

Алена ЯКУШЕВА, объединение «Эрудит»

Тазовский дом творчества детей и юношества

Руководитель: Н.С. Ананьева, педагог дополнительного образования

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА СЕВЕРНЫХ ЯГОД

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Удивителен и интересен растительный мир болот: их поверхность покрыта разноцветным ковром сфагновых мхов, специфической особенностью которых является способность удерживать в себе большое количество воды (естественная влажность верхних слоев торфа на болотах обычно равна 90–95%). На болоте происходит постепенное нарастание сфагнового покрова, в результате чего поверхность его приобретает слабовыпуклую форму, мощность торфа увеличивается, поднимается уровень грунтовых вод, и сфагновые мхи начинают заселять суходольные участки. Благодаря своим свойствам они заболачивают окружающий лес. Так, например, в бассейне р. Печора болота суходольного заболачивания составляют 85%. Но почему же не происходит заболачивания окружающих лесов? Оказывается, в силу различных причин — климатических или тектонических, процессы заболачивания лесов сменяются процессами разболачивания. Нельзя забывать, что на торфяниках растут растения, обладающие **лекарственными свойствами**: вахта, багульник, роснянки, сфагновые мхи. Болотистые земли отличаются большими запасами хозяйственно-ценных растений: клюквы, морошки, брусники, голубики и черники. Например, урожайность клюквы, в зависимости от погодных условий, составляет 500–900 кг/га. Лекарственные и цен-



ные пищевые свойства клюквы обусловлены тем, что в ее ягодах содержится много кислот и витаминов, а также 25 макро- и микроэлементов.

Цель проекта: отобрать и систематизировать материал по теме: «Лекарственные свойства северных ягод».

Задачи:

- рассказать о красоте северной природы;
- показать огромную роль лекарственных свойств ягод;
- разработать рецепты-памятки по их использованию.

Гипотеза: качество компетентности проекта будет достигнуто, если будут отобраны цветные фотографии ягод, легенды об их возникновении, стихи ямальных поэтов и детально продумано применение ягод в лечебных и кулинарных целях.

Результаты работы:

- собран материал о северных ягодах и их лекарственных свойствах;
- систематизирован материал о лечебных и кулинарных рецептах с использованием клюквы, морошки, черники, водяники, голубики, брусники.

Ранее к болотам относились, как к бросовым землям, от которых нет никакой пользы. Но еще М. Ломоносов предсказал кардинальную смену подобной точки зрения в будущем: «Со временем люди узнают ту роль, которую отвела природа болотам в цепочке своих взаимосвязей, увидят все многообразие ценностей, которые она заключила в эти куски своего организма и научатся использовать болота с учетом важности каждого элемента». В настоящее время взгляды на существование болот резко изменились. Болота представляют собой самостоятельные экосистемы, влияющие на окружающий ландшафт. Происходящие здесь процессы настолько взаимосвязаны и взаимообусловлены, что осушение какого-либо участка болота вызывает изменения других его частей. Болота влияют на изменение уровней грунтовых вод прилегающей территории, распределяют речной сток, аккумулируют чистую воду. Это естественные фильтры загрязненных вод. Вокруг болот создается свой микроклимат, без резких колебаний температуры, что очень важно для всего здесь живущего.

Целебные свойства ягод неисчерпаемы.

КЛЮКВА

Крупноплодная клюква содержит вещества, которые укрепляют мускулатуру сердца и сердечные капилляры. Флавоноиды и полифенол, содержащиеся в этой ягоде, уменьшают возможность возникновения атеросклероза. Сейчас широко рекламируются импортные капсулы с клюквенным порошком (на упаковке написано Cranberries), которые помогают при заболеваниях мочеполовой системы (отмечены у 60% женщин). Но в аптеках этот продукт

стоит в 10–20 раз дороже, чем свежие ягоды и клюквенный сок. Крупноплодная клюква укрепляет иммунную систему. Доказано, что она не дает возможности вирусам и бактериям «прилипнуть» к слизистой и тем самым защищает организм от заражения инфекциями. Устойчивый эффект после употребления всего лишь 10–20 граммов ягод обеспечен по меньшей мере на 10 часов. Лучше всего съесть их на завтрак — и тогда защита на целый день гарантирована. Даже высокие температуры не разрушают биологически активных веществ этой клюквы. Поэтому она полезна в любом виде.

