

За черникой!

Рубрику
ведет
Светлана
ЯКОВЛЕВА



ДОЛГО ИСКАТЬ НЕ ПРИХОДИТСЯ

ВООБЩЕ, как говорят бывалые ягодуны, черничные места в Ленинградской области долго искать не приходится. Черника здесь образует плантации почти повсюду. Много черничных мест есть в **Выборгском районе**.

Черника — неприхотливая ягода: она растет почти везде — от засушливого бора и до болота. Самая ранняя черника появляется уже в середине июля около **Луги** (электричка от Балтийского вокзала). Также ее очень много и под **Приозерском** (электричка от Финляндского вокзала).

Много черники в лесах у **поселка Свердлова** (от ст. метро «Ломоносовская», маршрутка К476, автобус 476 до ост. «Поселок имени Свердлова»), в окрестностях **Сланцев** (электричка от Витебского вокзала) и станции **Мшинская** (электричка от Балтийского вокзала). Много черничных мест под **Вырицей** (электричка от Витебского вокзала), которые тянутся до реки Оредеж.

Ягодники также называют черничными берега **Черемухового озера** в районе базы отдыха «Мечта» (проезд от Ладожского вокзала до п. Будогощ). Урожайные поляны в этом году есть также в районе старой Чудовской дороги (московское направление) по ту и по другую сторону.

Можно просто доехать до Зеленогорска и углубиться в лес, там также есть черничники, хотя и не такие обильные, как в более глухих местах.

Санкт-Петербург

Луга

ЧЕРНИКЕ НЕТ РАВНЫХ СРЕДИ РАСТЕНИЙ

СОСТАВ ЧЕРНИКИ уникален. В него входят сразу несколько незаменимых для организма **органических кислот** — лимонная, молочная, хинная, щавелевая, яблочная и янтарная. Это во многом определяет уникальные лечебные свойства ягоды. Кроме того, в состав черники входят многие необходимые нам для нормальной жизнедеятельности **минералы**: соли железа, калия, марганца, фосфора, хрома и цинка. По содержанию марганца чернике нет равных среди растений.

Кроме того, в чернике присутствуют: **каротин (витамин А), витамины группы В, витамины С и РР**. Также в чернике имеются дубильные вещества, спирты и эфирное масло.

Не менее полезен и уникален состав листьев этой ягоды. Их использование также эффективно при лечении некоторых заболеваний, например сахарного диабета.

Черника благотворно действует на пищеварительную систему. Ею лечатся при поносах и при запорах.

Благодаря содержанию большого количества **антиоксидантов** черника снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Она способствует обновлению клеток сетчатки глаза и улучшает кровообращение. Этим обусловлено благотворное влияние этой ягоды на наше зрение. Употребление черники в пищу полезно всем, чья профессия связана с длительным напряжением зрения.

Согласно последним исследованиям, систематическое употребление черники в пищу помогает сохранить мозг молодым и избежать болезни Альцгеймера. Полезно вводить в свой рацион чернику всем, чья деятельность связана с большим умственным напряжением. Это благоприятно сказывается на работе мозга.

Ягоды и листья черники восстанавливают многие функции нашего организма и активно препятствуют старению.

Черника
полезна всем!

ПЕСОЧНЫЙ ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ТЕСТА: мука — 200 г; масло сливочное — 100 г; яйцо (желток) — 1 шт.; вода — 40 мл; сахар — 30 г; соль — щепотка.

ДЛЯ НАЧИНКИ: черника — 400 г; сахар — примерно 7 ст. л.; сметана — 200 мл; яйцо — 1 шт.

Приготовить песочное рассыпчатое тесто: муку смешать с сахаром и солью, добавить охлажденные кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток и воду, замесить эластичное тесто. Скатать тесто в шар, положить в целлофановый пакет и убрать в холодильник минут на 30. Затем тесто раскатать пластиной толщиной не более 5 мм. Переложить в смазанную маслом и припудренную мукой форму с высокими краями, аккуратно разровнять бортики. Тесто должно повторять полностью очертания формы. Запекать в нагретой до 200 °С духовке примерно пять минут.

Чернику перебрать, добавить 4 ст. л. сахара и перемешать. Переложить ягоды в форму из теста. Приготовить заливку: сметану смешать венчиком с яйцом и сахаром. Вылить заливку на ягоды, разровнять поверхность и выпекать примерно 40 минут при 180 °С. Пирог готов. Он вкусен как горячим, так и холодным.

