

Клюква обыкновенная

Vaccinium oxycoccos (*Vaccinium palustre*,
Oxycoccus oxycoccos)

Этимология

Латинское слово «**oxycoccos**» происходит от греческих слов — *oxys* — острый, кислый и *coccus* — шаровидный, что означает «кислый шарик», «кислая ягода», по вкусу плодов. Старое видовое название происходит от латинского *palustris* — болотный.



Клюква – это, наверное, одно из самых многоименных растений. В каждом регионе ее называют по-разному. Так, например, жители Псковской области именуют клюкву веснянкой, жиравиной или журавлиной; в Вологде, Костроме и Нижнем Новгороде на болотах растет жаравика, а в Архангельской – жаровица; на территории Смоленской области ягоду привыкли называть жиравиной; белорусы именуют клюкву журавлиной, а украинцы – журовинником.

Первые европейские поселенцы называли клюкву «Craneberry» (буквально «ягода-журавль»), так как раскрытые цветки на стеблях напоминали им шею и голову журавля. В 17 веке Новой Англии клюкву иногда называли «Bearberries» («медвежья ягода»), так как люди часто видели, как медведи поедали её. Этимологию русского слова «клюква» М. Фасмер считает неясным»



БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ КЛЮКВЫ

Клюква обыкновенная- вечнозеленый полукустарник со стелющимися, тонкими побегами до 80 см длины. Стебли гибкие, одревесневающие, темно-бурые, с приподнимающимися цветоносными веточками и короткими нитевидными пушистыми однолетними веточками. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, снизу сизоватые от воскового налета и местами с маленькими железистыми волосками. Листья длиной 5—16 мм, шириной 2—6 мм на коротких черешках, продолговато-яйцевидные, на верхушке острые с цельными завернутыми краями. Цветки у клюквы розово-красные, поникающие, расположены по одному или чаще собраны по 2—4, реже — по 6 в зонтиковидные соцветия на



прошлогодних ветвях. Цветоножки длинные, чашечка с четырьмя чашелистиками, венчик глубоко-четырёхраздельный, длиной 5-7 мм, шириной 1,5—2 мм.

Корневая система— стержневая. На корнях клюквы живёт гриб, нити которого плотно соединяются с клетками корня и образуют микоризу. Нити гриба принимают из почвы питательные растворы и передают их корням.

Цветет в мае—июне, плоды созревают в конце августа и в сентябре. Размер ягоды, выросшей на болоте, достигает 16 мм.

Вместе с клюквой обыкновенной часто растет другой вид —**клюква мелкоплодная** (*Vaccinium microcarpum*). В России клюква мелкоплодная рассматривается как самостоятельный вид, однако в международных ботанических базах данных нередко входит в синонимику вида **Vaccinium oxoccos**. Все части этого растения мельче, диаметр ягод 4—6 мм.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КЛЮКВЫ

Клюкву часто называют болотным виноградом, однако это сравнение не в пользу винограда,



поскольку по числу ценных органических соединений клюква его превосходит.

По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей клюква — одна из самых полезных дикорастущих ягод.

Ягоды клюквы содержат гликозид вакцинин, флавоноиды, органические кислоты: лимонную (12,8%), бензойную, оксоглутаровую, хинную; сахара (глюкозу, фруктозу) от 3 до 6%, пектиновые и красящие вещества, витамины С (10—22 мг/%), К1 (филлохинон), азотистые и дубильные вещества, фитонциды, железо, марганец, йод, серебро, барий, свинец. Кроме того, они богаты калием и железом. Из специфических действующих веществ ягоды содержат гликозид вакцинин (6-бензоилглюкоза), тритерпеновые кислоты — урсоловую, олеаноловую.

МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ

Клюква образует заросли на торфяных болотах, она широко распространена в северных районах европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Камчатке и Сахалине. Клюква весьма светолюбива, но не требовательна к минеральному питанию.

Клюква – ягода, которая любит влагу и плохо переносит загрязненную окружающую среду. Это растение



очень чувствительно и избирательно – где попало жить не будет. Поэтому в непосредственной близости от мест человеческой деятельности клюкву не сыщешь днем с огнем. Она обожает скрытые от глаз людских болотистые участки, влажные низины, а иногда встречается и на холмах, в предгорьях.



Основные требования клюквы: повышенная влажность и плодородная почва. - Самые большие заросли ягоды находятся в средней полосе России, на севере страны и в Сибири, а также в Беларуси, на севере Украины и Франции, в Канаде и северных штатах США.

