

Садовая еда

Её можно встретить на многих садовых участках. Неприхотливая, морозоустойчивая культура жимолость съедобная – распространённый кустарник с мелкими полезными плодами, отмеченными высоким содержанием витаминов и микроэлементов. Ягоды слегка вытянутые, синего цвета. Они по своему внешнему виду напоминают голубику.

Немного истории

Жимолость – типовой род семейства жимолостных. Латинское название *Lonicera* растение получило в честь немецкого ученого Адама Лоницера, при этом К. Линней называл его «каприфоль». В те годы жимолость каприфоль душистая зачастую культивировалась в садах на территории Европы.

Синяя жимолость – вид, который встречается в природе в районах с умеренным и холодным климатом – северная часть Европы, Азии, Канады. Её плоды известны и использовались на протяжении веков. Раньше всех целебные свойства ягоды оценили японцы, которые первыми начали селекцию жимолости и создание новых сортов. По их стопам в 30-е годы прошлого века пошли россияне, а в 90-х – канадцы.

В настоящее время неприхотливые кустарники выращивают по всей территории земного шара. Практически все сорта съедобной жимолости – самоопыляемые.

Описание

Жимолость имеет плоды – ягоды, которые могут быть сросшимися. Окрасены в разные цвета: оранжевый, чёрный, синий, красный, жёлтый, тёмно-голубой. На поверхности ягоды виден налёт. Плоды имеют продолговатую форму и насыщенный вкус. Ягоды могут быть сладкими или с кислинкой, в зависимости от сорта.

В мире известно до 200 сортов кустарников. В России у садоводов популярностью пользуются: Сибирячка, Амфора, Нимфа, Алтайр, Голубое веретено, Золушка, Принцесса Диана, Шахиня, Сувенир.

Как отличить съедобную от несъедобной

Существует множество видов растения, среди которых есть и несъедобные. Отличить их не составило труда.

Ягоды, которые можно употреблять в пищу, имеют сине-голубой цвет и ярко выраженный восковой налёт. По форме могут быть вытянутыми, овальными или цилиндрическими. На вкус достаточно приятные, сладкие, а у многих сортов отсутствует горечь.

Ягоды, которые не следует кушать, отличаются небольшим размером. Они мелкие, прикрепляются к ветке с помощью короткой плодоножки. Цвет плодов может быть оранжевым, чёрным и красным. Важно знать, что они не только несъедобны, но и могут быть опасными для жизни и здоровья человека, так как в соцветиях содержится яд. В народе их прозвали «волчьей ягодой».

Состав

У полезной культуры мощнейший витаминный запас: С – требуется для поддержки иммунитета. Обладает противовирусным, ранозаживляющим, антисептическим

С веточки, как бирюза, смотрят синие глаза

Ягоды жимолости имеют приятный вкус и неповторимый аромат, а витамина С в них не меньше, чем в лимонах



органические кислоты – необходимы для поддержания кровообращения, участвуют в процессе пищеварения.

Калорийность

В продукте не присутствуют белки и жиры, в него входят лишь углеводы. Калорийность 100 г плодов – 30–40 ккал.

Польза

Уникальный состав ягод приносит неоценимую пользу для организма: положительно влияет на сердечную мышцу, благоприятно сказывается на ЖКТ, предотвращает гниение и брожение благодаря пектинам. Полезна как антимикробное средство – используется в терапии инфекционной диареи. Обволакивающее свойство жимолости отвечает за защиту кишечника от негативного влияния многих факторов. Ягоды применяются в лечении язвы, гастрита. Содержащиеся в ягодах катехины устраняют воспаления, что поражают слизистую оболочку горла, ротовой полости. Полезная настойка из листьев востребована при конъюнктивите. Ягоды справляются с перепадами давления: повышают или понижают его. Цветки незаменимы в нетрадиционной медицине: снимают мигрень, преодолевают усталость. Принесёт культура пользу, если снижен иммунитет людей. Рекомендуются потребление плодов в осенний и весенний сезон простуд, чтобы лечить респираторные вирусные инфекции. Полезные

ягоды противостоят отёкам тканей, заболеваниям, что связаны с накоплением жидкости в брюшной полости. Регулярное употребление ягоды улучшает работу сердечной мышцы, укрепляет сосудистые стенки, выводит токсины, повышает иммунитет, прекрасное средство в борьбе с диабетом и ожирением, Устраняет болезни жёлчного пузыря и изжоги, применяется при лечении дерматологических болезней, восстанавливает работу мозга.

