



## Королева лета

Ее выращивают повсюду – от парников на дачках под Архангельском до оазисов в знойной Аравийской пустыне, в термальных теплицах Гренландии и на жирном украинском черноземе, на выжженных солнцем огородах австралийских фермеров и на бескрайних плантациях, теряющихся в финских лесах.



Средневековый философ писал о ней в типичном для той эпохи стиле: «Очевидно, что Бог мог бы создать ягоду вкуснее, но также очевидно, что он этого не пожелал». Ее листья завариваются вместо чая, а самые крупные ее ягоды японцы «докормили» до размеров среднего яблока. Она полезна человеку, так сказать, от начала до конца – лечит и стоматит, и геморрой, не говоря уже о еще нескольких десятках болезней. Потому ее и рекомендуют съедать не меньше 10 килограммов за сезон – мало кто делает это, а зря! Что же это за чудо? Да все она – клубника!

Клубника в наших краях – не просто сезонная ягода, а настоящая символ короткого северного лета. Сравнить сладкое ароматное чудо, выращенное под родным солнцем, и глянцевого внесезонный муляж из супермаркета со вкусом ваты – кощунство.

Привычную нам ягоду привезли из Америки. Правда ли, нет ли, но говорят, что три века назад состоял на службе у испанского короля некий Антуан де Фрезье – немножко военный, немножко инженер, да еще и натуралист в придачу. Службу он нес в Новом Свете, а еще потихоньку шпионил в Чилийских горах. Вскоре вышеупомянутого Фрезье разоблачили и с позором выслали, но обыскали плохо, и он привез в Европу пять растений чилийской земляники, необыкновенно вкусной и крупной. Но уезжать, как вы понимаете, ему пришлось в спешке, и только в Европе рыцарь плаща и кинжала заметил, что размножить ягодки не удастся – клубника растение двудомное, а Фрезье, к несчастью, умудрился отобрать пять женских растений из пяти возможных. К счастью, в Королевском Ботаническом саду, куда он сдал эту часть своих «разведданных», нашли родственное растение уже из Северной Америки, землянику из Виргинии, и вскоре скромная чилийская барышня сплелась в экстазе с усатым виргинским красавцем (эти ягодки, точь-в-точь как мужчины, – тоже делятся на усатые и безусые разновидности). А после этого и ста лет не прошло, как усердные голландские огородники вывели землянику, уже мало отличимую от растущей на наших грядках. Таким образом мелкий шпион Фрезье увековечил свое имя: клубника по-французски fraise, а клубничный цвет материи по сей день именуется фрезевым – не от фрезе же это слово произошло.

## Клубника в цифрах и фактах

на самом деле на европейских территориях лесную землянику знали давно, и еще Гиппократ рекомендовал ее в лечебных целях.

Съесть 10 килограммов за сезон – считается, что, когда эта круглая цифра высветится на ваших внутренних весах, вы буквально расправите крылья и воспарите. А что еще вам останется? Все системы отлажены, работают без сбоев. Иммунная? Укреплена! Обмен веществ? Нормализован! Сердечно-сосудистая? Защищена как никогда. Клубника даже для десен полезна, а если болит голова, то и этому горю поможет, поскольку содержит вещества, близкие к составу аспирина.

Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. Антимикробные свойства клубники используются для лечения воспалительных заболеваний носоглотки и устраняют неприятный запах изо рта. Клубника подавляет развитие вируса гриппа. Так что, лакомясь сладкими ягодами в летний зной, вы обеспечиваете себе здоровье в зимнюю стужу.

Наличие в ее составе йода компенсирует его недостаток в нашей повседневной пище и питьевой воде.

Клубника обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом. И вкусно, и полезно.

Клубника является природным мочегонным средством и успокаивающе действует на печень.

Салициловая кислота, которая содержится в ягоде, помогает и при болях в суставах.

