



Это фукус!

АНТОН КОВАЛЕВ

ФОТОГРАФИИ ЕКАТЕРИНЫ ЛЕБЕДЕВОЙ, ВАЛЕРИИ ХОХЛЕНКОВОЙ

Однажды, зайдя в маленькую гавань, расположенную на южном побережье Швеции, я в страхе шархнул в сторону от сплошь покрытого водорослями и никак не обозначенного на карте камня. Только потом я разглядел, что это не камень, а плавучий островок, образованный слежавшимися на берегу водорослями, вновь попавшими в воду.

В Балтийском море обитает удивительно пестрая смесь морских и пресноводных видов рыб. Поэтому и способы рыбной ловли, применяемые любителями, здесь самые разнообразные. Увидеть спиннингиста среди каменных островков финских или шведских шхер — обычное дело. Для такого рыбака нет ничего печальнее, чем тот факт, что его любимая блесна крепко зацепилась за что-то на дне. Камни, водоросли — вот основная причина этой беды. И среди водорослей особенной цепкостью выделяется морское растение, на ветвях которого густо расположены «поплавки», очень похожие на какие-то плоды или ягоды. Это фукус.

Яхтсмены, путешествующие по Балтике, постоянно встречают это растение. Фукус обильно растет в прибрежных зонах моря на каменистых грунтах. Его фрагменты часто плавают на поверхности, многие пляжи покрыты плотным слоем выброшенных волнами водорослей. Особый йодистый аромат, которым насыщен воздух, — их заслуга.

Мягкий черно-коричневый ковер сохнувших водорослей тянется по берегу на многие километры.

К семейству фукусовых относится более 300 видов водорослей. Герой нашего повествования — фукус пузырчатый (лат. *Fucus vesiculosus*) — распространен во многих морях Северного полушария. Обширные заросли этого растения обнажаются во время отливов. Фукус представляет собой длинную, до полутора метров длиной, ленту желто-зеленого или светло-коричневого цвета с «ветвями»-слоевищами, которые усыпаны массой парных воздушных пузырьков, что помогают им держаться в толще воды.

Большинство людей сейчас мало что знают о животных и растениях, которые окружают нас даже в повседневной жизни. Спросите, к примеру, об этой водоросли человека, который ее неоднократно видел. Скорее всего, он ничего не сможет рассказать. А между тем, фукус — очень интересное растение, обладающее рядом полезных свойств.

Фукус съедобен. В голодные годы многие островитяне



Бурые водоросли (Phaeophyta), тип споровых растений, включающий 240 родов (1500 видов), из которых три – пресноводные, остальные – морские.

Присутствующий в водорослях бурый пигмент фукоксантин маскирует другие пигменты.

просто выживали благодаря этому растению. Наши далекие предки, жившие на берегах морей, охотно употребляли его в пищу и лечились им. Из него извлекали йод, широко применяли для заживления ран и лечения заболеваний щитовидной железы. Видимо, те условия, в которых живет и развивается эта водоросль, позволяют ей накапливать в себе уникальный состав активных компонентов. В фукусе есть практически все витамины, много минеральных веществ, различных микро- и макроэлементов. Все это определяет ценность фукуса, его уникальное воздействие на организм человека. Это растение широко используется в медицине. Посмотришь — так просто панацея какая-то: он предотвращает болезни сердца, щитовидной железы, нервной системы, диабет, выводит тяжелые металлы и радионуклиды, нормализует пищеварительный и обменный процессы, регулирует холестерин в крови, препятствует образованию тромбов. Лекарства, изготовленные на основе фукуса, имеют ранозаживляющее, болеутоляющее, мочегонное, седативное, успокаивающее действие. Фукус очищает организм от шлаков и является при-

родным сжигателем жира. Но, может быть, самое главное в фукусе то, что в нем содержится вещество фукуидан, которое укрепляет иммунитет человека, обладает противовирусным и противоопухолевым свойством.

Эту водоросль можно смело добавить в сыром виде в салат. Не думаю, что кого-то она поразит своим изысканным вкусом, но, вне всякого сомнения, придаст салату оригинальность. Высушив и размолов, ее хорошо смешивать со специями и пряностями.

Я сам видел, как на побережье Балтики фукус заготавливают, сгребая тракторами плотный слой уже подсушенных ветром и солнцем водорослей с пляжей. У нас в стране фукус добывают на Белом море. Сырье идет на приготовление различных лекарств, БАД'ов, косметических средств. Говорят, обертывание этими водорослями в косметических целях приводит к великолепным результатам.

Видите, как много интересного таит в себе эта повсеместно встречающаяся водоросль, на которую мы зачастую попросту не обращаем внимания. А она, оказывается, может помочь сохранить и укрепить здоровье.



Бурые водоросли разнообразны по форме и размерам, от микроскопических нитей до 40-метровых гигантов.



Энергетическая ценность фукуса составляет 35 ккал на 100 г продукта.

Столовая ложка молотого сухого фукуса по содержанию кальция превосходит стакан молока, по количеству витамина «А» — 100 г моркови, а железа там столько, сколько в килограмме шпината.