

Осенняя кладезь витаминов или чем богата красноплодная рябина, рассказывают агрономы из Исилькульского районного отдела филиала «Россельхозцентр»



Рябина – это дерево, известное своими полезными свойствами и красивыми плодами. Ее ягоды содержат множество витаминов и микроэлементов, что делает их ценным продуктом питания. Однако, чтобы получить максимальную пользу от этих ягод, важно знать, когда именно их собирать.

Когда собирать рябину?

Рябину собирают осенью, когда плоды полностью созревают. Обычно это происходит в сентябре-октябре, в зависимости от климатических условий

региона. Ягоды становятся ярко-красными или оранжевыми, мягкими на ощупь и легко отделяются от веток. Важно не собирать недозрелые ягоды, так как они будут кислыми и невкусными. Также не стоит затягивать с уборкой до наступления заморозков, поскольку после первых морозов ягоды теряют свою сочность и начинают подгнивать.

Как определить зрелость ягод?

Определить зрелость ягод можно по следующим признакам:

1. Цвет: Спелые ягоды имеют яркую окраску – от красного до оранжевого оттенка. Недозрелые ягоды обычно бледно-зеленые или желтоватые.
2. Текстура: Зрелые ягоды мягкие на ощупь, слегка податливые при нажатии пальцем. Если ягода твердая, значит она еще не созрела.
3. Отделение от ветки: Спелая ягода легко отделяется от ветки, иногда даже сама осыпается. Недозрелые ягоды крепко держатся на ветвях.

Хранение рябины.

После сбора ягоды нужно правильно хранить, чтобы они сохраняли свои полезные свойства и вкус:

1. Сушка: Один из наиболее популярных способов хранения рябины. Ягоды сушат в духовке или на открытом воздухе, затем хранят в сухом месте.
2. Консервирование: Ягоды можно мариновать или варить варенье. Такой способ позволяет сохранить ягоды на длительный срок.
3. Заморозка: Ягоды моют, обсушивают и замораживают в морозильной камере. Этот метод позволяет сохранить все витамины и микроэлементы.
4. Приготовление настоек и ликеров: Ягоды используются для создания алкогольных напитков, таких как наливки и настойки.

Польза рябины.

Ягоды рябины богаты витаминами А, С, Е, группы В, а также калием, кальцием, железом и фосфором. Они обладают антиоксидантными свойствами, помогают укреплять иммунитет, улучшают пищеварение и снижают уровень холестерина в крови.