

Сибирские ягоды



Ягоды Сибири

Сибирь не избалована мягким климатом, поэтому у нас не произрастает большого количества фруктов. Тем не менее, природа любит равновесие, и недостаток витаминов она с лихвой компенсировала сибирскими ягодами, которые значительно ценнее любого тропического фрукта по минерально-витаминному составу.

Ягода (в бытовом значении) — маленький сочный или мясистый плод, обычно кустарниковых или травянистых растений, который при употреблении в пищу не требуется откусывать или разрезать.



Особенности сибирских ягод

Сибирские ягоды произрастают в дикой природе и на садовых участках, но в любом случае они вынуждены существовать в условиях очень неприветливого климата. Высокая влажность воздуха, перепады температур, заморозки и другие агрессивные климатические воздействия сделали сибирские ягодные культуры стойкими к испытаниям и обусловили их высокую питательную ценность.

Все, что произрастает в условиях сурового климата, приобретает уникальные свойства.

Ягоды Сибири бывают дикорастущими и культурными. В первом случае плоды обычно некрупные и кислые на вкус, во втором случае – более крупные, однако имеющие определенные требования в уходе.



Черника

Черника – это небольшой куст. Ягода черного или фиолетового цвета имеет небольшой размер и отличается сочными вкусовыми характеристиками – кисло-сладкая.

Черника является очень популярной ягодой, так как ее используют и в качестве еды, и как целебное средство.

Черника это уникальное растение, растет только на болотах или в хвойных лесах, где присутствует большое количество влаги и тени.



Брусника

Брусника — это ягодный вечнозеленый кустарник. Этот кустарник предпочитает расти в смешанных, хвойных и лиственных лесах, на торфяных болотах, в горных и равнинных тундрах.

Плоды — красные, кисло-сладкого вкуса. Плоды созревают в августе — сентябре, после первых заморозков становятся мягкими и водянистыми (и не транспортабельными), могут перезимовать под снегом до весны, но весной ягоды падают от малейшего прикосновения.



Облепиха

Облепиха — древовидный кустарник.

Плоды-костянки с сочным околоплодником от желтой до буровато-красной окраски, созревают в конце августа — сентября. Густое расположение на веточках плодов и определило название этого растения.

Облепиха — одно из самых любимых растений в народной медицине. Оно произрастает в теплых местах у берегов водоема, не боится холодов, выдерживая крепкие морозы ниже 45 градусов.

Именно поэтому ее так часто можно встретить в Южной Сибири.

Свежие плоды облепихи очень полезны в сыром виде, но, к сожалению, подвержены быстрой порче.



Клюква

Клюква – род вечнозеленых кустарников семейства брусничных (вересковых) с кислыми ягодами красного цвета. Произрастает на моховых и торфяных болотах, в умеренных поясах Северного полушария.

Эта красная ягода издавна ценится на Руси за свои целебные качества. В ее маленьких кислых плодах сконцентрировано все самое ценное и необходимое для нашего организма. Клюква, с незапамятных времен, спасает жителей северных районов от цинги и авитаминоза.

Существует множество рецептов лечения клюквой. Клюква, как будто, создана природой для поддержания здоровья жителей наших северных широт.

Клюква, единственная ягода, которая может храниться в свежем виде до следующего урожая. В деревянных бочках, наполненных водой, она сохраняется, без потери своих пищевых и биологических качеств, до весны.



Жимолость

Растение жимолость – это кустарник, который делится на несколько видов: прямостоячий, ползучий и вьющийся.

Плоды растения – ягоды, бывают разных форм и расцветок, в зависимости от сорта и вида.

Жимолость не особо распространенное, но очень полезное растение с низкой калорийностью. Из съедобных сортов варят вкусное варенье, употребляют свежие ягоды, из листьев и коры делают целебные настои, используют в косметологии в качестве омолаживающих масок.



Костяника

Костяника – многолетний ягодный кустарник. Ее ближайшие родственники малина и ежевика. Интересно, но по внешнему виду листьев можно предсказать погоду: полностью раскрытые листья говорят о приближении дождя (примерно за 20 часов), а свернувшиеся в «трубочку» – о хорошей солнечной погоде.