В плодах клюквы (*Vaccinium macrocarpon*) содержатся: органические кислоты (в том числе бензойная), пектиновые вещества, тритерпеновые соединения, флавоноиды, антоцианы, катехины, дубильные вещества, витамин С, каротиноиды. Также клюква богата калием и железом.

Клюкву часто называют болотным виноградом, однако это сравнение не в пользу винограда, поскольку считается, что по числу ценных органических соединений клюква его превосходит. Плоды клюквы отличаются освежающим и тонизирующим свойствами, улучшают работу желудка и кишечника, обладают жаропонижающим действием, в связи с чем их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре. Клюква обладает противомикробными свойствами, в том числе в отношении стафилококков, стрептококков, кишечной палочки, про-



тея, возбудителей холеры. Отмечено противогрибковое действие. Кроме того, ягоды клюквы усиливают действие антибиотиков, нитрофуранов и сульфаниламидных препаратов, в частности, при лечении пиелонефрита и гинекологических воспалительных заболеваний. В настоящее время клюкву рекомендуют применять при инфекциях мочевыводящих путей, ангине, простудных заболеваниях. Было обнаружено интересное свойство экстракта плодов клюквы — противодействовать слипанию и прилипанию к клеткам слизистой оболочки мочевого пузыря бактерий, что не дает им образовывать колонии. Один из компонентов, содержащихся в плодах клюквы, урсоловая кислота, оказывает сильное мочегонное действие и предупреждает образование камней в почках. С этим связано частое использование ее при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни. Клюква способствует более полному усвоению пищи, ею лечат гастриты с пониженной кислотностью, она стимулирует функцию поджелудочной железы и печени, снижает артериальное давление, рекомендуются при глаукоме, ревматизме. Клюква полезна также при бронхите с кашлем, при воспалительных гинекологических заболеваниях, малокровии, атеросклерозе, гипертонии, диабете и ревматизме. Лечебная практика применения клюквы имеет большую историю — плоды клюквы входили в I и II издания отечественной фармакопеи, а экстракт плодов клюквы был включен в III, IV, VII и VIII издания. Но целебные свойства клюквы необоснованно забыты, и на сегодняшний день не осталось лекарственных препаратов на основе клюквы.

Первые сведения о клюкве можно найти в «Домострое» XVI века.

Сок клюквы считался хорошим средством:

- противогрибковым;
- жаропонижающим;
- отхаркивающим;
- дезинфицирующим.

Из ягод готовят сок, сироп, морс, квас, варенье, кисель, джем, повидло, начинки для конфет и пирогов. Клюкву едят с сахаром, засахаривают в сахарной пудре, кладут в капусту при солении. Морс и сироп применяются при пониженном содержании витаминов в организме или при тяжелых заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела. Морс хорошо утоляет

жажду. Клюкву с медом рекомендуют при простудных заболеваниях, ревматизме, ангине. Плоды клюквы выводят из организма «плохой» холестерин и укрепляют стенки сосудов. Не случайно протертую клюкву подают к мясу (в первую очередь, к дичи): и вкусно, и полезно.

Рецепт 1. Клюквенный сок.

На 1 л сока — 500 г сахара.

Ягоды давят деревянным пестиком и прессуют. Отжатую мезгу снова смешивают и вторично прессуют. Затем сок фильтруют через марлю, нагревают в эмалированной посуде до 100 градусов, добавляют сахар, разливают в банки и пастеризуют при температуре 80 градусов.

Рецепт 2. Клюквенный морс.

Отжатый из ягод сок поставить на холод, мезгу залить кипящей водой, довести до кипения, процедить, немного охладить, влить сок, добавить по вкусу мед или сахар.

Рецепт 3. Мусс из клюквы.

На 200 г клюквы — 200 г сахара, 75 г манной крупы, 600 мл воды.

Клюкву размять, залить кипяченой водой, отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 5 минут, процедить. В отвар медленно всыпать манную крупу и, помешивая, довести до кипения. Влить охлажденный сок, взбивать пока масса не увеличится вдвое. Поставить на холод.

Рецепт 4. Варенье из клюквы.

На 1 кг клюквы — 1,5 кг сахара.

Ягоды бланшировать 3–4 минуты, откинуть на дуршлаг.