Клубника позволяет восполнить дефицит железа при малокровии. В 200 г свежей клубники содержатся: 60 калорий, 4.6 г клетчатки, 0 г жира, 1.2 г белка, 14 г углеводов, 28 мг кальция, 0.8 мг железа, 20 мг магния, 38 мг фосфора, 54 мг калия, 1.4 мг селена, 113.4 мг витамина С, 35.4 мкг фолиевой кислоты, 54 МЕ витамина А.

## Клубничный день

Кроме всего прочего, клубника низкокалорийна (около 36 ккал на 100 г), поэтому она может скрасить суровые будни сидящих на диете. Самые стойкие могут устроить клубничный день – 1,5 кг ягод, чистая вода плюс железная воля. Последняя понадобится – клубника разжигает неслабый аппетит. Награда за мужество – минус килограмм, плюс легкость в теле и сияющий цвет лица.

Мода на все натуральное как нельзя лучше сочетается с сезонной модой на нашу героиню. В первую очередь потому, что эффектная на вид и умопомрачительно ароматная клубничная маска (немного мякоти, мед и лимонный сок) идеально справляется с пигментными пятнами и обладает отбеливающим эффектом не хуже, чем дорогая салонная косметика.

Во-вторых, клубника будто создана для пилинга кожи: мелкие семена и салициловая кислота мягко отшелушивают, а содержащаяся в ней медь стимулирует выработку коллагена, отвечающего за упругость кожи.



Но эта замечательная ягода хороша не для всех. Забыть о ней придется тем, кто страдает аллергией на нее же и повышенной кислотностью желудка. Беднягам

остается только печь клубничные пироги, угощать друзей и бесконечно им завидовать.

## Вот такие пироги...

Клубника – муза кондитеров и поваров. Еще бы – грех не использовать ее цвет, аромат, а главное, вкус для создания гастрономических шедевров.

Гуру от кухни вдохновенно мастерят из клубники десерты, соусы, супы и салаты, добавляя ее даже к мясу и птице. По мнению Жюль Маршала, бескомпромиссного шеф-кондитера парижского Le Bristol и автора целой книги рецептов из клубники, качество у ягоды должно быть только одно – она обязана быть свежей. То есть сорванной не ранее чем 48 часов назад и за это время не побывавшей в холодильнике. Клубнику свежую и транспортированную издалека Жюль Маршал считает разными ягодами и все блюда своей книги рекомендует готовить, разумеется, из первой. Даже если это милый пятачок вроде леденцов «рудуду», которые делают из горячей карамели с клубничным соком, застывшей в морских ракушках.

Но к чему повторять французские изыски, когда есть простые, экономичные, а главное – проверенные способы приготовления отличных блюд из клубники, которыми давно и успешно пользуются в родном Отечестве? Напомним читателям некоторые из них.

### КЛУБНИЧНЫЙ СУП.

Конечно, это не суп в общепринятом понимании этого слова, а вкуснейший десерт, который каждая хозяйка легко может «подогнать» под свой вкус, соответственно случаю и настроению.

Готовится элементарно: 1 кг клубники измельчить вместе с 4-6 столовыми ложками сахарной пудры. Можно в блендере, можно деревянным пестиком, можно просто размять руками – состояние пюре вовсе не обязательно. Добавить мелко нарезанную мяту – немного, для запаха.

Вот, собственно, и все. Если готовите для ребенка или трезвенника – разбавить полученную массу соком, подойдет апельсиновый, персиковый, мультифрукт. Если для взрослых – можно добавить шампанское, сладкое или полусладкое вино.

Подавать можно в тарелках, креманках, широких бокалах. В дополнение к этому десерту отлично идут взбитые сливки или сметана, шарiki мороженого или мягкий сливочный сыр – Филадельфия, рикотта, маскарпоне. Украшение листиками мяты и дольками цитруса приветствуется!

