

ЦАРСКОЕ ЗОЛОТО АРКТИКИ

Морошка

Эмоциональные южане сложили про свои ягоды много красивых легенд, придумав звучные названия, – такой уж у них темперамент. Северяне, как правило, сдержанны и менее эмоциональны, но даже суровые викинги перевозносили морошку. Древние жители Севера называли ее царской ягодой, золотом Севера, болотным янтарем, болотным стражником, а также моховой смородиной, глашиной, северным апельсином, арктической малиной.

Научное название морошки *Rubus chamaemorus*. Родовое название указывает на то, что это растение – родственник малины и ежевики. Видовое переводится как «земляная шелковица», потому что цвет и форма плодов чем-то похожи на белую шелковицу. Поскольку морошка растет у самой земли, ее называют земляной.

В прошлом жители всех стран, где растет морошка, считали ее ценной ягодой, даром добрых богов, милостью духов предков, приписывая ей волшебные свойства. Неповторимый вкус и нежный аромат ягод перевозносили сказители и поэты. В морошке ценно все: ягоды, чашелистики, корни и листья. Все части растения заготавливают и используют в народной медицине. Еще до открытия витамина С норвежские мореплаватели, которые ходили по Северному пути, брали с собой значительные запасы этой ягоды. Адольф Эрик Норденшельд взял в арктическую экспедицию морошку, настоящую на коньяке, и никто из его команды не пострадал от цинги. А Фритъоф Нансен, отправляясь покорять Северный полюс, загрузил на корабль 500 кг ягоды.

Растет морошка на болотах. Собрать ее сложно, ягодных мест не так много, поэтому сведения о них держат в секрете. Так, одна норвежская старушка, пошла на свое ягодное место, сломала там ногу, но помощь позвала только после того, как, преодолевая боль, отползла на несколько километров.

В Финляндии морошка – один из символов страны. Именно эта страна чеканит для Евросоюза монету в 2 евро, на которой изображена северная ягода.

На Руси с морошкой знакомы очень давно. Знахари рекомендовали использовать морошку для лечения многих болезней. Морошковый чай, моченая морошка, варенье и джемы из морошки помогали справиться с недостатком витаминов, цингой и простудными заболеваниями. Знахари давали морошку беременным. Современные ученые нашли в ней токоферолы, которые помогают нормальному течению беременности.

В старину морошку заготавливали для длительного хранения очень интересным способом: перебранную ягоду раскладывали по небольшим бочонкам и поглубже закапывали. Перезимовав, морошка становилась вкуснее и слаще. Все русские государи любили моченую морошку, поэтому она поставлялась к царскому столу. Купцы на Руси всегда держали в своих холодных погребах морошку: стоила она достаточно дорого, но раскупалась быстро. Моченую морошку очень любил и А.С. Пушкин.

Ботаническое описание

Морошка (*Rubus chamaemorus* L.) относится к семейству розоцветных (*Rosaceae*). Это травянистое или полукустарниковое растение, достигающее 30 см в высоту, с ползучим, длинным корневищем. Надземные побеги прямостоячие, с тонким стеблем, несущим 2-3 листа. Листья морщинистые, округло-почковидные, пятилопастные, по краю неровно-городчатые. Растение двудомное. Тычиночные и пестичные цветки находятся на разных растениях, тычиночные (мужские) цветки несколько крупнее пестичных (женских). Цветки одиночные. Чашелистиков и лепестков по пять, лепестки белые или слегка розоватые; тычинки и пестики многочисленны. Цветет в июне-июле. Плоды созревают через 40-45 дней после завязывания. Плод – многокостянка диаметром 1,5 см по форме напоминает плоды малины. Незрелые ягоды – желто-красные, плотные, а зрелые – оранжевого цвета, почти прозрачные, напоминают чистый яркий янтарь.



Химический состав

Плоды морошки содержат комплекс витаминов, минералов, яблочную и лимонную кислоты. В 100 г спелых плодов содержатся: 29 г витамина С, 0,15 г витамина А, 0,06 г витамина В₁, 0,07 г витамина В₂, 0,51 г витамина РР и 0,92 г бета-каротина. Ягоды богаты калием, фосфором, магнием, кальцием, железом и кремнием, а также клетчаткой, пектинами, дубильными веществами, фитонцидами, эллаговой и полиненасыщенными жирными кислотами.

Кроме того, в 100 г ягод содержится: 0,82 г белков, по 0,91 г жиров и углеводов, 6,3 г пищевых волокон и 83 г воды. Калорийность – 41-43 ккал.

Полезные свойства

Ягоды морошки обладают большим количеством полезных свойств. Они оказывают противомикробное, потогонное и спазмолитическое действие. По содержанию витамина С морошка в 2 раза превосходит апельсины, а по содержанию провитамина А оставляет позади морковь. Морошка –

источник токоферолов, которые необходимы для нормального течения беременности и рождения здорового ребенка. Ягода богата антиоксидантами, которые полезны всем системам организма. Антиоксиданты омолаживают, выводят соли тяжелых металлов и служат для профилактики онкологических заболеваний. Морошка укрепляет организм, насыщает его витаминами. Напитки из нее прекрасно утоляют жажду и пополняют запас ценных микроэлементов.