Помимо ягод приносит пользу и листья вместе с ветками и корой. Ванны, настоянные на коре, листья растения, исцеляют от подагры, дерматитов, ревматизма. Споласкивание цветочно-лиственным отваром головы укрепляет волосы. Протирание лица по утрам гарантирует бархатистость кожи и уменьшение мелких морщин.

Вред

Противопоказана жимолость при аллергии и индивидуальной непереносимости, язве, гастрите и других заболеваниях желудка в стадии обострения, при низком давлении. В первые месяцы лактации. В детском возрасте до 3–5 лет. Если человек употребляет ягоды впервые, лучше начать с небольших порций.

Применение

В кулинарии. Сладкие сорта широко применяются в приготовлении десертов, консервации, виноделии. Ягоды используют в диетпитании.

В фармакологии. Свойства жимолости успешно используют для устранения некоторых болезней.

Каждая часть растения позволяет приготовить настои и отвары по народным рецептам.

В косметологии. Используют, чтобы поддержать красоту волос и кожи в составе кремов, масок, лосьонов. Польза натуральной косметики неоспорима: разрешает такие проблемы, как потеря эластичности кожного покрова, гиповитаминоз, морщинки, сосудистые звездочки или сеточки, акне, аномалии сальных желёз, сухость кожного покрова.

Для лица. Чтобы приготовить маску, берут сметану 2 ст. л., плоды 100 г, мёд 1 ст. л. Измельчённые ягоды перемешивают с остальными компонентами. Полезный состав наносят на лицо на 20 минут, затем смывают.

Для волос. Дома можно приготовить полезный продукт для ослабленных волос. Потребуется 2 ст. л. высушенных листиков, которые заливают 250 мл кипятка и оставляют на полтора часа для настаивания. Далее отфильтровывают и споласкивают голову после мытья. Регулярное применение придаст прядям густоту, блеск, послушность.

В оформлении ландшафта. Кусты используются для декорирования участков, из них формируют живые изгороди. Отлично смотрится кустарник в общих композициях ландшафтного дизайна. Вьющаяся жимолость применяется в оформлении арок, беседок, в вертикальном озеленении зданий и ограждений.

Сбор и хранение

К сбору урожая в большинстве случаев раннеспелых видов приступают уже в первых числах июня, среднеспелых – к середине или в конце июня. Урожай собирают весь вегетативный сезон, до конца августа. В начале выспевают ягоды, что располагаются вверху куста, затем – внизу. Чтобы ягоды не осыпались, не медлят с уборкой. Собранный урожай портится быстро, долго не хранится в свежем виде. Делают полезные заготовки – ягоды сушат либо замораживают.

Варенье

Для варенья берут только свежие, неповреждённые ягоды – желателно не очень сладких сортов. Важно, чтобы плоды были спелыми, но не перезрелыми. Ягоды необходимо промыть, немного подсушить на бумажном полотенце или чистой ткани. В эмалированную кастрюлю влить 200 мл воды, добавить килограмм сахарного песка и всё вместе, помешивая, довести до кипения. Сироп кипятить десять минут, затем высыпать в кастрюлю один килограмм ягод. Довести до кипения и снять с огня. После остывания, не раньше чем через семь часов, снова довести до кипения и не забывая помешивать и по необходимости снимать пену. Варить примерно 15 минут, затем разложить готовый джем в стерилизованные банки и плотно закатать. Сварить варенье можно и другим способом. Ягоды засыпать сахаром в пропорции один к одному и оставить на четыре часа. Затем варить в два подхода, как было описано выше. Для сохранения красивого цвета в варенье можно добавить лимонную кислоту по одному грамму на каждый килограмм ягод.

Желе из цветов

Ингредиенты для рецепта: 4 стакана цветков, 4 стакана кипятка, 4 стакана сахара, лимонный сок, пакетик пектина. Цветы очистить от зелёных чашелистиков, залить кипятком, довести до кипения и настоять 45 минут. Процедить, добавить сахар, лимонный сок и снова довести до кипения. Немного остудить, добавить пектин, варить ещё две минуты, но не кипятить. Разлить в подготовленные чистые банки и плотно закрыть.