### САЛАТ «ЛЮБОВНИЦА»

Граммов 100 салатных листьев порвать не очень мелко. Полкило или немного больше клубники порезать на четвертинки. Понадобится четверть красной сладкой луковицы, порезанной кольцами, 2 столовых ложки мелко нарубленной мяты и полстакана крупно порубленных грецких орехов (фисташек, пеканов или миндаля).

Все это дело перемешать и поставить в холодильник.

Тем временем приготовить заправку: около 50 мл бальзамического уксуса (можно заменить яблочным или лимонным соком). Это будет не одно и то же, добавляйте понемногу, чтобы не переборщить) смешать с 1 чайной ложкой меда, добавить по вкусу соль и перец, а также пару столовых ложек оливкового масла.

Заправить охлажденный салат и с удовольствием съесть!

### ПИРОГ «КРАСАВЧИК»

Легкий в приготовлении и поедании пирог хорош как в горячем, так и в холодном виде.

Начинка: ревень, граммов 100, очи-

стить, порезать. С клубникой – можно взять граммов 200-300 – проделать такую же процедуру, соединить с ревенем и смешать с сахаром. Сахару столько, чтобы вам было вкусно. Оставить минут на 15, после чего образовавшийся сок слить (это само по себе отличное лакомство, можно заморозить, а можно использовать как сироп для блинчиков).

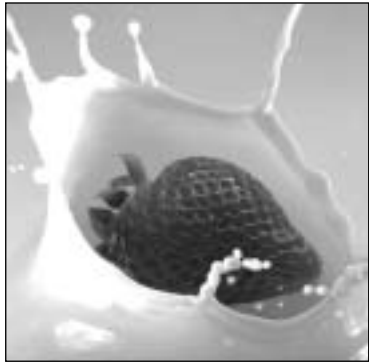
Делаем тесто: 3 яйца взбить со стаканом сахара и одним пакетиком разрыхлителя (не обязательно), постепенно подсыпая муку в количестве также одного стакана. Все. Тесто получится, как густая сметана.

Неразъемную форму смазать маслом или маргарином, посыпать сухарями или манкой (если форма тефлоновая или силиконовая, то это лишнее). На дно формы вылить половину теста, выложить ровным слоем начинку, залить оставшимся тестом. Печь в разогретой до 180 градусов духовке до готовности – до хорошего зарумянивания, готовность проверить спичкой.

Достаем из духовки и говорим: «Ах, какой красавчик!»

## Заграница нам поможет

Группа ученых-биологов из американского института биологических исследований им. Солка (Сан-Диего, Калифорния) и японского университета Мусасино (Токио) установила, что флавоноид фисетин, содержащийся в клубнике, замедляет процесс старения мозга и помогает дольше сохранять хорошую память.



Ученые из Корнуоллского университета в течение многих лет изучали лечебные свойства ряда фруктов и пришли к выводу, что клубника – отличное противораковое средство и надежный щит от «плохого» холестерина.

Ученые из Ноттингемского университета вывели формулу идеального вкусового сочетания клубники со сливками. Исследователи утверждают: для того, чтобы в полной мере насладиться вкусовыми качествами блюда, нужно семь ягод клубники – около 210 граммов и 105 граммов сливок.

Британские ученые обнародовали исследование, доказывающее, что клубника и малина увеличивают сексуальную активность и способность к оплодотворению (фертильность). Причиной открытого эффекта названо повышенное содержание цинка в семенах этих ягод. Ученые доказали, что цинк повышает уровень тестостерона, который в свою очередь увеличивает сексуальное влечение и у мужчин, и у женщин. Один из исследователей, Патрик Холфорд, сказал: "Все очень просто. Каждый раз перед сексом или когда вы просто хотите подготовить своего партнера к сексу, съешьте пригоршню малины или клубники".

## Клубничка на берёзке

Вот такая получается клубничка – не зря же это слово употребляют, когда говорят о проявлениях сексуальности, пикантных деталях.