Плод – костянка, состоящая из нескольких мелких плодиков, которые внутри содержат довольно крупную косточку, блестящая, ярко-красного или насыщенно оранжевого цвета. Именно наличие косточки дало название всему кустарнику. По внешнему виду они напоминают ягоды малины. Свежие ягоды сочные и вкусные. Из них делают различные заготовки на зиму. Сушеные ягоды можно добавлять в компоты, в чай, а смолотые – в кашу. Листья сушат и используют для заваривания витаминного чая, который к тому же еще очень ароматный.



Морошка

Там где растёт эта ягода природные условия очень суровые. Она встречается даже за полярным кругом. Она растёт на влажных, болотистых, горных местностях, на равнинах и курганах. Плод – сборная костянка. По виду напоминает малину. Цвет у ягод сначала красный, по мере созревания становится жёлтым, полупрозрачным. Вкус у плода кисло-сладкий, очень нежный. Северная ягода нашла своё применение во многих областях. Её используют в народной медицине, промышленной косметологии и кулинарии. Из неё можно делать варенье, желе, компоты и просто замораживать, чтобы зимой получать полезные для здоровья витамины. Её польза огромна. Недаром одно из её названий «царская ягода».



Малина

Ягоду малины называют сборной костянкой. Она состоит из маленьких ягодок, плотно прижатых друг к другу. Внутри каждой из них прячется зернышко. По цвету ягодки розовые, ярко-красные или темно-бордовые, а по форме круглые или вытянутые. Созревают они не все сразу, а постепенно: сначала на верхних веточках, где много солнышка, а потом и на нижних.

Малина — любимая ягода русских людей. Народ сложил о ней песни, стихи, поговорки и пословицы.

Малина — целебная ягода. Она богата витамином С и каротином, есть в ее ягодах и сахар. Чаем, настоянным на сушеных ягодах и листьях малины, душистым малиновым вареньем лечат простуду.



Голубика

Голубика – это низкорослый дикорастущий кустарник, светолюбивый и морозоустойчивый. Растение прорастает очень медленно, возраст куста может достигать 100 лет, но плодоносить он начинает уже спустя 10–15 лет. Плоды голубики имеют тонкую нежную оболочку синего цвета, сверху покрытую голубоватым налётом. При неаккуратном сборе ягоды можно повредить. Мякоть ягод нежная по консистенции и имеет сладковатый вкус.

Именно в северных регионах для естественного выращивания голубики созданы оптимальные условия:

умеренный или холодный климат;

увлажнённые места;

болотистая почва с большим содержанием хвойного перегноя.

Применяют ягоды голубики в следующих областях: фармацевтика, медицина, косметология, кулинария.



Смородина

Ягоды разных сортов смородины похожи на маленькие разноцветные шарики: черные, красные и белые. Ягоды черной смородины покрыты гладкой плотной непрозрачной кожицей. А вот у красной и белой сквозь прозрачную тонкую кожицу видны спрятанные в сочной мякоти мелкие светло-коричневые семена. Ягоды и листья смородины обладают целебными свойствами. Душистые листья кладут в маринады и соленья, которым они придают своеобразный вкус и аромат. Хозяйки добавляют их при засолке огурцов, помидоров, грибов и капусты. А из ягод смородины готовят желе и муссы, соки и мармелад, делают компоты, морсы, и варят душистое варенье. Также свежую смородину протирают с сахаром.



Шиповни

Вот и лето пришло! — говорят сибиряки, когда во второй половине июня в тайге, на опушках, по вырубкам и просекам, вдоль дорог расцветает шиповник. Ведь шиповник — это та же роза, только дикая... В Сибири, на севере Иркутской области, растет самый северный дикий шиповник — иглистый. Славится он еще и другим: из всех видов шиповника в его плодах больше всего витамина С. Кажется, будто сама природа стремится прийти на помощь людям, которые в условиях сурового сибирского севера испытывают особенный недостаток витаминов. Легенда гласит, что раньше плоды шиповника были белыми. Они очень понравились ласточке, что пролетала мимо. Поэтому птичка решила прикоснуться к ним. Но как только приблизилась, укололась об острые шипы. Улетая, ласточка обронила пару капель крови, которые и окрасили плоды в красный цвет.



Черемуха

Растение черемухи поистине краса Сибири, чарующая буйным неповторимым ароматом цветков весной и темно-зеленой листвой, созревшими черными ягодами летом. Плоды черемухи содержат аскорбиновую, лимонную и яблочную кислоты, сахара, дубильные вещества и горькое миндальное масло. Главным достоинством сибирских форм черемухи является высокая зимостойкость. Как бы не бушевала сибирская зима с ее трескучими морозами, черемуха выдерживает все невзгоды и весной обязательно цветет. В это время жди заморозков. И если они прошли стороной, то кусты «ломаются» от обилия плодов. А коль хорош урожай черемухи — жди урожая грибов.



