

Грядка

Клубника – не ягода

Правильное название клубники – земляника садовая.

Это многолетнее растение относится к семейству розовых

Почему не ягода?

С точки зрения ботаники ягоды – это плоды, покрытые тонкой кожицей, с одним или несколькими зёрнышками внутри, развивающиеся только из завязи. Клубника, наша летняя любимица, – это ложная ягода, не настоящая. Определению, которое даёт ботаника, она не соответствует, как и земляника, ведь косточки у них снаружи, а не внутри. К тому же в развитии плода у земляники и клубники участвует не только завязь, а это тоже против «ягодных правил». Правильное название этого дара природы – многоорешек. Но от привычки уже никуда не деться.

Немного истории

Родиной клубники считается Восточная Азия. Достоверно известно, что уже во времена древних римлян и греков в Европе знали о ней, но тогда ещё не культивировали, а собирали в дикой природе. Примерная дата попыток французов перенести дикорастущую землянику в садовые условия – 1300-й год. При короле Карле V, во второй половине XIV века, в королевском саду Лувра было высажено более тысячи кустов клубники. Спустя три столетия путём скрещиваний с разными сортами появилась клубника ананасная. Именно этот вид присутствует сейчас практически во всех садах. В России клубника появилась в XVII веке. Первую сладкую ягоду вырастили при Алексее Михайловиче, отце Петра I, который был известен своей страстью к растениеводству. Но до середины XX столетия она не была столь популярной, как сейчас.

Почему земляника?

В названии этой ягоды сплошная путаница. Если отбросить все научные термины и не углубляться в подробности, то клубника – это ягоды крупноплодных, мясистых сортов земляники. Именно такие ягоды называют клубникой.

Виды и сорта

В диком виде на территории России произрастают три вида земляники: земляника восточная, земляника лесная, земляника зелёная, луговая, холмистая, она же полуница.

Ягоды всех этих дикорастущих

Как выбрать

Главный критерий при выборе – ягоды обязательно должны быть свежими, сухими и целыми, с зелёной шапочкой. С ней они сохраняются дольше. Посмотрите на цвет – тёмно-красный является одним из показателей вкуса, так как клубника не сильно меняется в цвете после того, как её сорвали. Её бордовый оттенок может говорить о её спелости. В наши дни умельцы научились искусственно подкрашивать клубнику, поэтому при покупке обязательно понюхайте ягоду. У сладкой, спелой ягоды сильный и насыщенный аромат.

Старайтесь покупать клубнику на рынке у местных садоводов, а не в продуктовых магазинах и супермаркетах. Как правило, клубника, купленная с рук, на 80 процентов будет местной и недавно сорванной с грядки.

Хранение

Клубнику нельзя долго хранить в холодильнике. В идеале вообще лучше не хранить. Специалисты советуют съесть её в течение двух суток после того, как ягода была сорвана и не лежала в холодильнике. Поэтому покупайте ягоду в небольших количествах – чтобы можно было сразу съесть. В крайнем случае, она может полежать в холодильнике час-два, но перед этим её нельзя мыть, чтобы она не превратилась в «кашу» и из неё не «улетучились» витамины. А вот перед употреблением обязательно помойте.

Если хотите сделать заготовки на зиму, то самыми полезными для организма будут замороженные ягоды. Сейчас популярен метод открытой заморозки, когда мытые ягоды очищают от хвостиков, выкладывают на доску или поднос в один слой и отправляют в морозильную камеру. Когда клубника заморозилась, её можно переложить в контейнер или пакет. Потом она, правда, пойдёт только в выпечку, соусы и компоты или пюре с сахаром.

видов небольшие, весят один-три грамма. Клубникой их обычно не называют.

Культурные сорта клубники, известные в нашей стране, выведены из земляники ананасной, земляники лесной, или альпийской, земляники мускатной, или мускусной и земляники зелёной, или полуницы. Многие сорта представляют собой гибриды.

Существует более трёх сотен сортов клубники. У садоводов лучшими сортами считаются: Альбион, Альба, Виктория, Гигантелла, Кимберли, Королева Елизавета,

Купчиха, Машенька, Полка, Хоней, Царица, Максим, Роксана, Чёрный принц, Фестивальная, Сирия.

Польза

Калорийность на 100 г – 32 Ккал. Из них: белки – 0,7 г, жиры – 0, г, углеводы – 7,6 г, вода – более 90 г.

Ягода обладает богатым витаминно-минеральным комплексом. В её состав входят витамины: С, В3, В4, В5, Е и микро- и макроэлементы: калий, фосфор, кальций, магний и другие.

Клубника содержит целый на-

Интересные факты

Чем ярче клубника, тем больше в ней витаминов.

Для нейтрализации действия аллергена можно запивать клубнику молочными продуктами.

Самая большая клубника весила 231 грамм.

Клубника кажется сладкой ягодой, но на самом деле сахара в ней меньше, чем в лимоне.

Ягода считается символом чувственности и сладострастия. Учёные подтвердили, это природный афродизиак, усиливающий половое влечение. К слову, маленькие светлые точки на ягоде – это семена, в которых содержится немало биологически активного цинка, который оказывает положительное влияние на половые гормоны.

