

Ягоды

В ней много витаминов и антиоксидантов, способствующих укреплению организма и предупреждению простудных заболеваний.

Немного истории

Клюква – исконно русская ягода. В России и других странах Северного полушария клюкву собирали издавна. Из старинных книг известно, что наши предки ели эти ягоды ещё 1000 лет назад. Промышленное выращивание началось в 1816 году. Пионером в окультуривании клюквы стал американец из штата Массачусетс Генри Холл. Садовод-любитель заметил, что кустики, которые были присыпаны песком с соседних дюн, плодоносили лучше. Первые промышленные плантации появились в США в 1833 году, а в России – в конце XIX века. В нашей стране разведением клюквы занимался учёный-садовод Эдуард Регель, создавший плантацию крупноплодных ягод в Ботаническом саду Санкт-Петербурга. В начале XX века опытные работы были прерваны. Интерес к этой ягоде возродился только в 1960–1970-е годы. Кислую ягоду стали выращивать в промышленных масштабах в России, Литве, Латвии и Белоруссии. Сейчас в разных регионах России разводят семь сортов клюквы болотной, а в Костромской области существует плантация клюквы крупноплодной. Сегодня клюкву можно встретить на всей территории России, включая Дальний Восток. Богаты клюквой Украина, большая часть Европы, север США, Канада и Аляска. Американцы считают родиной клюквы Северную Америку. Согласно легенде индейцев, клюква впервые появилась в качестве обозначения земель, где пали храбрые воины. Делавары (так назывался этот народ) верили, что именно там полегли воители в схватке с мифическими великанами.

Что за ягода?

Дословно в переводе с латинского клюква обозначается как «кислая ягода». Среди прочих названий можно отметить «журавлиная ягода», «медвежья ягода». Это растение семейства вересковых приходится близкой «роднёй» чернике, голубике и бруснике. Растёт во многих странах, если позволяют условия, любит болотистую лесную почву, осоко-сфагновые болота, тундровые и моховые болота. Только в Карелии насчитывают около двадцати двух сортов клюквы, среди которых встречаются крупноплодные сорта с диаметром ягод до двух сантиметров. Время цветения растения приходится на начало лета, а собирать ягоды на зиму начинают с ранней осени вплоть до ноября. Когда основной фруктово-ягодный сезон уже закончен, клюква только-только начинается. И в этом одна из её прелестей. Полезными и лечебными свойствами обладает ягода. Листья и стебли используют только для чая.

Калорийность и состав

Клюква в чистом виде – низкокалорийный продукт, в котором на 100 граммов свежих ягод приходится 46 калорий, из них: белки – 0,46 г, жиры – 0,13 г, углеводы – 11,97 г. В ней есть нерастворимые волокна и растворимая клетчатка. В ягодах клюквы содержится полная коллекция полезных веществ, свойственных всем ягодам. Клюква богата сахарами, органическими кислотами, пектинами и витаминами. В ягодах встречаются лимонная, бензойная, урсоловая, хинная, хлорогеновая,

Суперфуд и природный антибиотик



Клюква – одно из наиболее полезных растений, использующееся в народной медицине



яблочная, олеандровая, янтарная и щавелевая кислоты, достаточно большое, относительно других ягод, количество пектинов. Витаминная часть клюквы представлена витаминами группы В (В1, В2, В5, В6), РР, К1 и большим содержанием витамина С, количество которого в клюкве сравнимо с лимонами, апельсинами, грейпфрутами и садовой земляникой. Ягоды клюквы богаты антоцианами, фенолокислотами, лейкоантоцианами, кате-

хинами, бетаином, макро- и микроэлементами. В клюкве очень много калия, чуть меньше фосфора и кальция. Достаточно железа, марганца, меди и молибдена. Кроме того, в ней содержатся бор, кобальт, олово, йод, никель, серебро, хром, титан, цинк и другие микроэлементы. Эти кроваво-красные, сочные плоды с ярким терпким вкусом заслужили уважение по праву – немногие растения могут похвастаться таким оздоровительным эффектом.

Польза

Клюква содержит массу антиоксидантов, которые снижают активность хронического воспаления и предупреждают развитие злокачественных новообразований. Ягода предотвращает развитие заболеваний со стороны сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Клюква снижает концентрацию общего холестерина в крови. Уменьшает риск развития патологий: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, хронической ишемии мозга. Это прекрасный природный антибиотик. Плоды отличаются освежающим и тонизирующим свойствами, улучшают работу желудка и кишечника. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре. Клюква незаменима для укрепления иммунитета как у детей, так и взрослых. Витамины способствуют активному физическому росту детей. Если нет аллергии, ягоды можно вводить в рацион ребёнка уже с шести месяцев.

