Цікаві факти про черешні

Черешня є однією з найбільш популярних десертних ягід.

Плоди черешні можуть бути самих різних кольорів та їх відтінків: червоного і рожевого, жовтого і білого. Черешню не можна сплутати ні з якою іншою ягодою: солодка, соковита, ароматна і велика.

Від гігантів до карликів

Переваги черешні стародавні гурмани оцінили ще задовго до настання нашої ери. Зрозуміло, що тоді ніяких її культурних форм не було і люди користувалися тим, що “вивела” сама природа. А вона постаралася, нагородивши черешневі деревця гігантським ростом. І до виведення нових сортів черешня вважалася справжнім садовим велетнем. От тільки її урожай діставався в основному птахам, оскільки зібрати його з величезного дерева було майже неможливо. З появою сучасних карликових сортів проблема була вирішена: з них не тільки зручно збирати ягоди, а й накривати їх мережею, уберігаючи урожай від птахів.

Небезпечний не черв’ячок, а його відсутність

Кілька років тому шанувальників у черешні сильно зменшилося. Виною тому став малесенький черв’ячок, що оселився в ягодах. Народ тоді охопила масова істерика. А на ринках, перш ніж купити черешню, всі стали мало не під мікроскопом розглядати її нутрощі. Хоча ніяких причин для такої паніки і не було. Адже крихітний білий черв’ячок, іноді мешкає в ягоді, – це личинка вишневої молі. І для здоров’я людини вона зовсім не є небезпечною. Мало того, присутність цього шкідника говорить про те, що деревця черешні не обприскували інсектицидом (отрутою проти комах).

Майже як вишня, тільки краще

По-перше, черешня відрізняється від вишні більш високою цукристістю і меншою кислотністю. У черешні міститься 12-15% цукрів і близько 0,6% кислот; у вишні 10-12% цукрів і близько 1% кислот.

По-друге, черешня – одна з небагатьох ягід, які мають таку кількість відтінків: всі варіанти жовтого, рожевого, червоного і майже чорного. До речі,

плоди різного кольору сильно розрізняються за процентним співвідношенням цукрів, органічних кислот і інших речовин.

По-третє, м’якоть в більшості сортів черешні легко відділяється від кісточки (про вишню цього не скажеш). Ось тільки зберігається черешня погано: в холодильнику немита черешня проживе два тижні максимум (вишня в 2 рази більше). Якщо ж ви черешню помили – їсти її доведеться відразу.

Склад черешні

Плоди черешні містять до 12% цукрів і при цьому дуже мало органічних кислот. Саме тому досить непросто знайти кислу стиглу черешню. Також, до складу плодів черешні входять вітаміни групи В, аскорбінова і нікотинові кислоти, багато заліза, фосфору і кальцію. У ядрах кісточок містяться ефірна олія, білкові речовини, глікозид амігдалин і розщеплює його фермент емульсін.

Їсти черешню найкраще в свіжому вигляді. Тим не менше, з цієї ягоди виходять одні з найсмачніших компотів, варення, вин. Ягоди можна сушити, як родзинки (білі сорти). З ядер кісточок черешні отримують масло.



Лікувальні властивості черешні

Вважається, що черешня стимулює роботу чи не всіх внутрішніх органів, очищає їх і помітно поліпшує кровообіг. **Для людей з підвищеним** тиском рекомендується їсти до 300 г найтемнішої черешні, яка містить багато фосфорних сполук. Хворі особливо не скаржаться, коли їм приносять майже півкіло свіжої ягоди.

Міститься в черешні залізо і велика кількість вітамінів дозволяють використовувати її як допоміжний лікарський засіб **при недокрів'ї**. Плоди черешні здатні активно стимулювати стінки кишечника, їх використовують **при захворюваннях кишечника**, які супроводжуються млявою перистальтикою.

Завдяки невеликому вмісту органічних кислот у черешні, вона не викликає проблем зі шлунком при найгостріших формах гастриту з підвищеною кислотністю, різних формах виразок.

Стимулює діяльність нирок і печінки, тому черешня особливо корисна тим, хто страждає недостатністю функціонування цих органів.

П**ри артриті, ревматизмі і подагрі**, порція черешні в 500 грам допомагає справлятися з болем.

Корисна черешня ще тим, що допомагає **при різних захворюваннях шкіри**, з неї можна робити маски. Покращується пружність шкіри, вона стає чистою та підтягнутою. Черешня допомагає при лікуванні вугрів.

Незважаючи на те, що черешня приносить багато користі, організм дуже важко її засвоює. Для того, щоб покращити процес засвоєння цієї ягоди, можна їсти її у поєднанні з кисломолочними продуктами: сиром, кефіром, йогуртом. Можна їсти черешні між прийомами їжі. Достатньо з'їдати 10-12 спілих ягід в день, щоб забезпечити організм корисними речовинами.

Також в черешнях міститься багато клітковини, але не потрібно зловживати і їсти по кілограму в день. У великій кількості черешні, як і інші ягоди, можуть викликати спазми та надлишкове скупчення газів в організмі. Якщо у вас алергія на усе червоне, то для вас є жовта черешня, вона так само корисна, як і червона.

Людям, котрі хворіють на цукровий діабет, не можна вживати ці ягоди, через великий вміст глюкози.

Оскільки відсоток жирів в ягодах черешні дуже малий, то для людей з надлишковою вагою шкоди від черешні теж не буде, навпаки: черешня добре очищає кишківник і не накопичує жири. Більше того, черешню рекомендують їсти для покращення процесу схуднення, а якщо вживати по 120 грам черешні в день, то вагу організму можна знизити на 14 відсотків.

Смакуйте з користю!

Рецепти з черешні від “Європейської Кухні”:

Млинці з черешнею

Черешневий пиріг