

**Свежий сок настурции.** Собрать листья, стебли и цветки настурции, выжать сок и принимать по 2 ч. ложки в день при заболеваниях щитовидной железы, анемии, гепатите, бронхите или ревматизме. Для роста волос и улучшения состояния кожи рекомендуется втирать этот сок в волосистую часть головы.

**Лосьон из свежих листьев крапивы и настурции.** Взять по 100 г листьев настурции и крапивы, добавить по возможности 10 г измельченного корневища лапчатки гусиной. Смесь залить 0,5 л спирта или водки. Выдержать 15 дней, периодически взбалтывая. Наносить на корни волос, повторять процедуру через день. Через неделю состояние волос улучшается, но продолжать лечение еще около месяца. Волосы становятся крепкими и здоровыми.

**Ополаскиватель для волос:** 6 свежих цветков настурции залить 1 л кипятка, настоять до остывания в закрытой посуде, процедить. Споласкивать волосы после мытья: они станут эластичными и крепкими.

**Настой из листьев и цветков.** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев, цветков залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при депрессии и для повышения иммунитета. Этот же настой хорошо помогает при простуде.

**Настой из цветков.** 1/2 ч. ложки сухих цветков залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать на 30 минут. Процедить и остудить. Пить в течение дня с добавлением меда или сахара при умственном и физическом перенапряжении и для укрепления сердца.

**Порошок из семян настурции.** Сухие семена настурции смолоть в кофемолке и хранить в плотно закрытой таре. Взять на кончике ножа сухие измельченные семена, смешать с 1 ч. ложкой меда и принимать перед ужином от запора.

**Настой из сухих семян настурции.** Утром 1 ч. ложку порошка из сушеных семян залить 1 стаканом крутого кипятка и держать, закутав в полотенце, 2 часа. Процедить, остудить и после 17 часов настой выпить в 1-2 приема при расстройствах нервов, раздражительности, подавленности.

## Применение на кухне

Листья и цветки настурции используют в пищу для приготовления многих блюд: салатов, пюре, фаршей, маринадов, приправ к мясным блюдам, супов, солянок.

В пищу употребляют все части растения. Листья, пикантно-острые на вкус, напоминающие кресс-салат, можно срывать с ранней весны до осени для салатов и бутербродов. Экстракт из листьев добавляют в некоторые сорта сыра и сливочного масла.

Очень приятны на вкус цветки настурции. Для нас немного странно употреблять их в пищу, но если попробуете, то оцените. Цветки употребляют в пищу в свежем виде, на них настаивают уксус. Из семян изготавливают каперсы, которые по вкусу не уступают настоящим. Нижние листья отличаются острым перечным вкусом, поэтому их используют для приготовления соусов.

В кулинарии также применяют почки и незрелые семена. Листья, почки и незрелые плоды засаливают, а почки и плоды маринуют. Листья можно засушить и в этом виде добавлять в блюда. В свежем или слегка припущенном виде приправляют маринады, овощные рагу, солянки.

Семена маринуют и предлагают к рыбным блюдам и отварной баранине как замену дорогим каперсам. Попробуйте замариновать плоды настурции по этому простому рецепту: молодые плоды настурции вымыть, посолить и оставить в стеклянной банке с горошинами перца и кусочками **корня хрена** на 1-2 дня. Затем плоды залить водой с уксусом (по вкусу) и хранить в прохладном месте.

## Особенности возделывания

Для начала определитесь с видом растений и в зависимости от этого выбирайте место, на котором оно будет расти. Настурция – теплолюбивое растение, но она не переносит солнцепека, впрочем, как и недостаточного освещения и сквозняков. Она прекрасно себя чувствует на клумбах, рас-