ВИДЫ

Из трех видов клюквы:

- ✚ крупноплодная,
- ✚ мелкоплодная
- ✚ обыкновенная

на территории РФ можно встретить только последние два. Более распространенной является **болотная клюква обыкновенная** – она встречается повсеместно, исключая южные регионы страны.

КОГДА СОБИРАЮТ КЛЮКВУ И КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

Период цветения клюквы – конец весны и начало лета. А вот плодоносить она начинает лишь в сентябре и заканчивает к ноябрю. В этот период ее люди и собирают. Кстати, заморозки этой ягоде не страшны, поэтому можно не опасаться, что она пропадет, если вдруг ударили морозы. Люди «охотятся» на клюкву издавна, и в тех регионах, где ягода является традиционной, уже наловчились это делать. А вот новичку или гостю будет достаточно сложно ее собирать, ведь клюква не растет вблизи человеческих поселений, к тому же она способна заманить в трясины, покрывая сеткой ветвей болото и тем самым не позволяя его вовремя разглядеть. Когда собирают клюкву, соблюдают крайнюю осторожность. Есть и еще одна уловка у «хитрой» ягодки. Она умело прячет от глаз людских свои плоды под ветвями, найти их непросто. Опытные собиратели пользуются специальным деревянным или костяным гребешком, при помощи которого



поднимают ветви и снимают с них плоды.

. Клюкву собирают осенью в три срока. В сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается; ее можно хранить всю зиму, залив холодной водой. При наступлении заморозков воду

сливают, клюкву замораживают и хранят в бочках, ящиках, корзинах на холоде. Подснежная клюква, собираемая после таяния снега, ранней весной, более сладкая вследствие уменьшения кислотности, но сохраняется недолго.

Ягоды, собранные поздней осенью, при наступлении заморозков более вкусные, сочные, кислые. Их хранят также в замороженном виде: при оттаивании они быстро портятся. Срок хранения ягод — до 9 месяцев.

Необходимо бережно относиться к растению, обрывать ягоды только руками. Промышленные приспособления — гребенчатые совки — повреждают молодые побеги, что в дальнейшем значительно снижает урожайность.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КЛЮКВЫ

Ягоды клюквы оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее, освежающее, тонизирующее действие, повышают эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров, улучшают аппетит, усвоение пищи, выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы, деятельность кишечника.

Клюква понижает содержание протромбина в крови.

ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

О пользе клюквы на Руси знали давно. О ней упоминал «Домострой» еще в XVI в. Сок клюквы слыл «особливым лекарством от кашля», считался хорошим средством от цинги, им смазывали мокнущие раны и язвы.

Ягоды клюквы широко применяют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, воспалении поджелудочной железы, ожирении, при назначении бессолевой диеты. Они усиливают действие антибиотиков и других лекарств при циститах, нефритах, гинекологических воспалительных заболеваниях, предохраняют от образования камней в почках.

Ягоды с листьями улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли, изжогу.

Сироп, сок, морс из клюквы утоляют жажду, способствуют понижению температуры, оказывают мочегонное, бактерицидное действие, улучшают сон, функции желез внутренней секреции, уменьшают головные боли, усталость, придают бодрость, улучшают общее состояние.

Лекарственные препараты из клюквы

- Клюквенный сироп, сок, морс, смешанные с сахаром или разведенные водой, пить по 50-100 мл перед едой при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, повышенной жажде, ожирении.
- Клюквенный сок очищает гнойные раны, язвы, ожоги, ускоряет их заживление.
- Сок клюквенный с медом пить по 50-100 мл при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях, ревматизме.

- Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1:1), пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах с запорами, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.
- Настой ягод и листьев клюквы: заварить 200 мл кипятка по 10 г ягод и листьев настаивать 4 ч в термосе, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ.
- Мазь из клюквы уменьшает боли, воспалительный процесс при болезнях кожи.
- Из клюквенного и картофельного соков делают напиток: 200 г очищенного картофеля натирают на мелкой терке, отжимают сок, который оставляют для отстоя крахмала на 1—2 ч. Затем сок осторожно сливают, смешивают с отжатым сырым клюквенным соком (из 50 г клюквы) или отваром, полученным в результате варки клюквенных выжимок в воде, до-бавляют сахар (15 г). Применяют как диетическое средство в виде сиропов, сока, кислых напитков у лихорадящих больных.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями к приему препаратов из клюквы являются: острые воспалительные заболевания желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.