



Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см из семейства розоцветных. Листья тройчатые, шереховатые, с жесткими волосками, цветки белые. Цветет в мае—июне. Плоды ярко-красные, состоящие из сросшихся, довольно крупных сочных плодов ков-костянок; созревают в июле—августе. Косточки крупные, морщинистые.

Костяника каменистая растет в Западной и Восточной Сибири, в центральных областях европейской части, на Украине — на Полесье. Встречается в лиственных и хвойных лесах. Кустики растут редко, но иногда образуют сплошной покров.

Химический состав плодов изучен недостаточно. Однако известно, что в ягодах содержится витамин С и флавоноиды, укрепляющие стенки кровеносных сосудов. Имеются органические кислоты и пектиновые вещества.

Из ягод костяники можно приготовить квас и морс, варенье и желе, кисель и компот, сок и сироп, соус и сухую приправу, кофейный напиток, сложный чай, уксус.

Употребление этих ягод улучшает обменные процессы в организме, делает более эластичными стенки сосудов, помогает выведению токсических веществ и снижает количество холестерина в крови.



Костяника