Масло семян морошки содержит целый комплекс биологически активных веществ, самыми ценными из которых являются антиоксиданты и жирные кислоты омега. В морошке содержатся важнейшие жирные кислоты: линолевая (омега 6), альфа-линолевая (омега 3), антиоксиданты (каротиноиды, витамин Е), растительные стерины.

Листья морошки обладают вяжущим, мочегонным, ранозаживляющим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

Целебные свойства морошки оценили косметологи. Незаменимые жирные кислоты – линолевая и линоленовая, входящие в масло морошки, восстанавливают эпидермально-липидный барьер кожи и увлажняют ее. В результате этого исчезает ощущение стянутости. Каротиноиды, фитостеролы и витамин Е защищают от ультрафиолета и замедляют процесс старения кожи и волос.

Противопоказания

Как я уже говорил, морошка очень богата витаминами. В 100 г ягод содержится двойная суточная норма витамина С, поэтому бесконтрольное употребление ягод может вызвать гипervитаминоз, последствиями которого являются головокружение, тошнота и рвота. Суточная норма употребления морошки составляет (в зависимости от массы тела) от 30 до 50 г. Возможна индивидуальная непереносимость ягод и аллергическая реакция на них. Не рекомендуется принимать морошку детям до 3 лет, беременным и кормящим женщинам.

Категорически противопоказан прием любых препаратов из морошки больным гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также страдающим сахарным диабе-

том, хронической гипотонией, тромбозом и варикозным расширением вен.

Применение в медицине

Морошка не входит в официальный фармакопейный список лекарственных растений России, но в народной медицине ее издавна с успехом используют для лечения целого ряда заболеваний.

Корни и листья морошки облегчают состояние при почечнокаменной болезни, водянке, авитаминозе, нарушении обмена веществ, простуде, кровохарканье, малярии. Настой листьев принимают при внутренних кровотечениях и упорных поносах. Морошку используют в диетическом и лечебном питании, для лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, ожогов и кожных болезней, при отравлении тяжелыми металлами, а также как противохолерное средство. С помощью отвара листьев лечат асцит, понос, водянку, цистит, подагру, гастрит с пониженной кислотностью, приводят в норму нарушенный обмен веществ в организме.

Плоды помогают при простуде, кашле, а чай из ягод пьют при подагре, авитаминозе и отеках. Морошка с медом помогает восстановиться после тяжелой болезни, а свежим соком хорошо обрабатывать раны и укусы насекомых. Сок из морошки успешно борется с цингой и заболеваниями крови, а также лечит пораженную чесоткой кожу. Листья морошки, привязанные к ране, дезинфицируют раневую поверхность, останавливают кровотечение и очищают загноившуюся раневую поверхность. Наложенный на ожог лист морошки помогает восстановить кожу и препятствует нагноению раны. Именно листья морошки жители Крайнего Севера использовали в качестве перевязочного материала.

Рецепты

Отвар сухих листьев при камнях в почках. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев засыпать в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на водяной бане 15 минут,

затем настаивать 2 часа. Процедить, добавить воды до первоначального объема и принимать по 1/4 стакана натошак.

Настой из ягод при нарушениях обменных процессов. 1 ст. ложку плодов положить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 4-6 часов. Процедить и принимать по 50 мл 5 раз в день.

Общеукрепляющий чай из листьев морошки. Смешать 1 часть сухих листьев морошки с 2 частями сухих чашелистиков земляники. 1 ст. ложку сбора залить 1/2 л крутого кипятка, добавить по желанию мед. Настаивать 10 минут. Пить по 1-2 чашки на ночь.

Настой для лечения и профилактики простудных заболеваний. Смешать в равных долях сухие листья и плоды морошки. Чайную ложку смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать 20-30 минут. Пить по половине стакана 2 раза в день.

Отвар из высушенных корней и листьев для лечения цистита, камней в почках и снижения уровня сахара в крови. Смешать в равных долях сухие измельченные корни и листья морошки. 1 ст. ложку смеси залить 1 л кипятка и держать на маленьком огне или на водяной бане 20 минут. Охладить, процедить, долить до первоначального количества и принимать по 50 мл в течение дня.

Настой из сухих чашелистиков и листьев от кашля. 2 части сухих чашелистиков смешать с 1 частью сухих листьев. 1 ч. ложку без верха засыпать в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 5 часов. Процедить и пить вместо чая 1-2 раза в день. Настой снимает приступы кашля и способствует отхождению мокроты.

Отвар из сухих корней и листьев от отеков и болезней почек. Смешать в равных долях измельченные листья и корни морошки. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения и проварить 5 минут на медленном огне, затем перелить в термос и настаивать 2-3 часа. Тщательно процедить и принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Напиток из ягод для восстановления после болезни. Выжать сок из ягод, разбавить равным количеством воды и пить по 1/2 стакана напитка за 30 минут до еды.

