

Ботаническая характеристика лещины



Лещина обыкновенная или орешник (лесной орех) - *Corylus avellana* L. - крупный кустарник из семейства березовых (Betulaceae), выделяемый многими систематиками вместе с родом граб (*Carpinus*) в самостоятельное семейство лещиновых (Corylaceae). У него длинные стройные стволы высотой 2-4 м, покрытые коричневой гладкой корой. Изредка имеет вид небольшого дерева высотой до 7 м.

Листья очередные, с хорошо выраженным жилкованием. Их пластинки овальные или округлые, с сердцевидным основанием и заостренной верхушкой, сверху темно-зеленые, снизу светлее, по краю неравномерно зубчато-пильчатые. Поверхность пластинки шероховатая, опушенная, особенно по жилкам на нижней стороне. Черешок листа короткий, покрыт железистыми щетинками.

Цветки мелкие, раздельнополые. Растения однодомные. Мужские цветки собраны в длинные повислые многоцветковые сережки. Женские цветки укрыты попарно в шаровидных почках, из которых во время цветения выставляются лишь красноватые рыльца. Мужской цветок состоит из 4 раздвоенных тычинок, сросшихся с кроющей чешуей, и 2 прицветных чешуи; женский - из слабо развитого околоцветника, пестика с нижней завязью и 2 прицветничков.

Соцветия лещины полностью формируются к осени, поэтому она цветет необычайно рано, в самом начале весны, задолго до распускания листьев. Кто бывает в лесу в марте - апреле, наверное, наблюдал, как при задевании сережек из них высыпается облачко желтой пыльцы. А чтобы увидеть женские цветки лещины, нужно их внимательно поискать, потому что цветочные почки внешне мало отличимы от листовых. Опыление осуществляется ветром, поэтому в мужских цветках образуется огромное количество пыльцы - специалисты утверждают, что в одной сережке вызревает до 4 млн. пыльцевых зерен. Мужские и женские цветки одной особи распускаются в разное время, что препятствует самоопылению. Плоды - орехи (так их зовут в народе, так и квалифицируют их ботаники), с плотной скорлупой, окруженные листовидной зеленой оберткой -плюской, образовавшейся из разросшихся прицветничков. Орехи скучены по 2-5, реже одиночные. Они светло-коричневой окраски, имеют форму от овальной до почти шаровидной, длину 10-18 мм и диаметр 8-15 мм. 1 кг массы составляют 870 орехов лещины.

Вегетационный период лещины довольно длинный - 8-9 месяцев. Плоды созревают в августе - сентябре. Зрелые орехи легко опадают еще до массового листопада. В достаточно плотных зарослях урожайность орехов колеблется от 40 до 500 кг/га. Урожайные годы чередуются с мало- урожайными, а в отдельные годы плодов не бывает совсем. Орехи лещины имеют хорошую всхожесть, весной следующего года большая часть их прорастает. Сеянцы начинают плодоносить с 5-10 лет. В природе лещина размножается преимущественно вегетативным путем: корневыми отпрысками, отводками, пневой порослью и т.п. Общая продолжительность жизни куста -60-80 лет.

Распространение лещины



Лещина обыкновенная широко распространена в лесной и степной зонах Европы, а также на Кавказе. Ареал этого растения в общем совпадает с географическим распространением дуба черешчатого, спутником которого выступает лещина. В Европейской России она в основном свойственна зоне хвойно-широколиственных лесов, но довольно обычна и в южной тайге, и в лесостепи. В степной зоне произрастает по облесенным оврагам. На севере лещина доходит до Петербурга и Вятки, на востоке - до Урала, но через него не переходит и в Сибири отсутствует.

Обитает в подлеске смешанных и широколиственных лесов, особенно дубрав, преимущественно на осветленных участках, так как не переносит сильного затенения. Быстро разрастается на вырубках и гарях, нередко образуя сплошные чистые заросли на месте сведенных лесов. Довольно обычна лещина в сложных борах, где разрастается настолько, что мешает возобновлению сосны, поэтому лесоводами вырубается.

Произрастает лещина на разных почвах. Поверхностная корневая система позволяет ей мириться с малой мощностью почвенного слоя: ее можно встретить от долин крупных рек с многометровыми аллювиальными толщами до высокогорий с едва развитым почвенным покровом. Предпочитает известковые, богатые перегноем, умеренно влажные суглинки и супеси. За счет обильного опада листьев сама лещина улучшает почвенное плодородие.

Лещина - морозо- и жароустойчивое растение, что обеспечивает произрастание ее в континентальных условиях, например, в Башкирии и Поволжье, а также высоко в горах. Однако в суровые морозные зимы, которые время от времени наблюдаются у нас, лещина подмерзает, а иногда и вымерзает. Лещина переносит некоторую сухость почвы и, наоборот, совершенно не выносит застоя вод и заболачивания.

Другие родственные виды лещины

На юге России, в особенности на Северном Кавказе, лещину культивируют ради плодов-орехов под названием фундук. Он представляет собой сложный гибрид лещины обыкновенной с лещиной понтийской (*Corylus pontica* C.Koch), дико обитающей в Малой Азии и Западном Закавказье, и лещиной большой (*Corylus maxima* Mill.) родом из Малой Азии и Балкан. Гибридизацией и направленным отбором получены высокоурожайные сорта с крупными орехами. При этом отобраны формы с легко раскалывающейся скорлупой.

