



Мушмула

Общее описание

Мушмула (тур. *muşmula*) – это целый род растений, включающий в себя почти 30 видов. Однако существует два основных культивируемых вида мушмулы: германская и японская.

Германская мушмула была известна человечеству более 1000 лет до н.э. На территориях Древнего Вавилона, Месопотамии ею свободно торговали, на кораблях ее вывозили на запад в Древнюю Грецию и Древний Рим. Именно отсюда мушмула попала на европейские земли. На сегодняшний день германская мушмула растет на Балканах, в Малой Азии, Крымских горах, Закавказье, Армении, Алжире, Азербайджане, Греции и на севере Ирана. Дерево достаточно привередливое и хорошо растет только в сухих солнечных местах и на слабокислой почве.

Германская мушмула имеет круглую форму немного сплюснутую по оси с развернутыми чашелистиками на конце. Плод небольшой по размерам (2-3 см в диаметре), красно-коричневого цвета. Незрелый плод достаточно твердый и кислый. Созревает мушмула только после первых осенних заморозков или после лежки в течение месяца. При этом плоды теряют влагу, становятся морщинистыми, но в то же время мягкими и сладкими.

Родиной японской мушмулы является субтропические территории Китая. Именно отсюда растение попало в Японию, а затем в 19 в. было завезено в Европу. Культивируют мушмулу в Грузии, Индии, США, Украине, Юго-Восточной и Южной Азии и в горах Гималаев. Этот вид наиболее близок к айве, груше и боярышнику. Растение начинает цвести осенью, а плоды созревают весной в период с мая по июнь. Имеют они грушевидную форму диаметром до 10 см. Цвет кожуры оранжево-коричневый, мякоть сочная кисло-сладкая на вкус. Внутри каждой японской мушмулы находится крупные темно-коричневые косточки от 1 до 5 шт.

Хранение и употребление мушмулы

Хранить мушмулу следует в темном, прохладном месте, таким образом, чтобы плоды между собой не соприкасались. Едят мушмулу в основном в свежем виде, но в регионах произрастания из нее готовят джем, варенье, мармелад, пастилу, соки, компоты, а также вино и ликер.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
2,1	0,8	14	0,6	80,5	52,5

Полезные свойства мушмулы

Состав и наличие полезных веществ

В плодах мушмулы содержатся витамины (С, А, В1, В2, В3, В6, В9), минералы (калий, железо, магний, йод, кальций, фосфор, натрий, селен, цинк и прочие), сахара (фруктоза, сахароза) и органические кислоты (лимонная, яблочная). Фитонциды и дубильные вещества придают плодам вяжущие свойства, которые положительно воздействуют на протекание желудочно-кишечных заболеваний, нормализуя работу кишечника, облегчают боли при каменных отложениях в почках и мочевыводящих путях. Неспелые плоды мушмулы останавливают кишечные кровотечения, снимают воспаление.

Полезные и лечебные свойства

Из мякоти спелых плодов готовят спиртовые настойки для лечения бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания. Для этого мушмулу вместе с косточками (5 шт.) тщательно растирают, добавляют к ним мед (2 ст. л.) и сакэ (100 мл). Все компоненты перемешивают и оставляют настаиваться в течение недели в герметично закрытой емкости. После этого настойку процеживают и принимают по 30 г. 3 раза в день перед едой. Данное средство облегчает кашель, связывает и выводит мокроту из легких, улучшает общее состояние организма.

Опасные свойства мушмулы

Неспелые плоды мушмулы не следует употреблять людям с заболеваниями ЖКТ, сопровождающиеся повышенным уровнем кислотности желудочного сока, язвами, воспалительных процессах в поджелудочной железе.

Также осторожно плоды необходимо вводить в рацион питания детей и людей, склонных к проявлениям аллергических реакций.

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