



Барбарис

Общее описание

Барбарис относится к роду кустарниковых, реже деревьев, семейству Барбарисовых. Это листопадные, полувечнозеленые (листва частично опадает), вечнозеленые кустарники либо маленькие деревца, с ребристыми прямостоящими побегами, которые ветвятся под острым углом. Кора бывает буровато-серого или коричневатого-серого цвета. У него есть и другое название - карамельное дерево.

Ареал произрастания барбариса распространяется практически на все континенты, кроме Антарктиды и

Австралии, хотя преимущественно распространены на Северном полушарии, в его горных районах. Его разводят в садах, а некультуренный иногда встречается в средней и южной Европе, Кавказе, Крыму, Восточной Сибири, Персии, Северной Америке, в горах Заилийского Алатау, которые расположены в Казахстане.

Как выбрать

В пищу можно употреблять только созревшие плоды барбариса, т.к. незрелый плод очень ядовит. Созревший плод барбариса должен иметь вытянутую, эллиптическую форму ягоды красного либо черного цвета.

Как хранить

Есть несколько способов хранения барбариса. Его можно сушить либо под накрытием, либо в духовом шкафу при температуре 45-50 градусов. В сушеном виде их можно хранить около 2 лет. Плоды можно хранить в бумажных или холщевых мешках сроком до 3 лет. Можно хранить его, пересыпав сахаром в пропорции 1:1, либо наоборот - засолить (200 г соли на 1 литр воды). Соленые-варенья хранят в холодильнике, предварительно плотно закрыв крышкой. Из сладкой заготовки получается прекрасный компот.

В кулинарии

Плоды барбариса довольно часто используют в кулинарии. Из них получают отличные джемы, варенья, компоты, соки, желе и сиропы. Хорошо просушенные и перемолотые ягоды используют, как приятную кислую приправу к мясным блюдам. Кавказские народы добавляют барбарис во время приготовления купата и плова. Из кисловатых ягод готовят ликеры и вина. Немного незрелые ягоды барбариса солят и маринуют. Барбарис относится к медоносным растениям. Пчелиный мед из его пыльцы имеет золотисто-желтый цвет и нежный вкус. Листья барбариса используют при изготовлении маринадов. Из древесины, коры и корней получают чудесную, довольно стойкую краску, наподобие гуммигута.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1	9.5	0.7	85	29.5	

Полезные свойства барбариса

Состав и наличие полезных веществ

Плоды барбариса содержат в себе каротиноиды (ксантофилл, лютеин, хризантемаксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин, капсантин и т.д.), углеводы, дубильные вещества, пектиновые вещества, золу, органические кислоты, макро- и микроэлементы, витамины Е, С и бета-каротин. Листья и корни барбариса содержат в себе 11 алкалоидов (основными являются берберин, оксиакантин, пальматин, колумбамин, ятроризин). Также в листьях барбариса содержатся витамины С, Е, К, яблочная и лимонная кислота, каротиноиды, алкалоиды, смолистые и дубильные вещества.

Полезные и лечебные свойства

Помимо чудесного внешнего вида барбарис обладает целебной силой. Её использовали уже в древней Греции в качестве средства, очищающего кровь. В монастырях Тибета барбарис считался растением, которое продлевает молодость. Барбарис повсеместно применяли и на Руси. Настойку из корней, стеблей и коры использовали при кровотечениях, воспалительных процессах, лечении простуд. Жаропонижающими, противомикробными, кровеостанавливающими свойствами обладает сок, полученный из ягод барбариса. Также он используется для выведения токсинов, очищения организма, замедления процессов старения.

При болезнях печени, ревматизме, воспалении мочевого пузыря и почек следует употреблять в пищу свежие спелые плоды барбариса. В барбарисе содержится алкалоид берберин, который обладает сильным желчегонным свойством. Также это вещество может помочь избавиться от алкогольной зависимости и табакокурения.

В официальной медицине применяют спиртовую настойку барбариса; его назначают при гепатитах, в случаях маточных кровотечений, при желчнокаменной болезни. Такую настойку можно приготовить и в домашних условиях. Для этого нужно 20 г барбарисовых листьев залить 70% спиртом (100 г) и настаивать 10-15 дней в теплом и сухом месте, до получения жидкости темно-желтого цвета. Готовая настойка обладает слегка кислым вкусом.

Также существует препарат под названием берберин, название происходит от вещества со сходным названием, которое выделяется из барбариса. Этот препарат показан при желчнокаменной болезни и холецистите. Итальянские ученые в сотрудничестве с врачами установили, что берберин практически незаменим людям при увеличении почек у малярийных больных. Индийские врачи считают берберин полезным в лечении лейшманиоза.

При лечении злокачественных опухолей рекомендуют специальный травяной сбор, содержащий в себе корень барбариса. Кора из корней барбариса входит в состав холелитина, препарата, который назначается для лечения желчнокаменной болезни, обострений желтухи, холецистита. В Китае стволую кору используют как примочку при воспалениях глаз, а кору с корня барбариса как возбуждающее дыхание, вяжущее и противораковое средство. Болгары используют кору барбариса при болезнях почек и радикулите. В Польше используют барбарис для лечения гиповитаминоза. Немцы употребляют барбарис в виде настойки либо отвара при заболеваниях ЖКТ, слизистой рта, легких. Во Франции барбарис – бактерицидное, гипотензивное и противолихорадочное средство.

Очень вкусный и полезный витаминный и оздоровительный чай на основе спелых плодов барбариса и листьев. Его легко приготовить, для этого нужно листья и плоды (по 1 ч. л.) залить стаканом крутого кипятка и настаивать около часа. Употреблять рекомендуется трижды в день около двух недель для получения стабильного, положительного результата.

Использование в косметологии

В косметологии барбарис используют в виде отваров и настоев. Ними протирают кожу для устранения мелких дефектов кожи, разглаживания морщин и придания ей упругости. Также применяют при изготовлении масок для укрепления волос и избавления от перхоти.

Для изготовления маски для волос нужно заварить горсть барбариса литром кипящей воды, настоять около 45 минут, хорошо остудить и процедить. Волосы нужно ополаскивать после каждого мытья в течение 2 месяцев.

Омолаживающую маску для лица можно изготовить таким способом: среднее зеленое яблоко и 4 столовых ложки барбариса перемолоть, добавить столовую ложку муки и столько же сметаны, хорошо перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Смывать такую маску следует отваром ромашки либо заваркой зеленого чая.

Опасные свойства барбариса

Барбарис не стоит употреблять при послеродовых и климактерических кровотечениях, нельзя пить барбарисовую настойку при беременности. Не стоит ее также использовать при сложной форме гепатита, циррозе печени, детям до 12 лет.

Возможна индивидуальная непереносимость продукта. Следует помнить, что незрелые (зеленые) плоды барбариса очень ядовиты.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info