

Валентина
СТЕПАНОВА

■ Не только брусника, клюква и малина. На просторах огромной страны можно полакомиться чем-то более экзотичным. А заодно и в путешествие отправиться.

ПЯТЬ РЕДКИХ ЯГОД, КОТОРЫЕ МОЖНО СОБИРАТЬ В РФ



Самых маленьких обязательно берем с собой на прогулку в лес!

1. ШИКША

Еще ее называют вороникой или водяникой. Она образует в заболоченных лесах большие заросли. Ее листья напоминают хвоинки - именно из-за этой пушистой зелени шикшу используют садоводы-декораторы для создания «фона» на клумбах и альпийских горках. Темно-синие, почти черные ягоды очень сочные - оттого она и вороника, и водяника. Финны зовут ее «свиная черника». Много этой ягоды в Сибири, на Алтае, Камчатке и Сахалине.

Плоды водяники используют в народном целительстве, косметологии, кулинарии, ландшафтном дизайне. В нетрадиционной медицине с их помощью лечат психические расстройства, мигрени, нервное истощение. Она восстанавливает организм при поражении радиацией, отравлении химическими

веществами. Отварами и настоями лечат такие заболевания, как цистит, анемия, панкреатит, дизентерия, воспаление желчного пузыря, гипотония. За счет содержания каротина шикша улучшает зрение. А маски на основе ее мякоти разглаживают морщины. Сок применяют для лечения угрей, отваром из ягод ополаскивают волосы.

Напоминает чернику, но вкус другой.



2. МОРОШКА

Урожай этой желтой ягоды собирают в Мурманской области, на Таймыре, в Ленобласти. А на Ямале «царская ягода Севера» и вовсе один из символов округа. Ее едят свежей, варят из нее компоты, варенье

и даже маринуют. При простуде чай с моченой морошкой - первое дело: в ней антиоксиданты, жирные кислоты Омега-3, а также витамины А и С. Кроме того, много токоферолов - они ускоряют регенерацию тканей.

Вкус сравнивают с апельсино-

вым, но тем, кто пробует ее в первый раз, лучше добавить сахар. Очень уж непривычно. Собрать ее нужно на пике зрелости и после этого съесть или обработать как можно быстрее. Ее не советуют употреблять в пищу людям с резистентностью к инсулину.

3. КНЯЖЕНИКА

Княженика, или арктическая малина, известна под названиями «полянника» и «мамура». За ней придется идти на северные болота или ехать в тундру. Из сушеной мамыры заваривают ароматный ягодный чай. Ей пришлось очень несладко от повсеместного осушения болот, она оказалась на грани исчезновения. В регионах, где болота сохранились, ее по-прежнему много. В России княженика растет на Урале, Дальнем Востоке, Сахалине, Камчатке, в Ямало-Ненецком автономном округе. Ягоды издавна считаются редкой сладостью и лекарственным средством. На Руси была лакомством, достойным княжеских пиров.

Плоды княженики содержат дубильные и ароматические вещества, витамин С, глюкозу, фруктозу, яблочную, лимонную кислоту, антоцианы. В листьях много фитонцидов и аскорбиновой кислоты. Это сильный растительный антиоксидант, который замедляет старение организма, очищает его от вредных токсинов и радикалов.



Польза соответствует названию.

4. КРАСНИКА

Дальневосточная ягода, внешне похожая на бруснику, и на клюкву. Непочтительное название - клоповка. Это намек на странный запах, идущий от ягоды. Но ее любители говорят иначе - мол, имеет «коньячный запах».

Сок ее ягод эффективно снижает артериальное давление - настолько мощно, что лечебные свойства затмили вкусовые. Да это и не трудно: на вкус она слабо кислая, простенькая по сравнению с брусникой. Зато гипертоники Дальнего Востока и Сахалина считают ее замечательным природным лекарством.

Запах у нее очень уж необычный.



5. КОСТЯНИКА

Лесная ягода, напоминающая малину. Но косточки в ее дольках намного крупнее - отсюда и название. Ягоды костяники крупные, ярко-красного цвета, иногда оранжевого цвета, с вязущим кисло-сладким вкусом. За выраженную кислинку отвечает аскорбиновая кислота, а за терпкость - пектины и танины.

В костянике содержатся цинк, железо, марганец, витамины Р и Е, антиоксиданты. При употреблении в сыром виде она

укрепляет стенки сосудов, предупреждает развитие атеросклероза и снижает давление.

Собирают ее с июля и до конца сентября, а едят с сахаром, медом, сметаной, также добавляют в десерты, варят варенье. Косточки можно использовать в виде приправы к мясным блюдам и выпечке: для этого их надо высушить и перемолоть в кофемолке. В России встречается в Сибири, на Дальнем Востоке и Урале. Чаще всего ее можно найти в Вологодской и соседних с ней Костромской, Архангельской и Кировской областях.



Как украшение тоже подойдет.

Фотобанк Лори

<p>НАШ САЙТ</p> <p>СОЮЗНОЕ ВЕЧЕ</p> <p>12+</p>	<p>RU - BY (Россия - Беларусь)</p>	<p>VK RUBY. Новости России и Беларуси</p>	<p>Союзное Вече</p>	<p>Вече</p>	
<p>Адрес редакции: 127015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а, стр. 8. Тел. в Москве: +7(495) 777-02-82 (доб. 3343) E-mail: souzveche@souzveche.ru</p> <p>220013, Минск, ул. Б. Хмельницкого, д. 10а. Тел. в Минске: +375 173110211 E-mail: infong@sb.by</p>	<p>Главный редактор Светлана Владимировна КАМЕКА Первый зам. главного редактора Лариса Павловна РАКОВСКАЯ Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия РФ. Регистрационный номер П/И № ФС 7754482 от 17.06.2013</p>	<p>Учредитель: Парламентское Собрание Союза Беларуси и России. Еженедельная газета Парламентского Собрания Союза Беларуси и России</p> <p>Российский выпуск № 42 (1068) 18 - 24 сентября 2024 г.</p>	<p>Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: 8 (495) 777-02-82 (доб. 8800)</p> <p>Рукописи не рецензируются и не возвращаются.</p> <p>Номер подписан: 17 сентября 2024 г. в 16.00 По графику: 16.00</p>	<p>Отпечатано: ООО «Типография КомПресс-Москва». Адрес: Нагорное шоссе, д. 2, Московская обл., г. Химки, 141407. Тип. № 4261.</p> <p>Общий тираж 314 427 экз. Тираж по РФ 300 000 экз. Тираж по РБ 14 427 экз.</p>	