

Болотная красавица

У этой ягоды неповторимые вкус и аромат. А готовят из нее сок, сироп, варенье, кисель, отвар...



В клюкве, несмотря на кислый вкус, достаточно и глюкозы, и фруктозы. Богата клюква и витамином С. Из болотистой почвы эта ароматная ягода собирает под плотной кожицей ценные минеральные вещества.

Вкусное лечение

Растворимый пектин клюквы, как в сказке, превращает клюквенный сок в мармелад и желе. А вот насчет вина проблематично. Яблочное вино знают все, а клюквенное? Разные алкогольные „Клюковки“ не в счет, их изготавливают простым добавлением сока или экстракта к алкоголю. Дело в том, что клюквенный сок не желает сбраживаться.

Наряду с целым рядом других кислот, эта ягодка содержит три необычные для плодов кислоты: урсоловую, бензойную и хлорогеновую. Урсоловая сродни одному из гормонов надпочечников, она помогает бороться с воспалениями и заживлять раны. Особенно много этой кислоты в клюквенных выжимках, потому использовать их в кулинарии надо обязательно.

Бензойная и хлорогеновая кислоты — антисептики, быют зловередных микробов прицельно и надежно. Выводятся эти кислоты из организма через почки, потому в моче может создаваться их концентрация, неблагоприятная для болезне-

творных микроорганизмов. Это позволяет с успехом применять клюкву и сок из нее для профилактики осложнений на почки при скарлатине, кори и других инфекционных заболеваниях. Малышам в таких случаях лучше всего давать клюквенный кисель: крахмал обволакивает защитной пленкой слизистую оболочку рта, глотки и пищевода, предупреждая их раздражение. Безусловно, включать блюда из клюквы в пищевой рацион следует только после того, как стихнет острое воспаление и малыши, болеющий скарлатиной, перестанет жаловаться на боли при глотании.

Клюква ускоряет выздоровление от инфекций мочевыводящих путей, прекрасно дополняя лекарственные препараты. Главное достоинство этого природного целителя — отсутствие побочных реакций. Получается, одно лечит, а другое не калечит.

Интересно, что кислоты-антисептики клюквы не дают спуска микробам не только в соке, но и в самих ягодах. Вот почему клюква не сбраживается и спокойно может долежать до зимы и даже до весны. Она хорошо сохраняется в морозильнике или в холодной кипяченой воде, причем не только в стеклянной посуде, но и в полиэтиленовых мешочках. Когда клюква лежит в воде при +4°C, то в ней до полугода

сохраняются почти все полезные вещества.

Мировая слава

За рубежом, где клюкву специально разводят, для сбора ягод используют водные потоки. Урожай буквально смывают водой...

Клюкву ценят во всем мире. В США есть даже журнал Cranberry, и штат Массачусетс заработал на этой ягоде

не малое состояние. Надо думать, скоро и у нас клюкву станут широко культивировать...

Помимо всего прочего клюква, благодаря своим органическим кислотам и минеральным веществам, укрепляет сосуды, бодрит, стимулирует умственную деятельность. Все это — доказанные факты...

Наталья Безъязыкова,
врач-диетолог

Полезные рецепты

Витаминизированный кисель

Возьмите: 50 г клюквы, 50 г сахара, 10 г крахмала. Ягоды переберите, промойте, отожмите сок, добавив для более эффективного отжима немного холодной кипяченой воды. Оставшуюся мезгу залейте водой и кипятите 5 минут, затем процедите через сито. В приготовленный отвар всыпьте сахар, нагрейте до кипения, удалите пену. Непрерывно помешивая, влейте разведенный холодной водой крахмал. Доведите до кипения. Дайте остыть и влейте отжатый сок.

♦ Так же (предварительно отжав сок) готовят клюквенный морс и желе.

♦ Сок клюквы, отжатый без воды, полезно добавлять в кремы для пирожных, в густые сливки и сме-

тану для блинчиков, в заправки для фруктовых десертов и салатов.

♦ Ягоды клюквы входят в рецептуру капусты провансаль и многих овощных салатов.

Клюквенный напиток „Праздничный“

Возьмите: 1 стакан клюквы, 1 литр воды, 200 мл светлого виноградного сока, сахар по вкусу. Отожмите из клюквы сок, как для киселя. Мезгу кипятите 10 минут, процедите, добавьте отжатый сок, сахар, охладите. Влейте виноградный сок. Напиток готов!

♦ Для взрослых можно добавить 80–100 мл рома или коньяка. Этот напиток так вкусен, что ваши гости наверняка предпочтут его другим напиткам.

