



Фото Анатолия КЛЕЩУКА

Многим из нас памятни ощущения детства, деревни, леса... И вряд ли кого оставляют равнодушным необыкновенно сочные, яркие плоды, превосходные на вкус, с нежным ароматом. Кого из нас не лечили зимними вечерами вареньем из этих ягод? Кто не заваривал чай с листиками этого растения? Его почитали с древности, и даже при вырубке леса не трогали. Эта ягода упоминается в сказках, стихах, песнях, мифах, легендах...

Удивительное — рядом

Вкус детства с привкусом малины

Секрет популярности

Еще древние греки и римляне считали это растение уникальным, с волшебными свойствами. И славянские племена использовали дикорастущую малину как лакомство и как лекарство. Ведь она не только вкусна и ароматна, но и полезна. Любой сорт и вид наделен сахарами, в основном легкоусвояемыми, органическими кислотами (салициловой, яблочной, лимонной, винной, муравьиной и др.). Широко представлены практически все группы витаминов, макро- и микроэлементы. Много пектиновых, дубильных, красящих веществ, клетчатки, спиртов, антиоксидантов... Присутствуют следы эфирных масел, слизи.

Листья и цветки по ценности не уступают плодам. В них содержатся флавоноиды, алкалоиды, кумарины, катехины, соли, фенолы... Аскорби-

новой кислоты больше, чем в ягодах. Есть и другие витамины. Даже косточки полезны — в них сосредоточены, в основном, белки, жирное масло, фитостерины. Присутствуют сахара, кислоты, витамины, клетчатка, пектины...

Лесная ведунья

Ценны все части растения, и действие их многогранно. Малина входит в состав потогонных, витаминных, противокашлевых сборов и чаев. Помогает при лечении и профилактике различных недугов. Полезна и для женщин, и для мужчин. А плоды ее так вкусны, что лекарство это с удовольствием принимают и дети. К тому же малина не утрачивает целебность после обработки. Настой ее ягод богат антибиотиками, это лучшее средство

Цифры и факты

- В малине содержится до 18% сухих веществ, то есть больше, чем в черной смородине, клюкве, голубике.
- Ягоды малины обогащены фолиевой кислотой, а также железом, а кальций в них в 3 раза больше, чем в клюкве и голубике.
- стакан ягод лесной малины способен удовлетворить суточную потребность человека в витамине С.
- Малина отличается высоким содержанием салициловой кислоты, причем сушеные плоды превосходят свежие в 20 раз.
- Как антиоксидант малина почти в 1,5 раза превосходит клубнику, в 3 раза — киви и в 10 раз — помидоры. Фитонциды ягод способны предотвращать чрезмерный рост некоторых бактерий, губительны для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневого гриба.
- Из-за обилия семян в малине много клетчатки. Поэтому она низкокалорийна и полезна для похудения — на 100 г ягод приходится всего 41 калория.

при простуде, гриппе, бронхите, ангине. Он "сбивает" температуру, не оказывая побочного действия на организм.

Плоды используются также при гнойном отите, аллергиях. Они благотворно влияют на обмен веществ, работу кишечника, сердца, мозговую активность. Улучшают пищеварение, снимают опьянение после наркотиков и алкоголя. Свежие ягоды полезны при малокровии, лейкемии. А еще малина повышает аппетит и иммунитет, снижает давление, уровень холестерина и сахара в крови, справится с неврозами, депрессией...

Применяют в народной медицине также настои и отвары листьев и веточек, цветков и корней малины при лихорадке, геморрое, женских болезнях, для укрепления десен, очистки крови. Отвары листьев и побегов употребляют при атеросклерозе, гипертонии, ушибах. Благотворно их влияние на работу кишечника, почек, органов пищеварения, дыхания и полости рта. Цветки

используются при укусах змей и скорпионов. Зачастую при простуде и кашле пьют "малиновый чай" — настой-отвар верхушек побегов с листьями, цветками, плодами. Хорош он и для женщин. Семена малины прекрасно очищают кишечник, помогают в профилактике атеросклероза.

Молодость продлевает

Благодаря своей уникальности, малина с давних пор помогала решать проблемы с кожей. Настоями и отварами листьев и побегов лечили конъюнктивиты, блефариты, рожистые воспаления; ягодами — дерматиты, экземы. Мазь из свежих листьев — прекрасное средство против угрей, кожной сыпи, для заживления ран. Маски из малины и в сочетании с другими плодами и кисло-молочными продуктами увлажняют, отбеливают, питают кожу, продлевая ее молодость, убирают мешки и темные круги под глазами, веснушки и пигментные пятна.

Сок из свежих листьев, настои из них, а также из цветков и плодов помогают избавиться от угрей, сыпи, лечат дерматозы, заболевания десен. На их основе готовят лосьоны и мази для лечения воспалений кожи.

Лакомство для здоровья

В любое время малина вкусна и полезна. Летом можно лакомиться свежими ягодами, а на зиму заморозить, лучше в пластиковых контейнерах, пересыпав сахаром (1:0,5). Хорошо хранится она и протертая с сахаром (1:1,5), правда, в холодном месте. Можно ягоды посушить или приготовить из них варенье, джем, пастилу, желе, мармелад, соки, сиропы, кисели...