Когда вода стечет, залить их горячим сахарным сиропом на 8–10 часов, затем сварить до готовности. Можно из половины нормы сахара приготовить 50% сироп и залить им ягоды на 12 часов. Затем добавить оставшийся сахар и варить до готовности.

МОРОШКА

По внешнему виду плод морошки мало похож на плод малины. Отдельные составляющие его частички гораздо крупнее, чем у малины, и окраска плода совершенно иная. В начале созревания плоды бывают красными, в полной зрелости они оранжевые, точно восковые. Зрелые плоды морошки имеют приятный

вкус и высоко ценятся местными жителями, которые собирают их в тундре в большом количестве. Плоды содержат от 3 до 6% сахара, лимонную и яблочную кислоты. Их употребление в пищу главным образом в пареном и моченом виде, они идут также на изготовление варенья из них.

История морошки и ее магические свойства.

Жили-были однажды маги: добрый и злой. Морошка тогда была очень ценная и целебная ягода. До нее всегда находились охотники. И вот поспорили они однажды, кто быстрее достанет морошку. Идет добрый маг — ему навстречу двое ребятишек, остановили его и говорят: «Добрый человек, дай нам поесть». А дети эти были охранники леса, и главного растения — морошки. Дал старик им еды, воды и пошел дальше. Себе только корочку хлеба оставил. Так сказали ему дети: «У тебя доброе сердце, спасибо за еду. Будет и на твоей улице праздник». Махнул старик рукой, мол, ешьте на здоровье. Идет злой колдун, повстречали его ребятишки и попросили еды и воды. Ответил им старик: «Вы дети не мои, и я вас не знаю, поэтому не стойте у меня на пути. Не получите вы еды!». Пожали дети плечами, и, используя мощную магию, заковали старика в кандалы. А другому дали ведро морошки. Вот так и разбогател добрый маг. За доброту свою получил все.

Морошка — экзотика русского леса. Испокон веков на Руси свежую и моченую ягоду морошку подавали к царскому столу как самую ценную ягоду Севера. Морошка — дикая, лесная ягода, удивительно сладкая и медовая. Морошка — это кладезь полезных качеств и целебных свойств: витамины (А, В, Е), каротиноиды. Морошка — важнейший элемент для здорового питания. В ней сконцентрировано все лучшее, что можно найти в ягоде. Список болезней, в лечении которых применяют морошку, огромен. Морошка хороша в диетическом лечебном и детском питании (витамины детям). Целебные свойства морошки делают ее незаменимым компонентом при производстве лечебной косметики, средств гигиены и различных косметических средств. Морошку можно употреблять во всех видах: сок, напитки из него, варенье, замороженные ягоды.

Народное название — «моховая смородина», «глошина». Это любимая ягода



северян в национальных округах. Она душиста в варенье, маринаде, моченье. По северной традиции, хозяйки готовят к проводам и встречам «попутянки» — пироги и ватрушки с морошкой. Настой и отвар растения пьют при отложениях солей, как витаминное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство, при цинге и отеках сердечного происхождения. Плоды едят при кашле и простуде.

Листья у морошки округло-почковидные, пятилопастные, по краю неровно-городчатые, цветки однополые, одиночные, белые. Тычиночные и пестичные цветки находятся на разных растениях, мужские цветки несколько крупнее. Появляются цветы в июне — июле, а через 40–45 дней созревают и ягоды.

Плод — сборная костянка диаметром 1,5 см, по форме напоминает плоды малины, но отличается особым запахом и вкусом, сладкая; незрелые ягоды красного, а зрелые — оранжевого цвета — почти прозрачные, и напоминают поделки из чистого яркого янтаря. Ягоды — хамелеоны, три раза меняют свой цвет. Собирают морошку в июле-августе, корни заготавливают глубокой осенью.

Встречается морошка в средней полосе европейской части нашей страны, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Белоруссии. Иногда культивируется. В Сибири морошка растет по моховым болотам, болотистым местам. В полярно-арктической тундре доходит до 52° северной широты.

