

## Рацион

Эта ягода обладает узнаваемым тонким, нежным вкусом и ароматом, которые нельзя спутать ни с какими другими.

## Немного истории

Впервые ягода обнаружена в первом веке нашей эры, когда зарождалось христианство, поэтому малину часто называют божественной ягодой. Она была найдена на горе Иде в Греции, в связи с чем получила научное название *Rubus idaeus*. Первоначально её использовали только как лекарственное растение: настойка из цветков применялась греками и римлянами против укусов змей и скорпионов.

Упоминание о малине как о садовом растении встречается лишь в IV веке. В пору Средневековья в Западной Европе большое распространения она не получила, первая запись о садовой малине относится к XVI веку. Американцы стали её выращивать на два столетия позже.

На Руси первое упоминание о малине датируется XI веком. В Подмосковье первые малинники заложил Юрий Долгорукий. До знакомства с китайским чаем на Руси пили по утрам взварец – напиток из малины и клюквы. Как культурное растение малину в России стали выращивать с XVII века, когда было известно три сорта. В 1831 году было уже 12 сортов, в 1860 – 150. В настоящее время их насчитывают более двухсот.

## И не ягода вовсе

Малина обыкновенная распространена по всему миру. В народе её плоды принято называть ягодами, что не соответствует их определению в ботанической классификации. С этой позиции для плода малины более точное наименование – «многокостянка». То есть плод, состоящий из множества более мелких плодов, у каждого из которых есть своя оболочка, мягкая сердцевина и косточка внутри.

## Сорта и виды

Время благотворно отразилось на малине: появились сорта с крупными ягодами, плодоносящие не только летом, но и осенью. А ещё учёные вывели разноцветную малину с красными, розовыми, белыми, жёлтыми и чёрными ягодами.

Цвет красной малины понятен уже из названия, хотя оттенки могут существенно отличаться. Среди всех сортов, выращиваемых в коммерческих целях, европейская красная малина является самой популярной. Чёрная малина – это довольно тёмные ягоды, но всё же их легко отличить от ежевики. Фиолетовый тип – это гибрид красной и чёрной малины, который особо популярен на американском континенте. Что касается жёлтой ягоды, то на самом деле она не представляет собой отдельный тип, а является формой красной или чёрной.

Самые ранние сорта малины начинают зреть уже во второй половине июня, а поздние ремонтантные радуют сочными ягодами до морозов. Первыми зреют «беглянка», «вера», «лазаревская», «новость кузьмина», «лашка», «глен ампл». К среднеранней группе относятся сорта «блестящая», «гусар», «маросейка», «бальзам», «жёлтый гигант», «кэнби». Поздние сроки созревания: «жарптица», «золотая осень», «рубин», «коралловая», «бригантина», «те-рентий».

# Самая нежная и полезная

Малина – любимое лакомство не только детей, но и многих взрослых

Различают традиционные и крупноплодные сорта малины: обычная ягода весит 2,5–4 г, сладкая на вкус. И хотя урожай у них небольшой, но из года в год стабильный, качество ягод – высокое. Чаще садоводы хотят выращивать крупноплодные сорта. У них масса достоинств – крупные ягоды до 15 г с тонким вкусом и ароматом, высокая урожайность, плотность и транспортабельность.

## Состав и калорийность

Малина обладает не только отличными вкусовыми особенностями, но и множеством полезных свойств. В 100 граммах продукта, на которые приходится всего 52 ккал, белков – 1,2 г, жиров – 0,65 г, углеводов – 11,94 г, воды в ягоде – более 85 процентов. У малины очень богатый состав витаминов: А, В1, В2, В5, В9, С, Е, РР, микро- и макроэлементов: медь, марганец, железо, селен, калий, фосфор, магний, натрий. Содержит она и клетчатку, углеводы, глюкозу, фруктозу, дубильные вещества.

Ещё одно важное достоинство ягод – низкий гликемический индекс, поэтому малину можно употреблять людям с высоким уровнем сахара в крови.

## Польза

Терапевты утверждают, что малина является одной из самых полезных ягод. Она проявляет следующие лечебные свойства: антисклеротическое, сосудорасширяющее, гипотензивное, жаропонижающее, потогонное, отхаркивающее, регулирующее аппетит, противорвотное, антиоксидантное, вяжущее, мочегонное, успокоительное, антибактериальное, противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее, дермотоническое, тонизирующее, кровоочистительное, кроветворное, витаминное, противоязвенное. Свежие ягоды рекомендуют употреблять в пищу как «отрезвляющее» средство при опьянении. Одно из ключевых качеств малины – её антиоксидантная активность.

## Вред

Большое число людей, свободно применяя для лечения различных заболеваний растения, считают, что они абсолютно безвредны. Однако среди лекарственных растений есть сильнодействующие, токсичные и даже ядовитые. К тому же многие люди, особенно пожилые, страдают хроническими заболеваниями. Поэтому, чтобы лечение было эффективным, следует учитывать при применении противопоказания, которыми обладает продукт, а в этом сведущ только врач.

