохраняется даже при сушке. Кроме масла много в листьях аскорбиновой кислоты и каротина, микроэлементов и пектина. Эта пряность улучшает кровообращение в организме.  В листьях розмарина цветках и верхних частях побегов содержится [эфирное (розмариновое) масло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE). Использование розмарина в пище способствует повышению выделения [желудочного сока](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D0%BA), улучшению [пищеварения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Розмарин помогает при [простудных заболеваниях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0): его летучие вещества способны очистить [воздух](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85) помещения от 80 % находящихся в нём [микробов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1).  Тимьян больше нам знаком как чабрец. Эфирные масла и аскорбиновая кислота помогают при сильном кашле, ароматный чай из чабреца заваривают при головной боли и как успокоительное. |
| **Вегетационный период** | Пряные травы на рассаду садят в марте — начале апреля. В апреле их можно сажать в закрытый грунт в теплице. А в середине мая — начале июня, когда температура будет +15 °С, их можно высаживать в открытый грунт. Собирать урожай пряных трав нужно во время цветения (это обычно конец июля начало августа). В этот период их листья накапливают максимальное количество органических веществ. Как правило, пряные травы это одно- или многолетние травы. Они могут перезимовывать в наших условиях, если их хорошо укрыть в этот период. |
| **Предшествующие**  **культуры** | Нет |
| **Размножение,**  **правила посадки** | Травы представляют собой небольшие лиственные кустики, менее чем 0,4 метра в высоту.  Посадите их в солнечном защищенном от ветра уголке сада или возле канавки или колодца в саду. Для трав больше всего подходят приподнятые грядки. Также травы можно сажать в качестве сопутствующих растений, для того, чтобы отпугивать тлю и других вредителей.  Удобрите почву пометом животных или компостом перед тем, как высевать семена. Сначала посадите семена в коробки и пересадите их, когда они немного подрастут (5 см в высоту), в грядки на глубину 1 см в ряды, находящиеся друг от друга на расстоянии 10-20 см, потом проредите их на 5-10 см. Используйте прореженные травы на кухне. Некоторые травы, например, мята и лимонная трава, могут расти из небольшого черенка. Посадите черенок в увлажненную землю, часто поливайте, и он скоро пустит корни. |
| **Уход** | Почву вокруг трав необходимо мульчировать. Удобряйте ее также небольшим количеством компоста каждый месяц. Ежемесячно орошайте растения (будьте внимательны, не залейте мяту). |
| **Болезни и вредители, способы защиты от них** | Травы особо не подвержены заболеваниям и вредительству. Их аромат отпугивает насекомых, поэтому их стоит высаживать на всех огородах.  Иногда пряные травы поражает **мучнистая роса**. Это грибное заболевание. Она поражает надземные части растений. Надземные органы — листья, стебли, черешки, плодоножки и цветки покрываются белым мучнистым налетом. К осени на этом налете образуются многочисленные темные точки — плодовые тела гриба. Пораженные листья теряют вкусовые качества и непригодны в пищу. *Меры борьбы*. Перед посевом семена следует прогреть в горячей воде (48 °С) в течение 15-20 мин с последующим охлаждением в холодной воде. Уничтожение растительных остатков. Соблюдение всех агротехнических приемов, обеспечивающих оптимальное развитие растений. Эффективна обработка растений бактериальным препаратом бактофит (0,5%-ный раствор) 1-2 раза в течение вегетации. |
| **Урожайность** | Некоторые многолетние травы дают урожай на протяжении нескольких лет,. Другие же, например кориандр, завянут уже через 4-5 месяцев. |
| **Сбор урожая и его хранение** | Если вам нужно целое растение, отрежьте стебель возле земли. Очистите растение от грязи. В другом случае, отрежьте или сорвите листья. Листья пряных трав высушивают и складывают в стеклянные банки с притертыми крышками, в этом случае прекрасно сохраняется аромат. |
| **Сорта белорусской селекции** | Базилик. Сорт «Белицкий» |
| **Способы хранения,**  **консервирование** | Лучше всего употреблять зеленые листья свежими. Мяту и другие травы можно будет высушить в тени, развесить по пучкам и хранить в баночках или воздухонепроницаемых пакетах. |
| **Способы употребления, кулинарная обработка** | В большинстве стран несколько щепоток или листиков кухонных трав добавляются к салатам, супам, подливкам, которые подаются с основной едой (рис, кукуруза, картофель). Они придают запах и особый вкус. Мята, тимьян и другие травы могут использоваться для приготовления чая или холодных напитков. В странах с умеренным климатом мелко нарезанная мята и петрушка добавляются к вареному картофелю; тмин и кориандр к фасоли. |