Витаминный чай из плодов морошки. Из свежих, сушеных или замороженных ягод морошки можно приготовить вкусный витаминный чай, который поднимает иммунитет и насыщает организм полезными витаминами и микроэлементами. Приготовить его очень просто: к 1 ч. ложке черного чая, положенной в заварной чайник, добавить 1 ч. ложку ягод морошки. Настаивать 10 минут и пить вкусный, ароматный и полезный чай.

Другое применение растения

Морошку с успехом применяют в косметологии и кулинарии.

Маска для сухой, увядающей кожи. Взять 1 ст. ложку свежих или замороженных ягод, выдавить из них сок, добавить 1 ч. ложку сметаны или йогурта. Нанести на кожу лица, шеи и зону декольте и оставить на 20-30 минут. Маска питает, увлажняет, восстанавливает, выравнивает тон кожи и создает защитный слой.

Маска для ухода за волосами из листьев. Свежие листья измельчить, сушеные размочить в небольшом количестве кипятка. 1 ст. ложку листьев смешать с 1 ст. ложкой растительного масла и куриным (или 2 перепелиными) яйцом. Нанести на волосы и оставить на 1 час. Вымыть волосы. При регулярном использовании они уплотнятся, перестанут выпадать.

Желе. 1 кг морошки промыть и просушить. Добавить 1 стакан воды и проварить 5 минут, после чего откинуть на сито и перетереть. Жмых выбросить, а в полученную массу добавить 1 кг сахара и проварить 15 минут. Снять с огня, добавить 1 пачку размоченного желатина, перемешать и разлить по небольшим формочкам.

Наливка быстрого приготовления. В бутылку емкостью 1 л добавить 1 стакан свежесжатого сока морошки, 1/2 л водки и 1 стакан сахара, растворенного в 1 стакане воды. Настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая. Профильтровать, разлить в бутылки и хорошо укупорить.

Варенье. Ягоды хорошо промыть и просушить. 1 кг сахарного песка залить 300 мл кипятка, прокипятить и снять

с огня. Опустить ягоды в кипящий сироп и оставить их на 10 часов. После этого сварить варенье до готовности. В процессе варки мешать очень аккуратно, чтобы не повредить ягоды. В горячем виде варенье разложить по банкам и хранить в прохладном темном месте.

Агротехника

Морошка – дикорастущая ягода, культивировать ее очень сложно, потому что для выращивания необходимы болотистые почвы и прохладный микроклимат. Морошка дает высокие урожаи, образует сплошной ковер, который в период созревания ягод отливает всеми оттенками янтаря. С одного гектара собирают около 1000 кг полезных и вкусных ягод.

Правила сбора и сушки

Ягоды собирают спелыми, когда они становятся оранжевыми и полупрозрачными, вместе с чашелистиками. Перезрелые плоды не пригодны к транспортировке. Ягоды собирают в прочную невысокую тару (иначе они сомнутся). Обязательно прикрывают от солнца: для этого годится ткань, крупные листья растений, бумага. Перебирать плоды морошки необходимо в тот же день.

Листья собирают в начале лета, корни выкапывают в сентябре. Листья и чашелистики сушат в сухом, тенистом, хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают, хорошо промывают и сушат подвешенными в пучках.

Ягоды морошки сушат в сухом, хорошо проветриваемом и закрытом от солнечного света помещении. Их надо рассыпать тонким слоем. Обязательно часто и очень аккуратно перемешивать. Можно сушить ягоды в дегидрататоре при температуре ниже 50 градусов.

Моченая морошка. Ягоды перебрать и разложить по предварительно простерилизованному банкам. Залить банки до верха холодной чистой водой, закрыть плотной крышкой и оставить на хранение при температуре от +4° до + 10°С.

Замороженная морошка. Ягоды тщательно перебрать, хорошо промыть и просушить на полотенце. Высыпать в один слой на поддон в морозильную камеру и заморозить. После заморозки ягоды переложить в пакет или контейнер для хранения.

Сроки хранения морошки:

- Свежие ягоды хранятся в герметичной таре в холодильнике до 7 суток.
- Мороженые ягоды можно держать в герметичной таре до 1 года.
- Моченые ягоды морошки хранятся в холодильнике до 6 месяцев.
- Варенье, джем можно хранить в прохладном месте в стеклянных банках до 2 лет.
- Сушеные ягоды, чашелистики, корни и листья могут храниться в хлопковом (бумажном) пакете или деревянной емкости в сухом, прохладном месте до 2 лет.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.
Фото: фотобанк Лори.

Дорогие читатели!

**Если вы хотите, чтобы ваша заметка
была опубликована в журнале,
заполните купон на стр. 128 и вложите
в конверт вместе с письмом.**

**101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс».
Библиотечка «ЗОЖ»).**