

**Дубровин Иван Ильич**

**ВСЁ ОБ ОБЫЧНОЙ  
МАЛИНЕ**

УДК 616-08  
ББК 53.52  
Д79

**Дубровин И.**

Д79      Все об обычной малине / И. Дубровин. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 90 с. — (Здоровая жизнь).

В руках вы держите книгу, которая, можно сказать без преувеличения, является уникальной. Казалось бы, ничего особенного в этой ягоде — малине — нет. Ну, вкусная, ну, помогает от простуды...

Смеем вас уверить, если вы так думаете, вы абсолютно не правы! О том, какую пользу может принести эта всем известная ягода, и будет идти речь в этой книге.

BIC VXH  
BISAC MED011000

# ВВЕДЕНИЕ

Малина — ягодная полукустарниковая и кустарниковая культура, выделяющаяся не только своими внешними, но и внутренними качествами. Малина своей простой и вместе с тем совершенной красотой стала героиней народных песен и сказок, всем хорошо знакомы такие устойчивые выражения, как «малиновый звон», «ягода-малина», «калинка-малинка». Малина — универсальный растительный продукт, обладающий целебными, косметическими и питательными свойствами.

Малина бывает садовая и лесная (дикорастущая). Эти два вида отличаются незначительно: ягоды лесной малины меньше по размеру и количество их на кусте меньше, чем обычно бывает на садовых кустах. К тому же лесная малина чуть суше садовой, поэтому в свежем виде она хранится немного дольше, чем обычная, садовая. Однако следует отметить, что целебными свойствами в большей степени обладает лесная малина.

Что касается сортов садовой малины, то их существует великое множество. Основное внешнее отличие всех сортов садовой малины связано с цветом плодов: ягоды малины бывают розовато-красного и молочно-желтого цвета.

## I. СОРТА МАЛИНЫ

Среди сортов садовой малины выделяют сорта раннего, среднего, среднепозднего и позднего срока созревания. Из ранних широко известны такие сорта, как Алый парус, Барнаульская, Брянская, Каскад, Метеор, Награда, Новокитаевская, Новость Кузьмина, Солнышко, Теньковская ранняя, Ранняя заря, Ранний сюрприз,

Уральская; из сортов среднего срока созревания – Глория, Кенби, Киржач, Лазаревская, Малаховка, Махровка, Ракета, Росяница, Скрамница, Советская, Сполох, Юность; из среднепоздних сортов – Коралловая, Орбита; из сортов позднего созревания – Бригантина, Высокая, Дальняя, Спутница, Шоша.

Каждый из сортов садовой малины по-своему хорош, имеет свои, отличные от других качества.

### **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЛОДОВ МАЛИНЫ. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВЕЩЕСТВ, ВХОДЯЩИХ В ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЯГОД МАЛИНЫ**

Малина скрывает в себе большую загадку: в ее ягодах содержатся вода (около 90 %); красящие вещества; сахар (глюкоза, сахароза, фруктоза); пурины эфирные; азотистые вещества; органические кислоты (лимонная, салициловая, капроновая, фолиевая яблочная – 5,1 мкг на 100 г продукта); каротин (провитамин А) – 0,07 мг; медь, железо, соли калия; а также витамины группы В: В 41 (тиамин) – 0,06 мг на 100 г продукта, В 42 (рибофлавин) – 0,002 мг, витамин С (аскорбиновая кислота) – 25 мг, витамин Е (токоферол) – 1,0 мг, витамин Р (биофлавоноиды), витамин РР (никотиновая кислота) – 0,5 мг на 100 г продукта.

Входящие в химический состав ягод малины вещества и витамины очень полезны и имеют серьезное значение для человеческого организма:

- вода способствует выведению ненужных, отработанных веществ и жидкости;

- фолиевая кислота, медь и железо влияют на процессы кроветворения;

– каротин необходим для образования витамина А (витамин роста), который, в свою очередь, влияет на обмен белков, а также на нормализацию зрения;

– соли калия – минеральные соли, влияющие на осуществление различных процессов;

– калий – микроэлемент, способствующий усилению мочевыделения, что необходимо для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы;

– витамин В 41 играет важную роль в процессах нормального обмена веществ, а также влияет на обмен углеводов;

– витамин В 42 имеет отношение к нормальному обмену углеводов и белков;

– витамин В 46 необходим для осуществления процессов обмена и образования белков;

– витамин С участвует в процессах обмена веществ;

– витамин Е способствует обмену жиров;

– витамин Р – группа веществ, влияющая на повышение устойчивости и проницаемости капилляров;

– витамин РР участвует в процессах биологического окисления.