Ягодники морошки соседствуют с брусникой, рядом часто растет багульник, много сфагнового мха. Такие места — излюбленные пастбища для белых куропаток и глухариних токований. Урожайность ягод достигает нередко 1000 кг с 1 га. Растет морошка на болотах, в заболоченных лесах, чаще в сосновых, в моховых и кустарниковых тундрах на Крайнем Севере. И при этом она самая капризная ягода: не любит дождь

и ветер, а больше всего боится заморозков. Имен у морошки великое множество, в каждой местности — несколько. В древности ее называли болотный янтарь, очи болотного, болотный стражник. Среди сегодняшних ее названий есть и такие, как северный апельсин, арктическая малина, моховая смородина. Все эти ассоциации находят свое подтверждение: ежегодно тысячи туристов уходят в леса на поиски морошки.

В зрелых ягодах содержится: сахар (6%), белок (0,8%), клетчатка (3,8%), органические кислоты — яблочная, лимонная — (0,8%), витамины — С (от 30 до 200 мг%), В и В (по 0,02 мг%), РР (0,15%), А, минеральные вещества — калий, фосфор, железо, кобальт, антоцианы, дубильные и пектиновые вещества. Испокон веков на Руси свежую и моченую морошку подавали к царскому столу как самую ценную ягоду Севера. На Севере ее и сейчас называют царской ягодой.

В дореволюционной России морошка была известна повсеместно. В трактирах Москвы большой популярностью пользовались морошковые квасы и морсы. В скандинавских странах по сей день морошку приравнивают по ценности к золоту. Морошка — ягода удивительно сладкая и медовая. На Севере говорят, что нет ничего в мире слаще и ароматнее. Плоды морошки похожи на плоды ее ближайших сестер. Однако морошка — ягода самая редкая и особенная. Неповторимость ее проявляется во всем. Созревает она как бы «наоборот» — сначала краснеет, а потом желтеет. Растет не гроздьями, а всего по одной ягоде на стебле.

Цветки морошки либо мужские, либо женские, причем женских цветков, дающих вкусные плоды, гораздо меньше. Собирают морошку в июле — августе после клюквы и перед черникой, когда все южные ягоды уже заканчиваются.

Морошка не только пищевое, но и лекарственное растение. Применяется для лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Ее используют при отравлении тяжелыми металлами, при лечении ожогов и кожных болезней, как противочинготное, противохородачное и мочегонное средство и даже при болезнях сердца.

Морошка — это кладезь полезных качеств и целебных свойств. В ней сконцентрировано все лучшее, что можно найти в ягоде. Морошка — это ваша стройная



фигура и здоровье ваше и ваших близких. В 100 г. морошки содержится в 4 раза больше витамина С, чем в среднем апельсине. По содержанию провитамина А морошка превосходит морковь. Чудо-ягода-морошка — основной источник токоферолов, которые необходимы для нормального течения беременности и рождения здорового ребенка.

На Севере говорят: «Морошку запасать — болезней не знать!» Список болезней, в лечении которых применяют морошку, огромен. Морошка хороша в диетическом и лечебном питании. Ягоды морошки обладают противомикробным, потогонным, кровоостанавливающим, вяжущим, спазмолитическим действиями. Корни и листья морошки применяют как мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, авитаминозе, нарушении обмена веществ, от простуды и малярии. Настой листьев помогает при внутренних кровотечениях, как противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Поскольку в морошке много калия, ее рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях. Используют ягоду как жаждоутоляющее средство, которое незаменимо при простудах.

Ягоды морошки ханты и ненцы применяли как потогонное средство. Одно из распространенных заболеваний жителей полярных стран — цинга. Название этой болезни у ненцев — синга или сигга — позаимствовано от русских, но методы борьбы с ней были найдены задолго до прихода русских на север. Поэтому страдали от цинги больше пришлые люди, пока не позаимствовали у ненцев, хантов, поморов лекарственные средства, кроме ложечной (цинготной) травы к этим средствам относилась, бесспорно,



морозка — и вкусно, и от цинги спасает. Плоды вместе с медом хорошо давать для укрепления ослабленным больным. Одной из последних просьб умирающего А. С. Пушкина было желание поест моченой морошки. При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной кислотностью, особенно в период обострения, употреблять морошку не следует.

