

Црвената рибизла е многу вкусно и лековито овошје. Успева на сончеви места, а неопходна и е влага. Плодовите на рибизлата имаат киселкасто сладок вкус и карактеристична арома.



Црвената рибизла (*Ribes rubrum* L) е природна ризница на многу витамини, минерали, ензими и други корисни состојки. Затоа, таа е многу здраво овошје, кое во народната медицина се користи за превенција и лекување на многу заболувања.

### Енергетска и нутритивна вредност

100 грама сочни, црвени топчиња рибизла со киселкаст вкус имаат 56 kcal / 234 kJ, содржат 13,8% јагленохидрати, 4,3% растителни влакна, 1,4% протеини. Од витамините, значаен е процентот на витаминот Ц (41%) и на витаминот К (11%), додека минералите ги има во траги. Од минерали, црвената рибизла содржи најмногу калиум, натриум, фосфор, магнезиум и железо. Од органски киселини, содржи јаболчна киселина, голема количина на лимонска киселина и пектин инвертин.

Бидејќи рибизлата е одличен извор на витамин Ц (50% од дневниот препорачан внес) таа се препорачува при скорбут и при недостаток на витамини.

Рибизлата е богата со антиоксиданси, кои го штитат организмот од штетното дејство на слободните радикали, кои може да предизвикаат најразлични заболувања, па дури и рак. Според тоа, рибизлата е природен антиканцероген лек.

Каротинот ја дава црвената боја на рибизлата, кој служи за синтеза на витаминот А во организмот. Тој не само што ја штити слузницата, туку и ја потпомага размената на материите во организмот.

Рибизлата е добар извор и на витамин К, кој го одржува здравјето на коските и на кардиоваскуларниот систем. Витаминот К го активира остеокалцинонот, кој помага во вградувањето на калциумот во коските, како и го регулира здравото згрутчување на крвта.

Плодовите на црвената рибизла се користат свежи, но и за правење на сок, вино, или оцет, за мармалад и компот.

100 грама рибизли содржат:

- белковини - 1,7 gr
- јаглен хидрати - 13,1 gr
- калиум - 372 mg
- калциум - 60 mg
- фосфор - 40 mg
- железо - 1,1, mg
- натриум - 1 mg
- витамин Ц - 10 mg
- калории - 48

### **Лековитост**

Во народната медицина, црвената рибизла е позната како овошје кое го јакне имунитетот, ја чисти крвта, го подобрува варењето.

Рибизлите го подобруваат апетитот, го зголемуваат лачењето на плунчаните жлезди, многу брзо ја ослободуваат мочната киселина од крвта.

Поради големата содржина на растителни влакна во семките, рибизлите ја регулираат активноста на цревата и ги отстрануваат отровите од телото.

Свежите рибизли или свежиот сок од рибизли ги окрепнуваат здравите и болните лица. Помагаат при грозница. Посебно се корисни при лекување на реконвалесценти (посебно дијабетичари), го јакне целиот организам, ги надополнува витамините и минералите во организмот, го регулира варењето на храната, помага при запек.

Лековитото дејство на црвените рибизли се користи и при лекување на реуматски заболувања, гихт и ишијас. Сирупот од рибизли го јакне срцето и крвните садови, ја спречува атеросклерозата, која е главен причинител мза срцев или мозочен удар.

Сирупот од рибизли се користи и при заболувања кои одат со грозница, при соиш, сипаници, скорбут.

Листовите од црвената рибизла се користат за приготвување на чај за заболувањња на црниот дроб. Воедно, чајот помага и при атеросклероза на крвните садови, при висок крвен притисок, слабо срце. Често се користи и при воспаление на мочниот меур.

Коренот на црвената рибизла, помешан со листовите, се користи како чај за лечење на бубрезите и мочниот меур и при големи количини на белковини во крвта.

Желето од црвените рибизли има антисептично дејство, ја намалува болката при изгореници и го спречува појавувањето на меурчиња.

### Вино од црвена рибизла

Од црвената рибизла се добива и извонредно, розево, средно јако вино. Виното од рибизла се прави така што рибизлите се иситнуваат, се додава вода, жеќер, вински квасец. Се полни во стаклетни шишиња до пола и се остава да ферментира околу 40 дена, на топло место. Потоа содржината се филтрира и течноста се става во стерилни шишиња. Се остава уште некое време да допзрее пред да се консумира. Се чува на ладно. Доколку виното од рибизла се остави подолго да ферментира, од него се добива вкусен и здрав оцет.