Полезными являются не только ягоды и листья малины, но цветки и корни. Цветки и листья собирают в июне, ягоды – в июле, а корни – осенью.

...Впрочем, все это больше касается химии. Наша же задача – рассказать о том, чем такая простая (и в то же время замысловатая, судя по ее химическому составу) малина может оказаться полезна. В этой книге представлены четыре главы, показывающие разнообразие способов применения малины – как садовой, так и лесной, а также способы хранения ягоды.

Малина – продукт скоропортящийся, и если хранить ее неправильно, то больше одного-двух дней наслаждаться целебными и вкусовыми свойствами этой ягоды вы не

сможете. Конечно же, лучше всего использовать свежую малину – именно в ней содержатся все те полезные вещества, о которых мы упоминали чуть выше. Чем дольше малина хранится в собранном виде, тем меньше питательных средств в ней остается.

Но не стоит расстраиваться – все мы прекрасно знаем о целебной силе малинового варенья, способного вытащить из вирусногриппового ада любого.

Так как же хранить малину, чтобы она не теряла своих замечательных свойств?

## **II. КАК ХРАНИТЬ МАЛИНУ**

### **СВЕЖАЯ МАЛИНА**

Прежде всего, конечно же, несколько слов о том, как правильно хранить свежую, недавно сорванную с куста ягоду. Но перед этим нужно сказать несколько слов о том, как собирать ягоды.

Сбором малины нужно заниматься в сухую погоду. Собирать ягоды нужно осторожно, чтобы малина не помялась. Прежде чем положить ягоду в приготовленную тару, освободите ее от цветоложа (белый шершавый конус внутри плода).

...Если соблюдать весь набор условий, то вы можете и через неделю после сбора вкушать все радости бытия, т. е. малинку.

Мыть малину не нужно. Это очень нежная ягода, поэтому под воздействием воды быстро начинает портиться. Лучше оставить малину в натуральном, так сказать, виде и мыть только небольшое количество ягоды, необходимое в тот или иной момент.

Не стоит ставить посуду (которая, кстати, должна быть сухой, в противном случае ягода тоже может начать портиться) слишком близко к морозильной камере. Избегайте при хранении малины верхних полок холодильника. Как мы уже сказали, это очень нежная ягода и от сильного холода тоже может начать портиться очень скоро. Однако и в самый низ холодильника малину ставить не нужно. Летом, а ведь именно об этом времени года мы говорим, советуя хранить СВЕЖУЮ малину, на нижних полках холодильника температура не только не минусовая, но, напротив, гораздо выше нуля.

Итак, оптимальное место для малины – верхняя часть холодильника и сухая посуда. Постарайтесь сделать так, чтобы с малиной не соседствовали никакие резко пахнущие продукты. Малина (как, впрочем, и любая другая ягода) очень легко впитывает запахи, а, согласитесь, есть ягоду, пахнущую, скажем, чесноком или тушеной капустой не так уж приятно.

## **СПОСОБ ОБРАБОТКИ ЯГОД МАЛИНЫ ОТ МАЛИНОВОГО ЖУЧКА**

Малиновый жучок поражает ягоды малины, оставляя на ней личинки мучнистого цвета. Такие ягоды впоследствии становятся непригодными для дальнейшего использования, если их не обработать специальным раствором. Для обработки ягод малины используйте раствор, приготовленный из 1 л холодной воды и 20 г поваренной соли. Подержите малину в соленой воде около 15 минут. За это время все личинки всплывут на поверхность. Соленую воду слейте, а ягоды аккуратно помойте в обычной воде.

Кроме того, что малину можно употреблять в свежем виде, ее можно еще и засушить.