Не менее полезна она при лечении ожогов и кожных заболеваний, помогает даже при раке кожи. Ханты прикладывают листья морошки, смазанные рыбьим жиром, к гноящимся ранам для ускорения освобождения их от гноя, при этом листочки меняют два раза в сутки. В северных же районах жители использовали ее как эффективное противоязвенное средство. Соком морошки смазывают пораженные чесоткой участки кожи. Морошка эффективна при лечении рака кожи, незаживающих ран, чесотки. При этом применяют не только ягоды, но и другие части растения — листья, корни, чашелистики. Ханты и ненцы используют листья морошки как перевязочный и кровоостанавливающий материал. Применяется морошка в первую очередь как поливитаминное средство, она способно усиливать свертываемость крови, обладает закрепляющим действием. Хороши вкусовые качества морошки, употребляются и в свежем, и в обработанном виде (соки, повидло, джемы, компоты, варенье). Сохраняется долгое время в моченом виде.

Отвар морошки.

Отвар листьев применяют при асците и как диуретическое средство.

Настойка морошки.

Настойку растения пьют при подагре, нарушении обмена веществ, при почечно-каменной болезни.

Настой морошки.

Для приготовления настоя 2 ч.л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа и выпивают в течение дня. Плоды и листья в виде настоя принимаются в народной медицине как мочегонное средство, при гастрите с пониженной кислотностью, злокачественных опухолях.

Косметика с морошкой.

Целебные свойства морошки делают ее незаменимым компонентом лечебной косметики и средств гигиены. На основе морошки производят различные крема для лица и тела, шампуни, жидкое мыло, пенки и гели для душа. Витамин С, содержащийся в морошке, питает кожу и волосы, уставшие от физических и эмоциональных нагрузок. Успокаивает их на холоде и в жару, помогает восстановить силы и функции. Незаменимы косметические средства с добавлением морошки для сухой и чувствительной кожи. Жирные кислоты, входящие в масло морошки, восстанавливают защитный барьер кожи и увлажняют ее. В результате этого исчезает ощущение стянутости. Каротиноиды, фитостеролы и витамин Е дают коже дополнительную защиту от ультрафиолетового излучения и замедляют процесс ее старения. Благодаря средствам на основе морошки Ваша кожа восстанавливается и обновляется, наполняется влагой, становится гладкой, мягкой, упругой, нежной и бархатно. Ногти становятся более крепкими, а волосы сияют.

Морошковая вода (коми — зыряне).

В тщательно промытую бутылку или банку засыпать доверху ягоды и залить их охлажденной кипяченой водой, закупорить и поставить в прохладное место. Вода должна приобрести вкус ягод. Этот напиток хорошо утоляет жажду.

Морошка — любимая ягода всех северян. Компоты, кисели, варенье из морошки, будь то свежая, сушеная или моченая, вкусны и полезны практически всем — и взрослым, и детям. По северной традиции к проводам и встречам хозяйки готовят «попутянки», пироги и ватрушки с морошкой.

Морошковые соусы — отличное дополнение к дичи и мясным блюдам.

В Финляндии туристам часто предлагают национальные блюда — свежую морошку на разогретом сыре или ягодный кисель с молоком или сливками.

Квас из морошки

На 800 г морошки — 4 л воды, 200 г сахара, 25 г дрожжей, 3 г лимонной кислоты.

Перебранные и промытые ягоды морошки размять пестиком, залить горячей водой, довести до кипения, настоять 2–3 ч, процедить, добавить разведенные дрожжи, сахар, лимонную кислоту и оставить для брожения.

Желе из морошки.

На 1 кг спелой морошки — 1 кг сахара.

Спелую морошку (мягкую, уже желтую) пропустить через соковыжималку или, при отсутствии таковой, протереть через сито. (Выжимки выкидывать не надо, из них можно сварить очень вкусный морс, прокипятив их с небольшим количеством сахара.) Полученную массу тщательно перемешать с сахаром, разлить по банкам.

Кисель из морошки

На 100 г морошки — 100 г сахара, 45 г крахмала, 1 л воды.

Ягоды растолочь, залить горячей водой и довести до кипения. Поддерживать на слабом огне 10 минут и процедить через сито. В полученный отвар добавить разведенный крахмал, сахар и довести до кипения. Охладить и разлить в стаканы или вазочки.

Сок морошки без сахара

Промытые ягоды бланшировать в горячей воде и пропустить через соковыжималку. Сок пастеризовать, разлить в прокипяченные бутылки, закрыть пробками, залить смолой или воском и хранить в прохладном месте.