Вред

Несмотря на всю пользу, которую несёт клюква, она имеет противопоказания, среди которых аллергические реакции и индивидуальная непереносимость. Ягода может нанести вред при диспепсических расстройствах. Употребление ягод в таких случаях может повлечь за собой тошноту, диарею, вздутие живота. Избыточное включение клюквы в рацион может усугубить течение мочекаменной болезни или способствовать её развитию. При наличии сахарного диабета употребление клюквы в большом количестве может вызвать резкий подъём уровня глюкозы в крови. Ягода противопоказана при обострении болезней ЖКТ, с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка, 12-перстной кишки, воспалительных процессов в печени и жёлчном пузыре.

Где используется

Ягоды широко используются в пищевой промышленности – для приготовления морсов, киселей, десертов, джемов, в изготовлении спиртных напитков; в народной медицине – в лечении острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и в качестве богатого источника витаминов, микро- и макроэлементов и других полезных веществ, благотворно воздействующих на организм человека. Листья клюквы используют для приготовления чая.

Сбор

У ягоды есть несколько сроков сбора. Всё зависит от предпочтений и вкуса потребителей. **Лето.** Ягода в этот момент ещё не полностью созрела. Бока у ягоды красноватые или розовые. Такие плоды могут дозреть на подоконнике, но они имеют на порядок меньше полезных веществ и обладают горьковатым вкусом. Такие ягоды собирают обычно для длительной транспортировки. **Осень.** Клюква в этот момент имеет бурый цвет и наиболее высокую степень зрелости. Большое содержание пектина в этих ягодах позволяет их качественно консервировать и сохранять долгое время в виде заготовок на зиму. Осенняя клюква также важна для виноделов, поскольку на её кожице образуются особые микроорганизмы, которые способствуют процессам брожения.

Весна. Перезимовавшая ягода накапливает в себе большое количество сахара, а потому вкус весенней клюквы не такой кислый. Но витамина С в этой ягоде практически нет. При этом она плохо транспортируется и не хранится. Оптимальным вариантом является сбор ягод после первого мороза. Такой урожай ценят больше всего. В нём максимальное количество витамина С, и вкус не отличается особой кислотой.

Хранение

Перед хранением плоды надо перебрать, оставив только крепкие ягодки. Далее выбирают наиболее оптимальный способ хранения. Ягоды укладывают в корзины или деревянные ящики и хранят при температуре не выше 10°C. Важно, чтобы места хранения были сухими и проветриваемыми. Свежую клюкву помещают на хранение в холодильник. Там она останется пригодной для употребления в течение двух-трёх недель. Для более длительного хранения ягоду лучше заморозить, разложив в один слой на противне, а потом, уже заледенелую, высыпать в пакет и хранить в морозилке до года. При заморозке лучше всего сохраняются полезные вещества, но, чем дольше хранение, тем меньше витамина С остаётся. Размораживать перед употреблением ягоды нужно при комнатной температуре. Перетереть с сахаром. Свежую клюкву можно перетирать с сахаром и хранить в тёмном холодном месте. Такой вариант может перекрыть пользу ягод за счёт вреда сахара. Засушить. В правильно засушенной клюкве (при низкой температуре, около 45 градусов) сохраняются практически все питательные вещества из свежих ягод. Хранить её можно до года в сухом прохладном помещении, защищённом от прямых солнечных лучей. Клюкву можно хранить в воде – уложить в стеклянные банки, залить остывшей кипячёной водой и поставить в прохладное место – на балкон или в холодильник.

Напитки

Клюква с мёдом
Клюква хорошо сочетается с мёдом. Вместе продукты оказывают помощь иммунитету, способствуют активной борьбе с болезнями. При этом стоит помнить, что оба продукта аллергенны. Такое сочетание также противопоказано людям с сахарным диабетом и избыточным лишним весом. **Кисель из клюквы**
Кисель из клюквы – полезное блюдо славянской кухни. Он является питательным и высококалорийным блюдом за счёт содержания крахмала и при умеренном приёме положительно сказывается на состоянии организма. Напиток помогает улучшить микрофлору кишечника, защитить слизистую желудка. Осторожными с киселём нужно быть людям, страдающим ожирением, и тем, у кого есть аллергия на крахмал. **Клюквенный чай**
Клюквенный чай готовят не только из ягод, но и из листьев и веток растения. Такой напиток в горячем виде часто пьют при простуде как потогонное средство, а тёплый или холодный – как мочегонное. **Морс из клюквы**
Витаминов в морсе из клюквы несколько меньше, чем в соке, однако такой напиток не очень концентрированный, а значит, не слишком кислый. Для приготовления морса из клюквы ягоды толкут и заливают кипячёной водой на полчаса. Затем его процеживают и употребляют. Такой напиток улучшает общее состояние и борется с воспалениями.