Ежевика

Дикая ежевика обладает очень длинными стеблями, покрытыми редкими шипами и пуриновым налетом сизого оттенка. Крупные, терпкие, практически черные ягоды ежевики заключают в себе невероятную ценность. Плоды по пользе не уступают садовой малине, а в чем-то и превосходят ее. Сочетание терпкого аромата, кисло-сладкого вкуса и невероятной пользы для всего организма делают ежевику крайне ценным продуктом для восстановления здоровья. Даже небольшая порция ягодок способна насытить организм витаминами и микроэлементами. Включение в меню свежей, мороженой и сушеной ежевики, а также варенья, компотов и джемов сделают рацион не только полезным, но и вкусным.



Рябина

Рябина сибирская представляет собой небольшое деревцо, или кустарник, высотой от 3 до 10 м. Цветение рябины сибирской приходится на июнь месяц, Плоды созревают в сентябре, длительное время остаются на ветвях, до морозов сохраняют горьковато-кислый вкус.

Плод — ягода шаровидной формы, красного или оранжевого цвета, диаметром менее 1 см, заключает внутри до 7 семян. Рябина сибирская наделена весьма ценными целебными свойствами, рекомендуется использовать плоды, кору, почки, цветки и листья этого растения. Ягоды являются зимним кормом для многих видов птиц: рябчиков, дроздов, свиристелей. Ягоды рябины сушат или хранят замороженными.

Плоды содержат большое количество витамина «С» и много других полезных веществ.



Черноплодная рябина

Арония черноплодная, так же известна как черноплодная рябина. Она является родственницей рябины красной.

Представляет собой ветвистый высокий кустарник с чёрными сладкими ягодами, с ярко выраженным кислым вкусом.

Арония черноплодная очень хорошо переносит морозные зимы, а осенью, окрашивается в багряный цвет. Арония обладает огромным количеством полезных свойств. Плоды аронии черноплодной способны накапливать йод. Корни растения получают его из почвы. Количество этого микроэлемента в ягодах зависит от региона, где растёт черноплодка. Чем богаче почва йодом, тем больше содержание его в ягодах.

Плоды аронии черноплодной начинают собирать осенью, в сентябре – октябре. Желательно после первого осеннего заморозка. Высушенные ягоды могут храниться, не теряя свойств в течение двух лет.



Калина

Калина обыкновенная весьма неприхотлива. Она легко переносит морозные зимы. Калина обыкновенная необыкновенно красива с весны до поздней осени, до начала зимы. У калины плоды крупные ярко-красные костянки с большой уплощенной косточкой внутри. Думаю, именно за цвет плодов – красный, «калёный» – получила калина свое русское название. А одно из местных названий кустарника – «каленина». Рубиновыми гроздями повисают они на ветвях, привлекая птиц. А те, что не склеваны, могут провисеть там до наступления настоящей зимы. Наступающая осень окрашивает еще и листья калины – в различные оттенки красного или оранжевого цвета. Плоды калины обыкновенной терпки и горьковаты. После первых сильных заморозков горечь, если и не исчезает вовсе, то уменьшается. Тогда калину (как и плоды рябины) начинают собирать не только птицы, но и люди.



Боярышник

Это растение насчитывает не менее 200 дикорастущих видов и несколько сотен сортов и гибридов. Один из самых известных – боярышник кроваво-красный или боярышник сибирский. Он заселяет поймы рек, опушки, просеки и поляны. К почвам растение не требовательно, но близко залегающие грунтовые воды могут его погубить. Диаметр плодов до 1 см, внутри находятся твердые косточки. Их количество от двух до пяти. Мякоть плодов боярышника вкусная, слегка крахмалистая, сладкая. Боярышник сибирский растение достаточно популярное, благодаря своему внешнему виду и химическому составу ягод, листьев. Кроме того, кора, плоды, листья, цветки являются ценным фармакологическим сырьем и широко применяются в народной и официальной медицине как сердечное средство и лекарство для снижения артериального давления. Плоды широко используются в кулинарии, для приготовления компотов, джемов.