Известный сексолог Игорь Кон даже предпослал своей книге о сексуальной культуре в России подзаголовок «Клубничка на березке». А первым связал клубничку с такими деталями, между прочим, лично Николай Васильевич Гоголь – это в «Мертвых душах» Ноздрев поминает своего приятеля поручика Кувшинникова, кото-

рый любой дамочке, «будь на ней хоть рюши, хоть триуши», подпускает французские комплименты, и все это называет «попользоваться насчет клубнички». Почему именно клубнички, а не, скажем, воспетой Пушкиным вишни или какой-нибудь еще иной калинки-малинки? Смотри выше – то, что британцы только сейчас наукой превзошли, наши предки нохом чуяли! Так что ешьте клубнику и не жалейте живота – пусть она вам потом хоть приснится, ничего страшного. Согласно старинным сонникам, есть клубнику – к взаимной любви, торговать ею – к урожаю и благополучию, а кому снится, что он клубнику выращивает, – тому блистать среди окружающих оригинальными взглядами.

## Какую клубнику покупать и что с ней потом... не делать

Сортов клубники около трехсот. Мелкая, темная и сладкая, крупная, розоватая с кислинкой, сочная и не очень.

Независимо от сорта, ягода требует обращения трепетного и осторожного. «Клубничные» гурманы знают, что сорванная клубнике противопоказаны многократные перемещения, длительное, больше двух дней хранение, слишком активные солнечные лучи, усердное полоскание в воде и охлаждение в глубинах холодильника. Все это убивает ее вкус и аромат. Поэтому новоприбывшую клубнику нужно бережно и не отрывая хвостиков омыть, слегка обсушить – но не на бумажном полотенце!.. выложить на тарелку, вдохнуть потрясающий аромат и приступать к процессу поедания. Вкусная клубника чаще кривобокая, чем идеальной формы – за внешней красотой прячет свой ужасный лик Большая Химия.

Самая лучшая клубника не только красиво выглядит, но и приятно пахнет. Нет запаха или он не тот – возраст взял свое.

## О клубнике на чистоту

Кстати, клубника – не ягода. То, что мы едим, это всего-навсего разросшееся цветоложе, а плод клубники, как не странно, с ботанической точки зрения вообще орех. Вот эти маленькие семечки, которые усеивают якобы ягоду и так приятно хрустят на зубах, на самом деле и есть клубничные орешки. Щелкайте на здоровье!

С клубникой связаны имена многих известных людей: например, самый желанный для всех садоводов ее сорт носит гордое имя «королева Елизавета».

Австралийский повар Герберт Сачс работал в 1929 году в гостинице «Эспланада» в городе Перте – как раз тогда, когда его посетила великая балерина Анна Павлова. Придуманный им торт из безе он сначала украшал маракуйей, но куда ей до клубники – сейчас используют только ее! А называли этот торт в честь великой гостьи Перта – торт «Павлова».

Клубника со сливками, сахаром, ванильным мороженым, лимонным соком и ликером «Куантро» – блюдо, любимое великим детективом Ниро Вулфом и достойное царей. Говорят, что этот рецепт действительно с царского двора – потому блюдо и называется клубника «Романовф».

Еще говорят, что английский физик Дальтон как-то задумался над тем, почему же в детстве посылать его в лес за земляничкой было абсолютно бесполезно, и открыл у себя неизвестную науке ранее болезнь дальтонизм.

А этот коктейль изобрели совсем недавно в США – шампанское, синий ликер «Блю Чикаго», капелька сливок и клубничка. Догадались, как называется? Это же так просто: синее платье, белая капелька, «клубничка»... «Платье Моники Левински»!

Для японца двойная клубничка – большая радость. Надо ее разрезать и половинку съесть самому, а половинку скорчить милую сердцу лицу противоположного пола – влюбится обязательно! Попробуйте – может быть, действует не только на японцев?

Подготовила  
Светлана ЗАВАДСКАЯ