Десерт из клубники

Слоёный десерт из клубники со взбитыми белками и овсяными хлопьями – отличный вариант летнего угощения для взрослых и детей. Десерт получается лёгким, эффективным в подаче и просто готовится.

Ингредиенты на две порции: клубника – 200 г, яйца – 2 шт, сахар – 2 ст. ложки, хлопья овсяные – 1,5 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка.

Приготовление: овсяные хлопья поджарьте на сухой сковороде, жарить хлопья нужно на среднем огне около пяти минут, помешивая. Пересыпьте хлопья в миску и оставьте остывать. Яйца разделите на белки и желтки. Желтки не понадобятся (их можно использовать для других блюд), а вот белки перелейте в миску. Взбейте белки миксером до мягких пиков. Затем всыпьте сахар, влейте лимонный сок и взбивайте до крепких устойчивых пиков. Клубнику промойте, просушите, нарежьте небольшими кубиками. В два стакана насыпьте основную часть остывших овсяных хлопьев. Немного хлопьев оставьте для украшения. Переложите белковую массу в кондитерский мешок с любой насадкой. Отсадите часть белковой массы в стаканы, закрывая овсяные хлопья. Сверху выложите половину клубники. Снова выложите белковый крем. Разложите оставшуюся клубнику. Сверху распределите оставшийся белковый крем. Каждую порцию десерта с клубникой посыпьте оставшимися овсяными хлопьями. Десерт из клубники с белковым кремом и овсяными хлопьями готов к подаче.

бор непитательных биологически активных составляющих, которые укрепляют здоровье, предотвращают развитие различных заболеваний и способны бороться со свободными радикалами. Борьба выражается в нейтрализации разрушительного влияния активного кислорода на клетки. Эти соединения вносят свой вклад в защиту организма и снижают риски развития болезней, возникающих из-за окислительного стресса – сердечно-сосудистых патологий, ожирения, диабета второго типа, различных воспалительных процессов.

В ягодах содержится много клетчатки, необходимой для здоровья кишечника. Особенно она полезна в свежем виде – после тепловой обработки или заморозки клубника лишается многих витаминов и минералов. При этом ягода в варенье вбирает массу лишнего сахара, в то время как свежая клубника содержит не слишком много калорий. Низкий гликемический индекс позволяет лакомиться ягодой даже диабетикам. В клубнике много витамина С, незаменимого для иммунитета, здоровья кожи, волос и ногтей.

Применение

В медицине. Хотя клубника обладает массой полезных свойств, в фармакологической сфере она пока не получила широкого применения. В основном её используют в виде натурального масла, которое получают путём сухого отжима семян. Зачастую его можно найти среди компонентов различных мазей и кремов, действие которых направлено на лечение заболеваний кожных покровов. Ещё это популярный ароматизатор лекарств, сиропов и пастилок.

В народной медицине. Поскольку в наших краях множество людей выращивало и продолжает выращивать клубнику в своих садах, её стали активно применять при самостоятельном лечении различных болезней. Причём в рецептах народной медицины используют не только сами ягоды, но и листья, а иногда даже корни растения. Однако уповать только на клубнику ни в коем случае нельзя. После консультации с врачом можно использовать народные средства в качестве вспомогательных.

В косметологии. Рынок косметологии полон средств, имеющих в составе экстракт клубники. Речь идёт об очищающих кремах, лосьонах, масках для лица, увлажняющих кремах для рук,

шампунях и бальзамах. Учитывая, что клубника производит отбеливающий эффект, её часто используют в осветляющих масках.

Клубнику часто используют в случае обгорания на солнце. Ягоды разминают в пюре и накладывают на поражённые участки кожи, для того чтобы снять неприятные ощущения и помочь коже быстрее восстановиться. Наиболее популярное использование ягод в домашней косметологии – приготовление масок для лица. Обычно их наносят на 15–20 минут, а затем смывают тёплой водой или ромашковым чаем.

В кулинарии. Это самая популярная ягода. Из неё варят варенье, джемы, повидло и конфитюры, делают настойки, ликёры и сиропы. Свежие ягоды используют для украшения десертов, добавляют для вкуса и цвета в йогурты, мороженое и крем.

Клубника употребляется в свежем виде как самостоятельное блюдо. Любимое лакомство детства – клубника с молоком. Не менее известна клубника в шоколаде.

Однако не все едят клубнику как сладкий десерт. В некоторых странах ягоду добавляют в салаты с мясом и овощами, посыпают перцем и поливают лимонным соком. В Китае даже есть чипсы с клубничным вкусом.



Из архива «ММ»

Вред

Клубника – это сильный аллерген, и это её основной минус. Если ребёнок ещё не знаком с этой ягодой или часто страдает аллергиями, давать клубнику нужно очень осторожно. Также из-за обилия кислот в её составе лучше ограничить приём клубники в пищу во время обострения гастрита, язвенной болезни, цистита, подагры. Если нет противопоказаний и ряда каких-либо заболеваний, то можно смело лакомиться этим природным даром. Но необходимо помнить, что всё хорошо в меру. Часто вред заключается скорее в избытке сахара, которым обильно посыпают ягоду, или в жирных сливках, с которыми десерт становится слишком калорийным.