

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.



Фотобанк Лори

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.



Фотобанк Лори

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 «мамюра». За ней придется идти на северные болота или ехать в тундру. Из сушеной мамюры 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.

Фотобанк Лори

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

НАШ САЙТ



SOUZVECHE.RU

СОЮЗНОЕ ВЕЧЕ

12+



RU - BY
(Россия - Беларусь)



RUBY. Новости
России и Беларуси



Союзное Вече



Вече



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
220013, Минск,
ул. Б. Хмельницкого, д. 10а.
Тел. в Минске: +375 173110211
E-mail: infong@sb.by

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
ПИ № ФС 7754482 от 17.06.2013

Учредитель:
Парламентское Собрание
Союза Беларуси и России.
Еженедельная газета
Парламентского Собрания Союза
Беларуси и России
Российский выпуск
№ 42 (1068)
18 - 24 сентября 2024 г.

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)
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Номер подписан: 17 сентября 2024 г. в 16.00
По графику: 16.00

Отпечатано:
ООО «Типография КомПресс-Москва».
Адрес: Нагорное шоссе, д. 2,
Московская обл., г. Химки, 141407.
Тип. № 4261.
Общий тираж 314 427 экз.
Тираж по РФ 300 000 экз.
Тираж по РБ 14 427 экз.

YouTube
Союзное
вече
видео