Необычайно вкусны вина, наливки, настойки, ликеры из малины. Прохладительные напитки, компот или квас из нее прекрасно утоляют жажду и препятствуют развитию простуд. Используют малину и в кондитерской и парфюмерной промышленности. ➤



Приятного аппетита!

- Нежное и ароматное варенье из малины просто тает во рту. Ягоды почти свежие, даже цвет не теряют. Засыпав сахаром (1:1,5), на ночь их нужно поставить в холодильник. Наутро постепенно довести до кипения. Разлить по банкам, закатать. Хранить в холодном месте. Если при комнатной температуре — ягод и сахара берут 1:1. Кипятят, помешивая, минут 15. Можно добавить воды (на 4 кг ягод — 1 стакан).
- Своеобразен помидорно-малиновый салат. Помидоры черри (по 5 желтых и красных) разрезать пополам, 2 крупных томата — на кубики. Полить соусом (по 1 ч. л. меда, бальзамического уксуса и оливкового масла, несколько капель сока лимона) и перемешать. Украстить малиной и листьями кресс-салата.
- Оригинален свекольно-малиновый гаспачо. 1 ст. л. сока свеклы и несколько капель лимонного смешать с 1 ст. л. воды и 3-5 каплями винного красного уксуса. Сахар и соль — по вкусу. Довести до кипения. Залить нарезанную на кусочки печеную свеклу и 100 г малины. Пробить блендером до однородной массы и охладить.



Абориген садов и огородов

Малина широко культивируется на участках и в садах. Любит открытые места, но выдерживает и полутень. Урожай во многом зависит от правильного ухода. Даже в природе этот ягодник предпочитает богатые, умеренно увлажненные почвы с хорошей аэрацией.

Обычно малину сажают весной, перенося куртинки вместе с землей на подготовленный участок, или осенью — в траншею около 60 см глубиной, заполненную перегноем и удобрениями. Размножается она лучше всего отпрысками из многолетних корневищ и намного хуже — семенами.

После сбора ягод необходимо удалять старые побеги, а молодые подвязывать. Чтобы стебли не вымерзли и не высохли, на зиму их

можно пригнуть. В начале весны верхушки побегов желательно подрезать. Нуждается малина и в защите от заболеваний и вредителей, особенно от малинового жука. Правда, сейчас выведено много устойчивых ко всем напастям сортов.

Благодаря своим замечательным качествам, малина стала одной из любимейших ягод и популярных садовых культур во всем мире. Ведь она не только необычайно вкусна, с нежным, тонким ароматом, но и очень полезна. Не случайно дома принято держать баночку-другую малинового варенья. Эта ягода — поистине замечательный подарок Природы.

Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН Беларуси

Осторожность не помешает!

Еще Авиценна отзывался о малине так: "Злоупотребление плодами вызывает головную боль". И не только. У некоторых людей обнаруживается индивидуальная непереносимость и склонность к аллергии, прежде всего, к красным плодам: возникает чесотка, головокружение. В таких случаях лучше в небольших количествах потреблять желтые или черные ягоды. Свежая малина противопоказана при остеохондрозе, полиартрите, подагре, заболеваниях почек, печени, селезенки, желудка, кишечника. Особенно опасны отвары и настои из нее в стадии обострения при гастритах, язвах, мочекаменной болезни. Можно позволить лишь морс или сок, разбавленный водой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

- Богат витаминами настой из листьев малины, смородины, брусники и плодов шиповника. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Закрыв, настоять до охлаждения. Процедить, добавить сахар. Пить по 100 г 2 раза в день.
- При простуде, гриппе, ангине пить по 1-3 стакана горячего чая из сухих ягод малины: 2 ст. л. на стакан кипятка, настоять 10-30 минут, можно в термосе. Или чай из 2 ст. л. ягод и 5 листьев малины, 1 ч. л. меда, 1 дольки лимона; залить слегка остывшим (до 80°C) кипятком. Или настой из ягод малины и цветков липы (1:1): 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 20 минут.
- При ангине и бронхите пить горячим небольшими глотками и полоскать горло отваром из сухих листьев и побегов малины: 2 ст. л. залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. Или настоем из смеси ягод малины, листьев мать-и-мачехи и травы душицы (1:1:1). Горсть сырья залить 1 л кипятка, настоять полчаса.
- При ожогах, угрях, кожных сыпях смазывать пораженные места соком ягод, настоем и отваром цветков, можно на оливковом масле. Помогает мазь из свежих листьев: растереть, отжать сок, смешать с вазелином или сливочным маслом (1:2-4).
- Герпес лечат кашицей из молодых веточек малины.
- Против морщин и вялости кожи помогут кубики льда из отвара листьев малины и липового цвета (1:1). При жирной коже, с расширенными порами, веснушками хорошо протирать лицо с утра свежим малиновым соком.
- При блефаритах и конъюнктивитах применять наружно (примочки на глаза) и внутрь настой из листьев и цветков. 10 г сухой смеси на 1 стакан кипятка, настоять полчаса, процедить.
- Для жирных волос полезен бальзам из малины. 3 ст. л. ягод размять, добавить 1 ст. л. оливкового масла, яйцо, помешивая, аккуратно всыпать 2 ст. л. гороховой муки. Взбить. Нанести на волосы по всей длине. Через полчаса смыть водой и промыть волосы шампунем.