Ягода морошка немного похожа на белую малину. Кажется, это маленькие малинки растут среди мха. Но морошка не такая сладкая и душистая, как малина. Северный таежный у нее вкус, и сравнить ее не с чем, разве со вкусом росы. Морошка вобрала в себя всю свежесть сырого леса, всю сладость мохового болота, и свежести оказалось много, а сладости — чуть — чуть. Но кому сколько надо: один пьет чай впри-

куску, другой — внакладку. Когда устанешь под мешком после долгого пути, когда в горле у тебя пересохло, морошка кажется медом — моховым и прохладным болотным медом.

Ю. Аксенова

Морошка

Морошка, морошка,
Тоненькая ножка,
Ягодка — фонарик
Сладостью одарит.
Осень подоспела,
Ягода поспела,
Спелая морошка —
Желтая сережка.

Н. Ермакова

Морошка

Ягода морошка попала мне в лукошко,
Глазом желтым подмигнула
И тихонько мне шепнула:
— Ты меня, морошку, бери понемножку,
Оставляй птицам, зверятам
Да малым ребятам.

Ю. Кушак

Морошка

По морошку! По морошку!
Выпей чаю на дорожку!
Да тропинкою заветной,
Одному тебе приметной,
Через сопку, через речку —
К заповедному местечку!
По морошку по морозцу
К заповедному болотцу,
Где на солнышке последнем,
Еще теплом, еще летнем,
За сторожкой на болотце
Вся морошка в позолотце!
Из ладошки да в лукошко
Собирается морошка,
Не спеша да понемножку
Наполняется лукошко.
Ах, морошка — тонконожка,
В зябком инее морошка.
Ты качаешься, сверкаешь,
Словно мамина сережка!
Заполярной долгой ночью
Ты вареньем нас попотчуй,
Всеми запахами лета,
Блеском солнечного света,
Золотой искринкой,
Озорной кислинкой.

А. Тарханов

Морошка

Повсюду, повсюду морошка!
Огромный бордовый ковер.
Как яркая звездочка лета,
Нарядно морошка одета,
Как радостно тянется к свету
На стройном своем стебельке.
Веселую ягоду эту несу я домой в туюскес!

Морошковое лето

Пояса цветущие надели
Тысячи улыбчивых озер.
И выходят окуни на мели
На морошковый взглянуть простор.
И глядят завистливо кувшинки,
А морошку —
Зоренька она,
От рожденья белые крупинки
Солнце раскалило докрасна.
Опьянев от ягоды бордовой,
Веселят озера, посмотри,
На опушке солнечной, сосновой
Распевают песни глухари.
Ароматной ягодой согреты,
Оленята счастливы в лесах.
И цветет морошковое лето
У меня в душе и на губах.

Чувствительность цветов морошки к морозу.

Весной одиночные, крупные белые цветы во множестве появляются на болотах. Однако, урожай морошки бывает не столь обилен, как цветение: будущий урожай уничтожают напочвенные заморозки. Парадоксально, но в более северных районах, в тундре морошка плодоносит чаще и обильнее, чем в более южных. Объяснение простое: там она зацветает позднее, когда заморозки случаются реже. Невысокая урожайность морошки объясняется еще и тем, что большинство ее красивых цветов — пустицветы, мужские цветы, имеющие только тычинки.

ГОЛУБИКА

Есть стелющаяся голубика, ее заросли похожи на ковры, а голубика из американских субтропиков вымахивает в рост человека, это уже не кустарник, а небольшие крепкие деревца — и на их ветвях все те же кисло-сладкие освежающие ягоды. Но если

так, то отчего бы голубику не выращивать в садах? Да ее и выращивают, преимущественно в Новом Свете. Правда, не так давно, каких-то несколько десятилетий. Специалисты говорят, что голубика — последняя из распространенных плодовых культур, введенных в сельскохозяйственный обиход. Первая ягода с гибридных семян была получена в 1916 году в штате Нью-Джерси, а первые сорта голубики появились в двадцатых годах нашего века. Привлекали в голубике не только благородный вид (отбором и селекцией удалось увеличить голубые ягоды до сантиметра с лишним в диаметре), не только разнообразие видов (раннего и позднего созревания, кислее и слаще, на пироги и на сок, в сушку и на десерт), но и возможность использовать бросовые земли, на которых ничего путного, кроме голубики, расти не желает. Культурная голубика представляет интерес не только для умеренных широт — для всего мира. В жарких краях есть свои, экзотические (для нас, северян) виды, и они еще могут преподнести сюрпризы. Например, разведение голубики входит в программы по охране диких животных, потому что растение дает зверям сразу и укрытие, и корм.

