

# Барбарис



# Распространение



*Барбарис обыкновенный* встречается в горных районах Крыма, Кавказа, Средней Азии, на Украине, в Причерноморье, а также в европейской части России и в Северной Америке.



*Барбарис Тунберга* - самый популярный в мире и богатый сортами вид - родом из горных районов Японии.



*Барбарис Амурский* растет в смешанных и лиственных лесах Приморского и Хабаровского краев на сухих каменистых и щебнистых склонах, лесных опушках, речных террасах, среди кустарников.



В декоративных целях выращивают и барбарис оттавский - гибрид барбариса Тунберга и пурпуролистной формы барбариса обыкновенного.



Родина барбариса Сибирского - горы Алтай, Саяны, Южная Сибирь.

# Размножение



Размножается барбарис семенами, зелеными черенками, делением куста. Семена барбариса сразу после сбора плодов смешивают с влажными опилками и помещают в холодильник.

# Сбор урожая



Ягоды собирают в конце сентября - начале октября, когда они достигнут биологической зрелости.

## Полезные вещества



Плоды барбариса содержат сахара, каротин, витамины К, С, лимонную, яблочную, винную кислоты, дубильные, пектиновые, красящие вещества, минеральные соли. В листьях: дубильные и смолистые вещества, эфирное масло, витамины С, Е, яблочная кислота, каротин; в коре ветвей - алкалоиды, дубильные, красящие, смолистые вещества; в корнях - алкалоиды берберин, берберрубин, леонтин и др.

# Лечебный эффект



В настоящее время барбарис активно применяется в официальной медицине, поскольку в его тканях обнаружены вещества, благотворно влияющие на организм человека:

- при хронических холециститах и гепатитах,
- при неврастении,
- при тошноте,
- при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
- при гепатите,
- при пневмонии,
- при кашле,
- лихорадке,
- понижает температуру тела,
- утоляет жажду.

*Ягоды барбариса:*

- возбуждают аппетит,
- укрепляют желудок,
- снижают кровяное давление,
- укрепляют сердечную мышцу,
- улучшают кровообращение.



# Использование в кулинарии

Из барбариса варят варенье, готовят желе, соки, сиропы, шербеты, делают настойки, ликеры, а также добавляют ягоды в соусы к дичи, жареной говядине и телятине.

Плоды широко применяют в кондитерской промышленности и ликероводочном производстве. Плоды можно мариновать и солить.

В некоторых кухнях народов Кавказа и Закавказья ягоды добавляют в хрен, а в Средней Азии эту специю непременно кладут в плов и добавляют в начинку для купат.

Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса прекрасная приправа ко многим восточным блюдам: шашлыку, люля-кебабам и даже к бульону из баранины, причем порошок можно подать отдельно к готовому блюду.



## Узбекский плов (Андижанский)

### Ингредиенты

- Баранина 600г
- Рис Девзира 600г
- Лук репчатый 100г
- Масло раст. 200 мл
- Морковь 600г
- Чеснок гол. 2 шт.
- Перец кр. сушеный 2 шт.
- Кумин (зира) молотый 1 ч.л.
- Семена Кориандра 0,4 ч.л.
- Соль по вкусу
- Барбарис сушеный



Конечно, идеально готовить плов в казане, на открытом огне, но можно сделать хороший плов и в городских условиях, используя глубокую толстостенную сковороду.



### *Ингредиенты 1-го этапа:*

Морковь 600 г., лук репчатый 100г.

Морковь нужно нарезать брусочками, а лук не слишком тонкими кольцами.



### *Ингредиенты 2-го этапа:*

Рис Девзира 600г.

В этом плове используется узбекский рис девзира, который идеально подходит для плова — не разваривается и не слипается. Рис нужно промыть и замочить в холодной воде на 30-40 минут.



**Ингредиенты 3-го этапа:**

Растительное масло 200 мл

На хорошо разогретую сковороду налейте масла и дайте ему нагреться. Лук, опущенный в масло, должен вызывать бурление масла.

Жарьте лук на большом огне до золотисто-коричневого цвета. Из него должен уйти сок, чтобы мясо, которое мы будем добавлять впоследствии, не тушилось, а жарилось.



Ингредиенты 5-го этапа:

Баранина мякоть 600 г

Теперь кладем мясо, очищенное от жил и нарезанное кубиками. Огонь все также большой.

Добавляем морковь, перемешиваем и готовим до мягкости 5-7 минут.

Обжариваем мясо, один раз перевернув, пока оно не подрумянится.





### Ингредиенты 8-го этапа:

Чеснок головки 2 шт., соль, семена кориандра 1 ч.л., барбарис сушеный.

Теперь наливаем около 500 мл воды, в середину вставляем целый чеснок, очищенный только от верхней шелухи. Добавляем острый сушеный перец. Доводим до кипения, затем чеснок вынимаем и откладываем в сторону. Добавляем соль. Ее нужно столько, чтобы вода была немного солонее, чем готовый плов, поскольку рис заберет часть соли.

Смешиваем кориандр и барбарис, можно растереть руками или в ступке, но лучше — руками. Отправляем все вместе к мясу.

Высыпаем рис и слегка разравниваем его. Вода должна слегка покрывать рис. Теперь готовим плов 10-15 минут, пока вода почти не исчезнет. Если воды слишком много, нужно делать отверстия в рисе, чтобы вода быстрее испарялась.



Ингредиенты 10-го этапа.

Зира (кумин) 1 ч.л.

Когда основная часть воды впитается, возвращаем чеснок в середину, посыпаем рис слегка растертой зирой и плотно закрываем крышкой. Если плотной крышки нет, можно накрыть плов перевернутым блюдом, а уже сверху крышкой.

Огонь нужно уменьшить до слабого и оставить на 20-25 минут. Теперь плов готов.

Готовый плов выкладываем на блюдо горкой, сверху украшаем чесноком. Подавать плов лучше всего с овощным салатом из помидоров, огурцов и лука и горячим чаем. Приятного аппетита!