Культура фундука возникла в Передней Азии, второй очаг - китайско-японский. Современное мировое производство фундука составляет 200-250 тысяч тонн в год, причем 50% товарной продукции дает Турция. В мире известно около 600 сортов фундука. Продолжительность жизни культурных растений - 25-40 лет. Урожайность орехов на промышленных плантациях фундука - 20-40 ц/га.

Хозяйственное использование лещины

Лещина имеет разностороннее использование. Главную ценность представляют плоды. Они очень питательны. Их ядра содержат 58-72% жира, 14-18% хорошо усвояемых организмом белков и аминокислот, 2-5% сахаров, азотистых веществ, 2-5% сахарозы, витамины группы Е и В. Жирное ореховое масло состоит на 85% из глицеридов олеиновой кислоты, имеет приятный вкус и аромат, отличается высокой питательностью. Оно относится к категории невысыхающих и, помимо пищевого, имеет техническое значение - его используют в живописи, лакокрасочном и парфюмерном производстве, мыловарении. Белки лещины принадлежат, главным образом, к глобулинам, они хорошо усваиваются организмом. Ядра орехов богаты железом.

Орехи употребляют в пищу в сыром, сушеном и поджаренном (каленом) виде, причем их собирают не только вполне зрелыми, но и неспелыми. Плоды лещины используют в производстве ликеров, в кондитерском производстве для приготовления тортов, пирожных, конфет, кремов, разнообразных начинок и др. Особенно много сладостей из самих орехов и с добавлением их готовят на Кавказе. Жмых, остающийся после отжимания масла, идет на приготовление халвы. Древесину лещины, несмотря на тонкомерность ее стволов, употребляют на мелкие столярные и токарные поделки; из стволов делают обручи для деревянных бочек, рукоятки для сельскохозяйственных и бытовых орудий, трости; из тонких ветвей плетут корзинки. Широко распространены у российских рыбаков лещиновые удилища. Много лещины расходуют на плетни и изгороди, а облиственные ветви на веточный корм для домашнего скота, в особенности коз. Лещиновые опилки на Кавказе используют для осветления вин и уксуса. Из древесины выжигают особый уголь, имеющий спрос у художников. Раньше такой уголь шел на приготовление пороха. Кора лещины содержит около 10% танинов, ее можно использовать для дубления кожи. Из коры получают желтую краску для кожи, идущей на обувь. В Азербайджане листья лещины имеют пищевое значение.

Лекарственное значение лещины и способы лечебного использования

В научной медицине лещина почти не используется. Правда, в 50—60-е годы XX столетия в арсенале лечебных средств числилась жидкость «Л-2 Лесовая». Ее получали сухой перегонкой лещиновой древесины. Предназначался этот препарат для лечения

кожных заболеваний: экземы, нейродермита, стрептодермии, псориаза и т.п., но лечебный эффект, по-видимому, был слабым, его сняли с производства.

Народная медицина лещине придает несравненно большее значение, чем научная. Ядра орехов справедливо считаются общеукрепляющим средством, особенно полезным при малокровии. Их назначают при мочекаменной болезни и ревматизме, а также кормящим женщинам для увеличения образования молока. В старину маслом из орехов пользовались как глистогонным средством против аскарид.

Медицинское применение находят также листья и кора лещины. В листьях содержится витамин С (до 200 мг), эфирное масло, обладающее сосудосуживающим действием, в коре — эфирное масло, дубильные вещества, лигноцерилловый спирт бетулин, обладающие капилляроукрепляющим и противовоспалительным действием.

Настой из листьев и коры готовится из расчета: 1 столовая ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при варикозных расширениях вен, флебитах, перифлебитах, трофических язвах голени, капиллярных геморрагиях. При тромбозе и варикозном расширении вен можно использовать следующие сборы.

Лист лещины — 2 части, лист грецкого ореха — 1 часть, цветки календулы — 1 часть. Одну столовую ложку сбора, залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 30 мин. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

Кора молодых веток лещины — 3 части, кора молодых веток грецкого ореха — 1 часть, кора дуба — 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в закрытой посуде 10 мин. После кипячения долить до первоначального объема. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями. Следить за работой кишечника. Желательно в эти дни есть тыквенные блюда, кабачки, баклажаны, так как сбор крепит. Сбор чередовать, чтобы организм не привыкал к травам.

Можно приготовить мазь. Взять свиной жир — 2 части, порошок из коры лещины 2 части. Кору лещины смолоть, просеять, смешать с жиром. Делать повязки при

тромбофлебите, язвах.

Растиранием свежих семян лещины с небольшой добавкой воды получают «молоко» и «сливки». Этот продукт обладает высокой питательностью и рекомендуется ослабленным больным.

Орехи с медом рекомендуются при ревматизме, малокровии и при неврозах как общеукрепляющее средство.

Маслом, выжатым из орехов, в смеси с яичным белком лечат ожоги. Ореховым маслом смазывают голову для укрепления волос. В «Прохладном вертограде» упоминается масло из лесных орехов:

То масло... собою есть мягчительно вельми, болезнь печенную и пузырьную и афедрон (заднепроходное отверстие, в этом контексте – геморрой) исцеляет, стомаху (желудку) же вредительно.

В Грузии орехи используют как слабительное, а также для увеличения количества молока у кормящих женщин.

Сок из свежих молодых листьев во время цветения лещины употребляют при кишечных заболеваниях, анемии, авитаминозе, рахите, гипертрофии предстательной железы.

60 г сока в виде микроклизмы или же отвар растертого ореха и листьев в том же количестве. Внутрь назначают по 1—2 столовых ложки сока с равным количеством меда 3—5раз в день до еды.