Отвлекаясь от экзотики, пройдемся по нашим лесам и торфяникам, особенно сибирским, где голубике так привольно живет. Ей бы жилось еще лучше, если бы ее ввели наконец в культуру, если бы появились отечественные массовые сорта — и для промышленных плантаций, и для личных участков. Ведь голубика вдобавок ко всему и красива: восковые синие ягоды, белые и розовые цветы кистями, с нежным запахом, по осени — красно-оранжевые листья... Естественная кислотность голубики полезна при консервировании. Восковой налет на кожице мешает испаряться влаге, и ягоды хорошо хранятся. Произрастающие в России виды, хоть ягоды у них и не особенно крупны, по вкусу и аромату никак не хуже американских. А если что-то понадобится подправить, то они прекрасно между собой скрещиваются.

Вот с чем в нашем климате плохо, так это с древовидной голубикой. Кто спорит, нежелательно наклоняться за каждой ягодкой, гораздо сподручнее срывать ее с ветки. Впрочем, это дилетантское рассуждение специалисты опровергают с ходу: ягоды, говорят они, совсем не обязательно убирать поштучке, их можно стрегать или всасывать — понятное дело, не руками и не ртом, а машиной. Если

во второй половине лета вы встретите в лесу сине-голубую ягоду с восковым налетом на кожице, не поленитесь наклониться за нею. Ягоды голубики всегда приятно поражают своим вкусом, но, кроме вкусовых качеств, голубика высоко ценится за лекарственные свойства. Соки и сиропы ослабляют кашель, а приготовленные чаи обладают широким спектром действия на человеческий организм. Как все сочные ягоды, голубика имеет высокую диетическую ценность при невысокой калорийности. Голубика богата на витамины и полезные соединения, которые обладают свойствами натуральных антиоксидантов. Исследования последних лет показали, что среди 40 подвергшихся опытам видов и сортов фруктов и овощей, голубика заняла первое место с точки зрения содержания антиоксидантов.

Второе место в этой классификации занял виноградный сок, затем клубника и шпинат. Антиоксиданты вместе с витаминами, содержащимися в голубике, обладают противораковыми свойствами. Фолиевая кислота, содержащаяся в ягодах голубики, противодействует развитию патологий нервной системы у новорожденных. Поэтому ягода голубики может быть рекомендована беременным женщинам как натуральный источник фолиевой кислоты. Все вышеописанное уже помогло завоевать этой ягоде популярность как в Европе, так и в Америке.

Из кухни народов Севера.

Подольше сохранить нежные ягоды — морошку, чернику, голубику — можно было, поставив туеса во влажный мох болота, а законсервировать на зиму — залив рыбьим жиром.

Шаньги зырянские с ягодной начинкой.

Для теста — 2 л простокваши, 0,5 стакана растительного или растопленного сливочного масла или маргарина, 0,5–1 стакан сахарного песка, стопочку сухих дрожжей,



муку «на глаз», чтобы получилось мягкое пышное тесто. Дать подняться в теплом месте. Разделить, скатав в ладонях шарик из теста и сделав в нем выемку ложкой или стаканом. Положить в нее начинку. Слишком маленькие шаньги не годятся — получатся суховатыми.

Для начинки: морошку проварить с сахаром и загустить крахмалом или ржаной мукой.

Кисель ягодный.

Свежие ягоды толкут и отжимают сок. Выжимки заливают холодной водой и дают вскипеть. Отвар процеживают и добавляют в него предварительно замоченный и отжатый исландский мох, предварительно вываренный в течений двух часов. Эту смесь вновь процеживают и доводят до кипения, добавив сахар. Дав остыть, вливают ягодный сок и ставят на холод.

Клюква, брусника или морошка — 1,5 стакана, вода для варки — 4,5 стакана, сахар — 0,5 стакана, центрация исландская — 200 г.

Желе из ягод.

Готовится так же, как кисель. Морошка, клюква или брусника — 1,5 стакана, вода для варки — 4 стакана, сахар — 2/3 стакана, центрация исландская — 350 г.

Продолжение в следующем номере.

