



Распространена преимущественно в Западной Сибири и далее к западу. Существует несколько форм ежевики. У стелящейся формы ягоды более крупные, сине-сизые, матовые, по структуре напоминают малину, очень нежные, сочные. Созревание — в конце августа, урожаи бывают очень обильны. Произрастает преимущественно по сырым речным поймам, на сырых вырубках, по берегам водоемов.

У прямостоячей формы (куманики) ягоды мельче, с более крупными семенами, распространена она обычно в горах, встречается по вырубкам, полянам.

В целом, как объект специального, сбора, ежевика непопулярна. Ее ягоды быстро портятся, плохо переносят транспортировку.

Кроме того, ягоды неудобно собирать из-за колючих стелящихся стеблей, которые ранят руки.

Цветет до августа. Плоды созревают в августе — октябре. Плод — черная многоягодка с сизым налетом. На одних и тех же растениях плоды собирают в несколько приемов, так как созревают они неодновременно.

Плоды содержат до 6 % Сахаров (преимущественно глюкозу и фруктозу), до 2 % органических кислот (яблочную, винную, лимонную, салициловую). Они довольно кислые даже в период полной зрелости, однако вкусовые качества дегустаторами оцениваются довольно высоко. Плоды содержат 0,4—1,8 % пектиновых веществ, дубильные вещества, до 300 мг% флавоноидов, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, каротиноиды, антоцианы. В них довольно много минеральных соединений, имеющих большую ценность для организма человека: соли натрия, калия, кальция, марганца, фосфора, железа, меди. Семена ежевики содержат около 12 % жиров. Листья и побеги до 10 % дубильных веществ, флавоноиды.

По наличию витаминов ежевика уступает малине, но в ней значительно больше каротинов. В плодах много красителей.

Ягоды ежевики используют для изготовления варенья, джема, повидла, безалкогольных напитков, наливок, настоек, плодово-ягодного вина; их можно сушить.

Это растение хорошо знали еще в античном мире. Древнегреческие врачи применяли примочки из измельченных свежих листьев и их отвара для лечения кожи при лишаях, экземах, язвах и гнойных ранах.



В народной медицине используют листья ежевики. Собирают их обычно в период цветения. Отвар, настой из листьев или молодых веток применяют для полоскания горла при ангине, воспалениях гортани, гингивитах и стоматитах, воспалительных заболеваниях кишечника, для примочек при экземах и ванн при заболеваниях кожи. Настой применяют также при нервных расстройствах, одышке, гриппе. Толченые листья в виде припарок прикладывают к лишаям и трофическим язвам на ногах.

Из листьев ежевики можно приготовить приятный суррогат чая. При этом применяется такой способ заготовки листьев: свежесобранные листья на несколько дней помещают в закрытые сосуды, пока они не почернеют и не увянут, а затем быстро сушат на воздухе. Такой чай имеет розовый аромат. Еще в годы первой мировой войны из листьев ежевики изготавливали чай для потребностей армии и с успехом применяли его от поносов и дизентерии.

Ягоды и чай из плодов ежевики давно использовали как общеукрепляющее и успокаивающее средство. Рекомендуется употреблять ягоды при воспалительных

процессах в суставах, при циститах, пиелитах, при простудном кашле и наружно для заживления ран. Для лечения сахарного диабета используют смесь, в состав которой входят наряду с плодами ежевики корень валерианы и хвощ полевой.

В настоящей книге не представляется возможным рассказать о всех способах применения ежевики. Ежевика широко распространена и доступна для многих. Она малотребовательна к плодородию почв, предпочитает свежие и влажные биотопы, охотно селится вблизи болот, по берегам рек и озер, на полянах, вырубках и т. д.

Название «ежевика» охватывает многие виды и формы данного рода. Кроме ежевики сизой, часто встречаются ежевика подъемистая, складчатая, неская, или медвежья, бороздчатая, щетинистая, змеевидная и др. Определить отдельные виды для сборщиков, разумеется, дело нелегкое, да и в этом нет особой необходимости, ибо состав ягод и способы употребления примерно одни и те же. Запас ягод во многих районах очень большой, но используется слабо. Населением недооцениваются полезные свойства этого растения.