



Шелковица

Общее описание

Шелковица (лат. *Morus*) – небольшие мясистые плоды, которые имеют форму костянок 2-3 см. Ягоды сочные, сладкие и имеют приятный аромат. Шелковица в зависимости от сорта может по цвету варьироваться от красного до темно-фиолетового почти черного и от белого до розового. Шелковичное дерево плодоносит ежегодно и очень обильно. Урожай одного дерева может составлять более 200 кг. Первые плоды начинают

зреть в середине июля. Основной период созревания приходит на конец июля начало августа.

Виды и распространение

Насчитывается около 16 видов шелковичного дерева, которые распространены на территориях субтропических и умеренных климатических зон. Хорошо растет шелковица в Азербайджане, России, Украине, Болгарии, Румынии, Армении и других странах Азии, Африки и Северной Америки. Считается, что распространение черной шелковицы произошло из Юго-Западной Азии, а белой - из Китая. История использования листьев шелковицы для выращивания шелкопряда насчитывает более 4 тысяч лет. Плоды же употреблялись еще до событий, описанных в Библии.

Использование и употребление

Т.к. шелковица относится к скоропортящимся и легкоповреждаемым продуктам, то лучше всего употреблять ее свежесобранную. По этой же причине плоды не транспортируют на дальние расстояния. В холодильнике свежая шелковица может храниться в полиэтилене не более 3-х дней. Для подливания сроков хранения шелковицу замораживают или сушат. При этом используют только самые спелые плоды. Сушить шелковицу следует в два этапа: сначала в хорошо проветриваемом солнечном месте (1-2 недели), а затем в духовке при температуре 30-40°C на протяжении часа.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
0.7	0.4	1.8	0.8	82.6	50.5

Полезные свойства шелковицы

Состав и наличие полезных веществ

Шелковица имеет большое количество витаминов (А, В1-В6, В9, Е, С, К), микроэлементов (марганец, железо, цинк, медь, селен) и макроэлементов (кальций, калий, натрий, магний, фосфор). Ягода шелковицы содержит много калия, недостаток которого в организме может привести к гипокалиемии. Поэтому врачи назначают экстракты шелковицы при возникновении нарушений обмена калия.

Применение и полезные свойства

Также рекомендуется употреблять шелковицу людям имеющих хроническую отечность, связанную с нарушениями работы сердца (миокардиодистрофия, пороки различной тяжести) и почек. Она обладает желче-, пото- и мочегонным действием и противовоспалительным эффектом. Регулярный прием в пищу шелковицы уменьшает отдышку, боль в сердце и нормализует его ритм. При анемии и

нарушении обмена веществ следует на протяжении двух недель есть шелковицу в таком количестве «пока глаза уже не смогут ее видеть».

Со стороны ЖКТ шелковица действует двояко. При употреблении незрелых плодов крепится стул, поэтому рекомендуется при поносе, а спелых - наоборот разжижается, следовательно, используется при запоре.

Вернуть мужскую силу и избавиться от простатита поможет смесь из белой шелковицы (1 кг) и белого меда (200 г.). Ингредиенты тщательно растереть. Хранить смесь следует в герметично закрытой посуде в холодильнике на дверце или в общем отделе. Принимать необходимо по 1 десертной ложке раз в день перед сном.

Сок и настойки

Сок и настой шелковицы имеют бактерицидные и антисептические действия. Их применяют для полоскания ротовой полости при стоматитах, пародонтозе, язвах и болезнях горла. Для приготовления настоя используют измельченную черную шелковицу (2 ст. л.). Ее заливают крутым кипятком (200 г) и настаивают в течение 4 часов. Полоскания следует проводить не реже 4 раз в день.

При нервных расстройствах, вызванных переутомлением и которые сопровождаются бессонницей, рекомендуют делать шелковичный настой. Для этого необходимо прокипятить в воде (500 мл) шелковицу (1 кг) на медленном огне в течение 30 минут. Масса должна приобрести вязкую структуру. Туда же добавляют мед (300 г.), разогревают до 80°C и снимают с огня. Готовую настойку нужно принимать по 1 ч. л. 2-3 раза в течение второй половины дня.

В кулинарии

Плоды шелковицы используются в кулинарии для приготовления десертов, пирогов, варенья, компотов, киселей, пастилы, шербета, начинок для вареников, пирожков. Ее также используют как сырье для приготовления алкогольных напитков (вино, водка).

Опасные свойства шелковицы

Чрезмерное увлечение спелыми ягодами может привести к поносу.

Также не рекомендуется плоды черной шелковицы употреблять людям, страдающим гипертонией, перепадами кровяного давления и сахарным диабетом.

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