Употребление малины в больших количествах может навредить людям, страдающим подагрой, имеющим проблемы с желчным пузырём, почками. Причина этому – содержащиеся в ягоде оксалаты кальция, потенциально способные спровоцировать обострение болезней. Результаты некоторых

исследований позволили предположить связь применения отваров и настоев веток малины с угнетением функции щитовидной железы и гипопаратиреоза. Появление эффекта объясняют вероятным наличием в составе веществ с гормональным эффектом. Из-за наличия в малине грубых волокон от её употребления следует воздержаться в периоды обострения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А с учётом содержания в малине витамина К, влияющего на свёртывание крови, люди принимающие лекарства против свёртывания крови, перед употреблением малины должны проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Из-за своего богатого состава малина является сильным аллергеном, поэтому её можно давать детям в небольших количествах и отказаться от употребления при первых признаках аллергии – крапивнице, покраснении кожных покровов и т. д. Людям с непереносимостью ацетилсалициловой кислоты также стоит воздержаться от употребления ягод.

## Как правильно есть

Лучше всего есть малину свежей, с куста. Идеально собирать её в прохладное время суток, ранним утром, когда солнце не успело ещё нагреть малину. Тёплые ягоды быстрее портятся.

Малину кушают в свежем виде, но для лечения её нужно готовить. Для этого ягоды сушат, замораживают, варят варенье, перетирают с сахаром.

## Нужно ли мыть?

Из-за хрупкости ягод мыть малину сложно, но живущие в ней насекомые могут испортить аппетит. Поэтому можно залить ягоды прохладной водой и оставить ненадолго – так жучки и червячки всплывут, и малина останется чистой. После этого воду нужно слить, рассыпать ягоды одним слоем на бумажные или обычные чистые полотенца и дать им подсохнуть.

## Лесная или садовая?

Многие люди знают о том, что малина может произрастать не только на приусадебных участках, но и в лесах. Плоды дикорастущей малины содержат в своём составе значительно больше полезных микроэлементов и витаминов. Исходя из этого, специалисты утверждают, что лесные ягоды идеально подойдут для лечения и профилактики простудных и прочих заболеваний.

## Выбор и хранение

Выбирают малину прежде всего ориентируясь на внешний вид. При отсутствии явных повреждений на поверхности костянки лучше покупать упругую малину, которая имеет равномерный насыщенный цвет. Вялые, потемневшие, мятые, заплесневевшие и подсохшие ягоды следует отбраковывать. Период



## Готовим сами

## Малиновый щербет

Из замороженных ягод малины можно приготовить малиновый щербет – это и десерт, и отличный способ освежиться в жару.

**Количество:** 8–10 порций.

**Ингредиенты:** 600 г малины, 200 мл питьевой воды, 250 г сахара, семена половины стручка ванили, 2 ст. л. лимонного сока.

**Приготовление:** переберите ягоды. Положите в кухонный комбайн, добавьте воду и измельчите в пюре. Пропустите пюре через мелкое сито, чтобы удалить косточки. Добавьте сахар, семена ванили и лимонный сок. Перемешайте, чтобы сахар полностью растворился. Перелейте смесь в пищевой контейнер и уберите в холодильник минимум на три часа. Каждые 30 минут доставляйте контейнер из холодильника и перемешивайте смесь венчиком.

## Малиновый смузи

**Ингредиенты:** 450 г малины, 2 банана, 600 мл натурального питьевого йогурта или молока, мёд – по желанию.

**Приготовление:** малину взбейте блендером в пюре. Протрите через сито. Подготовленную массу разложите по формочкам для льда и заморозьте. Для смузи нужное количество кубиков положите в чашу блендера. Добавьте очищенные бананы, мёд – по желанию, молоко или йогурт. Взбейте до однородности. Разлейте по бокалам и подавайте.

хранения снятой с куста малины в её естественном виде очень короткий. Плоды желательно съесть или заморозить в течение первых же суток после сбора. При правильной заморозке малина может храниться до урожая следующего года, сохраняя при этом свои полезные свойства. «Правильной» считается заморозка в несколько этапов, при которой ягоды сначала промывают в дуршлаге под слабой струёй воды, чтобы не повредить мягкую плотность, затем просушивают на бумажном полотенце и выкладывают в один слой на противне (подносе), который и отправляется в морозильную камеру. Только после того, как ягоды замёрзнут и отвердеют, их можно насыпать в герметично закрытый пакет и отправить в морозилку на длительное хранение. При таком способе они не образуют смёрзшийся комок, не теряют своего внешнего вида, занимают мало места в холодильнике. Очень долго малина может храниться и в виде варенья.

## Интересные факты

Малиновый вкус может быть не только у малины. Красные бананы отличаются от привычных жёлтых особым вкусовым оттенком, напоминающим малиновый.

Чем выше экономическая и традиционная пищевая важность какого-либо продукта в народном хозяйстве страны, тем чаще этот продукт упоминается в фольклорном и авторском творчестве. У восточных славян в сказках малина упоминается чаще, чем какая-либо другая ягода, а её образ ассоциируется со сладкой беззаботной жизнью, что отражается в пословицах и поговорках, например, «не жизнь, а малина». Неудивительно, что в России, занимающей первое место по промышленному выращиванию этой ягоды, песня Ивана Ларионова 1860-го года «Калинка-малинка» долгое время считалась народной.

Малина служит основным экспортным продуктом Сербии и своеобразным узнаваемым брендом, популярным во всём мире. В самой Сербии её поэтично называют красным золотом, а с 2012 года проводят праздничные мероприятия под общим названием Дни малины.

