

В октябре сезон местных фруктов постепенно заканчивается, и на первый план выходят осенне-зимние ягоды: брусника, клюква, облепиха, боярышник, бузина, шиповник, калина. Все они обладают целебными свойствами, содержат много полезных веществ, которые помогут укрепить организм перед холодами. По сути, это живые витамины – недаром их многие столетия использовали в медицине.

Одна из топовых ягод октября – калина. Свою ярко-красную окраску она приобретает в августе-сентябре, однако в это время плоды еще слишком сильно горчат, так что свой окончательный вкус и сладость они набирают после первых заморозков. На Руси калина считалась символом девичьей красоты, из нее делали свадебные венки и букеты, ею украшали столы и блюда.

Ягода издавна употреблялась как лечебное средство от разных недугов. Рецепты народных снадобий встречаются в травниках XVI века. Причем в ход шло все: и плоды, и цветки, и листья, и даже кора.

Ягоды калины – настоящий кладезь витаминов, в них содержится почти весь спектр: А, В1, В2, В5, В9, Е, К, РР и, конечно, огромное количество витамина С – примерно в два раза больше, чем в лимоне. Всего лишь 100 г калины способны закрыть суточную норму на 119%. Ассортимент микро- и макроэлементов тоже очень разнообразный. Например, в калине много бора, который улучшает работу мозга, укрепляет кости, помогает сердцу. Кстати, бор особенно важен для женщин в период менопаузы – элемент помогает адаптироваться к новым условиям, улучшает настроение. В составе калины есть также калий, кальций, магний, натрий, фосфор, марганец, медь, молибден, селен, хром, цинк и другие.

Так что перечислить все полезные свойства калины сложно. Ее можно использовать как противовоспалительное, мочегонное и желчегонное средство; ягоды очень полезны для пищеварительной системы, служат средством для профилактики диабета, артрита, понижают давление, повышают гемоглобин, облегчают симптомы предменструального синдрома, благотворно влияют на зрение. Сок калины применяется для лечения угревой сыпи, пигментации, экземы и ран. Кроме того, в состав ягод входит валериановая кислота, которая успокаивает нервную систему.

Конечно, есть калину в свежем виде, может быть, не всем по нраву – ягода все-таки не теряет некоторой горчинки и к тому же обладает специфическим ароматом валерьянки, зато из нее получаются вкусные горячие чаи, морсы, компоты, кисели, отвары и даже свежавыжатый сок. Все эти напитки очень полезны. Например, чай из калины снижает артериальное давление, а заваривать его очень просто. Достаточно посыпать ягоды сахаром, перетереть их и залить кипятком. Отвар из калины помогает при простуде, особенно если добавить меда.

В кулинарии эта чудо-ягода тоже активно используется. Ее кладут в салаты, выпечку, запекают с мясом, делают из нее желе, повидло и варенье – оно прекрасно подойдет к чаю, а в сочетании с перетертым апельсином будет еще вкуснее.

И не забывайте про заготовки на зиму. Калину и другие ягоды можно засушить, перетереть с сахаром, они прекрасно переносят заморозку. При этом плоды сохраняют почти все витамины и полезные элементы.

Комментарий эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Марины Савкиной:

Из осенних ягод самые популярные – клюква и брусника. С давних времен их используют в пищу и в лечебных целях (при простуде, заболеваниях почек и т.д.) по всему миру.

Клюква распространена в северном полушарии в болотистых местах. Ее вкус зависит от времени сбора. В сентябре она еще твердая. А вот поздней осенью можно насладиться сочными ягодами с ярко выраженной кислинкой. Наиболее богатый витаминный урожай можно собрать с середины сентября до заморозков. Клюква содержит много полезных веществ: органические кислоты (лимонная, хинная, бензойная, олеиновая), пектиновые вещества, аскорбиновая кислота (витамин С), каротин, натуральный сахар, витамины группы В, аминокислоты, микроэлементы (йод, железо, медь, марганец).

Конечно, в большинстве случаев к нам на стол попадает ягода, купленная в супермаркете или на рынке. Если вы живете в местности, где клюква растет в дикой природе, то есть шанс купить дикорастущую ягоду. В мегаполисах с большой долей

вероятности вам попадется культивированная. Но это не повод отказываться от нее. Главное, при выборе ягод нужно обращать внимание на наличие примесей – пыли, грязи, загнивших плодов. Также ягоды должны быть одного цвета. Ягоды, собранные после заморозков, лучше хранить в замороженном виде.

Брусника – полезная близкая родственница клюквы. Она растет в лесу, в тундровых, болотистых местностях, как на сухой, так и на влажной почве. После заморозков становится мягкой, и спокойно переживает зиму под снежным покровом. Брусника богата витамином С и пектином, различными органическими кислотами (лимонной, уксусной, яблочной и др.). В ее семенах содержатся жирные кислоты – линолевая, линоленовая. Отвар из листьев брусники обладает мочегонными свойствами.