## СУШКА ЯГОД МАЛИНЫ

Сушка бывает двух видов: естественная, т. е. под воздействием солнечного тепла, и искусственная, т. е. та, которая проводится в специальных сушилках.

Сушить можно почти все садовые и дикорастущие ягоды. В их числе находится и малина (садовая и лесная). Высушенные ягоды малины используют для приготовления витаминизированных напитков (чаев и компотов) и целебных отваров.

Искусственная сушка малины в домашних условиях требует большего внимания, в отличие от солнечной, когда все, что вам необходимо делать – это изредка помешивать ягоды, чтобы все они просушились равномерно. Если вы решили сушить малину искусственным путем, то помните о том, что на всем протяжении процесса сушки необходимо следить за тем, чтобы ягоды не соединялись между собой, не пересыхали и не пригорали.

Домашняя сушка малины в искусственных условиях производится в духовом шкафу. Чтобы можно было высушить как можно больше ягод малины, следует изготовить специальный ящик.

Он должен быть большим, а края его – невысокими. Если учесть, что искусственная сушка производится в духовке, то ящик для малины должен быть металлическим. Если такого ящика у вас нет, а посушить малину ужасно хочется, то можете в этих целях использовать обыкновенный противень.

Естественная сушка малины на солнце очень проста по исполнению. Подготовленные ягоды разложите тонким слоем на подносы или сита, застеленные плотной бумагой, и поставьте в места, доступные прямым солнечным лучам. Однако нужно помнить о том, что место, в котором малина

будет сушиться, должно быть «пыленепроницаемым». Другими словами, позаботьтесь о том, чтобы на малину не попала пыль.

Для получения лучших и быстрых результатов следует проводить солнечную сушку в жаркие дни. Легкий ветерок также улучшит и ускорит процесс сушки. Сушить ягоды нужно в течение недели или чуть меньше.

Сушеные ягоды необходимо хранить в хлопчатобумажных мешках или пластмассовой таре при комнатной температуре и умеренной влажности.

## **ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЯГОД МАЛИНЫ**

Всем хорошо известно, что такой способ, как замораживание овощей, грибов, фруктов и ягод, является очень удобным для сохранения внешнего вида, вкусовых качеств и пищевой ценности растительных продуктов.

Замораживание ягод малины – один из основных способов хранения. Он не требует ни постоянного внимания, ни каких-то сложных условий, ни большого количества времени. В вашем распоряжении должен быть холодильник и малина. Ну да, еще электричество, чтобы из мороженой малина не превратилась в моченую.

Процесс быстрого замораживания производится при минус 18–35 градусах Цельсия. Замораживать следует ягоды лучших сортов: Мальборо, Усанка, Новость Кузьмина, Калининградская, Барнаульская, Ньюбург, Оттава.

Для замораживания подготовьте спелые, но не перезрелые плоды малины средней величины. На подготовленной для замораживания малине не должно быть заметно никаких повреждений или инородных тел: следов смятости, паутинок, малинового жука. Ягода

должна быть абсолютно сухой, иначе ей грозит процесс разложения.

Малину можно аккуратно упаковывать в целлофановые мешки, завязывая открытые края не очень тугим узлом, чтобы легко было развязывать, или заплавляя при помощи специального устройства или утюга, нагретого до средней температуры. Малину также можно укладывать в пластмассовые емкости с плотно закрывающимися крышками. В общем, перед тем, как хранить малину, позаботьтесь о наличии герметичных емкостей.

## **СУШКА МАЛИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ**

Для сушки подготовьте малиновые листья, не поврежденные гусеницами. Размер листьев должен быть нормальным, не слишком маленьким и не слишком большим. Листья разложите на подносах или на других ровных поверхностях, застеленных плотной бумагой. Сушите их при комнатной температуре и умеренной влажности. Такие же условия необходимы и при последующем хранении сушеных малиновых листьев. Сушеные листья малины широко используют для приготовления целебных отваров.

Кроме всех этих способов хранения, есть еще один замечательный способ сохранить все свойства малины в целости и сохранности. Этот способ – варенье. Но об этом мы поговорим чуть позже.