Вечнозеленый кустарничек с тонкими стелющимися и укореняющимися красноватыми стеблями до 100 см длиной, с небольшим количеством мелких перезимовавших листьев. Сверху листья блестящие, темно-зеленые, снизу более светлые и с голубовато-сизым восковым налетом. Цветки с розово-красными лепестками располагаются на концах прошлогодних ветвей. Цветет в мае — июне. Кислые сочные ягоды созревают в сентябре или в начале октября. По мере созревания они меняют цвет: бело-зеленоватая окраска постепенно переходит в красную. Размножается вегетативным способом и семенами.

Вечнозеленый стелющийся полукустарник семейства брусничных. Встречается далеко на Севере, и в некоторых районах доходит до Полярного круга. С лечебной целью используют ягоды клюквы, которые собирают в сентябре- октябре. Плоды клюквы - целая кладовая важнейших питательных веществ: пентины, витамины С, лимонная, хинная, бензойная, урсуловая кислоты.

Свежие ягоды клюквы и изделия из них (соки, сиропы и т. д.) улучшают аппетит и усвояемость пищи. Их добавляют в пищу больным с бессолевой диетой. Свежие ягоды и экстракт из них усиливают выделение желудочного и накрестического соков, благодаря этому их рекомендуют для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и воспалений поджелудочной железы.

Встречается она повсеместно до Полярного круга и островов севернее его. Южная граница проходит по Волыни, через Курск, Рязань, вдоль Оки, Волги и Камы, через

Урал на Алтай и Дальний Восток. Вместе с клюквой четырехлепестной в зоне хвойных и хвойно-лиственных лесов встречается очень похожая на нее клюква мелкоплодная, отличающаяся расположением прицветников ниже середины длины цветоножек, более мелкими листьями, цветками и плодами (3—10 мм в диаметре).

Клюква занимает в нашей стране значительные площади. Однако в связи с массовым осушением угодий в ряде регионов площади клюквенников существенно сокращаются.

Плоды собирают после первых заморозков или ранней весной. Хранить собранные осенью ягоды можно насыпью в прохладном помещении свыше месяца. Подснежная клюква сохраняется хуже, чем осенняя, потому что к этому времени уменьшается содержание кислот. В домашних условиях клюкву удобно хранить в холодных подвалах в посуде, залитой водой.

Ягоды клюквы содержат много ценных для организма человека веществ. Количество Сахаров составляет в среднем 1,6%, из которых преобладают моносахариды — глюкоза и фруктоза. Сахарозы в клюкве очень мало, иногда она совсем отсутствует. В ягодах около 2,4 % кислот — лимонной, хинной, бензойной, урсоловой. Бензойная и некоторые другие кислоты, имеющие антисептические свойства, предохраняют ягоды от порчи. Бензойная кислота содержится в ягодах как в свободном, так и в связанном состоянии в форме гликозида вакцинина. Ягоды содержат 0,7 % пентозанов, до 12 мг% витамина С, йод и другие микроэлементы.

Осенняя клюква отличается большим содержанием кислот и меньшей сахаристостью, а подснежная наоборот. Подснежная клюква почти совсем не содержит витамина С. В осенней витаминная активность также изменяется при хранении и через некоторое время сильно снижается. И вообще, по содержанию витамина С клюква уступает многим плодам.

В состав ягод входят также жиры, дубильные, красящие и восковидные вещества. Последние содержатся в кожице ягод и защищают плоды от поражения микроорганизмами и от проникновения влаги. Количественное содержание восковидных веществ достигает 0,30—0,63 %.

Химический состав ягод клюквы зависит от района произрастания, времени сбора, погодных условий, состава почв и т. д.

Ягоды клюквы полезно употреблять свежими, тем более что хранение их не сопряжено с какими-либо трудностями. Их перерабатывают на соки, морсы, экстракты, сиропы. Из ягод готовят варенье, кисели, настойки, наливки, начинки для конфет, ликеры, плодово-ягодные вина, их засахаривают. Большой популярностью пользуется клюква при приготовлении квашеной капусты провансаль. Пектиновые вещества, содержащиеся в ягодах, позволяют изготовлять из них качественные желевидные продукты. Незначительное количество азотистых веществ, а также наличие бензойной кислоты ухудшают спиртовое брожение клюквенного сока.

Сок из клюквы извлекается легко. Ягоды давят в ступке и прессуют. Затем сок фильтруют через марлю. Более удобно пользоваться ручным прессом разных конструкций. Полученный сок нагревают в эмалированной посуде до 100 °С, подслащивают и быстро расфасовывают. В домашних условиях больным дают сок, разбавленный водой в соотношении 1:1.

Напитки из клюквы полезны. Но пить их следует не более одного стакана в день — перед едой. Такова норма взрослого человека.

Клюква обладает жаропонижающим действием. Ее напитки хорошо утоляют жажду, что объясняется своеобразным действием на человеческий организм содержащейся в плодах лимонной кислоты.

[redacted]