

Содержание

Полезные свойства лесных ягод	4
Правила, сроки и приемы сбора	8
Съедобные лесные ягоды	10
Способы сохранения ягод	28
Варенье.....	28
Джем	32
Ягодное пюре	32
Повидло	32
Мармелад	34
Желе.....	34
Пастила	34
Компот	34
Сушка ягод	36
Цукаты	36
Лучшие домашние заготовки.....	38
Самые вкусные десерты.....	44



Полезные свойства лесных ягод



Под ягодой ботаники подразумевают плод травянистых растений или кустарников, который не вскрывается и обычно содержит много семян. Мы же привыкли в быту называть так практически все мелкие плоды, и в этой книге будем придерживаться именно такого принципа. Речь пойдет о многообразии дикорастущих травянистых и древесных растений, плоды которых можно использовать в пищу и заготавливать на зиму в виде всевозможных домашних консервов.

Лесные ягоды — не только кладезь витаминов и полезных веществ. Сбор ягод — однообразное и монотонное занятие — великолепная защита от стресса, одно из лучших средств релаксации, превосходящее по эффективности современные специальные процедуры. Современные городские жители особенно остро нуждаются в отдыхе и свежем воздухе, и бесконечно щедрая природа готова каждому предоставить такую возможность.



Земляника зеленая (клубника) отличается от земляники лесной серебристым опушением на листьях (снизу), более крупными ароматными зеленовато-белыми, а затем красными плодами с прижатыми чашелистиками.

Дикие ягоды имеют более насыщенный вкус и аромат, чем их окультуренные собратья, хотя обычно они мельче и собирать их сложнее. Но главное — содержащиеся в них вещества уникальны и способны избавить нас от многих недугов. Свойства лесных ягод давно известны человеку. Еще в древности с их помощью лечили многие заболевания, заготавливая специальные целебные отвары, варенья, соки. Ягоды, как свежие, так и в виде заготовок, насыщают наш организм витаминами, укрепляют иммунитет, обладают антисептическим действием. Антиоксиданты, изобилие содержащиеся в лесных ягодах, замедляют процесс старения организма. Лесные ягоды не накапливают тяжелые металлы и радионуклиды, поскольку эти вещества задерживаются в корнях, ветвях, листьях и не достигают плодов. Одной из самых полезных ягод считается черника. Особенно она необходима тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Недавно в чернике было обнаружено вещество, близкое





по составу к фибратам, снижающим уровень холестерина. Частое употребление черники (в любом виде) предупреждает образование тромбов и благотворно влияет на зрение.

В состав клюквы входят проантоцианиды — мощнейшие антибактериальные вещества. Клюкву и клюквенные напитки принимают при различных хронических воспалительных заболеваниях. Клюква повышает прочность кровеносных сосудов, способствует усвоению витамина С в организме, связывает и обезвреживает соединения тяжелых металлов.



Особой популярностью в медицине пользуется масло, получаемое из плодов облепихи. Еще древние целители применяли эти ягоды для лечения авитаминоза, при болях в желудке. И в наши дни облепиховое масло рекомендуют при экземе, для лечения долго не заживающих ран, язв, ожогов.

Брусничный сок хорошо утоляет жажду, его рекомендуют больным с высокой температурой, применяют при авитаминозах, при легких формах гипертонии. Брусничную воду используют от угара, перегрева на солнце, пьют горячей как потогонное, жаропонижающее средство, при болях в суставах, полощут горло при ангине, в разбавленном виде применяют для охлаждающих компрессов. А всем знакомая земляника содержит большое количество витамина С, уступая лишь черной смородине.

Правила, сроки и приемы сбора

Сбор ягод — это целое искусство. Для того чтобы ягоды меньше мялись и портились, необходимо снимать их с куста аккуратно и бережно. Каждую ягоду следует собирать с учетом ее конкретных особенностей.

Землянику обычно срывают, когда она полностью созреет и покраснеет, но ягоды, предназначенные для перевозки и переработки, можно снимать слегка недозрелыми (с беловатыми бочками). Хранить землянику можно лишь очень короткое время в холодильнике или погребе с хорошей вентиляцией. Следует помнить, что при хранении уже на вторые сутки в ягодах снижается содержание витамина С.

Черника менее хрупка, чем земляника, но и ее легко помять, особенно если ягоды перезрели. Сбирать следует только спелые, но не перезревшие ягоды — легко отделяющиеся от плодоножек, но не расплывающиеся в руках. Хранить чернику более двух дней не рекомендуется. Если нет возможности сразу переработать ягоды, то их лучше всего заморозить.

Сбор ягод малины — трудоемкий процесс, «ходить по малину» можно каждый день в течение месяца. Созревание малины начинается во второй половине июля, а сбор заканчивается в августе. Определить, что малина созрела, легко. Если ягода без труда отделяется от плодоножки, то она готова к употреблению, если нет, то стоит день-другой подождать.

Колочие кусты порой просто не позволяют дотянуться до спелых ягод, поэтому предпочтительна плотная одежда, способная уберечь от острых колючек. Эти ягоды собирают в корзинки, кузовки небольшого объема (1–2 кг). Для использования в свежем виде снимают полностью созревшие и легко отделяющиеся от плодоножки ягоды, для перевозки — несколько недозрелые и с плодоножкой (для лучшей транспортировки).

Калину и рябину лучше собирать гроздьями. При дальнейшей переработке веточки легко удалить, а ягоды так будут чище и целее. Ветки высоких кустов и деревьев можно пригибать специальным крюком или веткой с сучком, направленным вниз, на конце. Эти ягоды, как и боярышник, можно хранить в холодильнике в течение нескольких недель.





В средней полосе брусника поспевает в августе