

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ



БРУСНИКА

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый полукустарник, достигающий высоты 20—25 см. Цветет в мае - июне, плоды созревают в августе - начале сентября.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет в смешанных и хвойных сухих лесах, реже по болотистым лесам северной России, Западной Сибири и Дальнего Востока, в тундре и на Кавказе.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Настои и отвары высушенных листьев обладают вяжущими свойствами, поэтому их употребляют при поносах, для полоскания горла при ангинах, а также как мочегонное средство при заболеваниях почек. В небольших дозах отвар листьев и ягод назначают иногда при ночном недержании мочи у детей.

КУЛИНАРИЯ: Из брусники готовят варенье, компоты, джемы, а также разные приправы к мясным и рыбным блюдам, салатам и винегретам, к блюдам из птицы и особенно дичи.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Незрелую бруснику можно заставить покраснеть - незрелые ягоды размещают рядом с ароматными красными яблоками или красными помидорами, которые выделяют газ этилен, стимулирующий покраснение брусники. Брусника — долгожитель, многие кустарники, соединенные под землей корневищами, могут жить 100—200 лет.



ЕЖЕВИКА

ОПИСАНИЕ: кустарник, достигающий в высоту 1-3м. Зрелые плоды насыщенного чернильного цвета.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Европейская часть России, Средняя Азия, Крым, Сибирь, Кавказ растет в лесах, среди кустарников, на краю поляны, на тропинках и на каменистых откосах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Из свежесваренных листьев получается замечательный целебный чай, применяемый при сахарном диабете, гипертонии и нервных расстройствах, отвар способен нормализовать сон и снять усталость, рекомендуется полоскание при заболеваниях гортани и ангине. Лишай, язвы, гнойные раны лечат, прикладывая измельченные листья к очагу воспаления. Плоды ежевики кисло-сладкие, сочные на вкус. По содержанию количества витаминов, ежевика превосходит многие ягоды. Замечательное средство для повышения иммунитета! Ягоды способствуют правильному обмену веществ, помогают при желудочных и кишечных заболеваниях. Ежевика - природный аспирин, снимает жар. Ягодами лечат воспаления мочеполовой системы и заболевания почек. Хороший эффект оказывают свежие ягоды при воспалениях суставов и сахарном диабете. Спелые ягоды назначают как легкое слабительное, а зеленые как вяжущее. Ежевикой лечат у детей дизентерию и расстройства желудка.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды хороши как в свежем виде, так и в компотах, варенье, мармеладе, джеме. Используют как начинку для пирожков, тортов. Ежевика является изумительным дополнением к соусам для мясных блюд.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: За время созревания ягоды ежевики несколько раз меняют свой цвет: сразу они зеленые, потом постепенно становятся бурого цвета, а совсем созревшие - черного цвета.



ЗЕМЛЯНИКА

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение, высота стебля которого едва достигает 10-12 см. Цветет в мае - июне, плоды созревают в июне - июле. Плоды земляники чаще всего мелкие, ярко-красного, малинового, розового цвета.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В диком виде земляника встречается почти повсеместно в России. Особенно любит солнечные склоны, холмы, лесные поляны, вырубки, опушки лесов и кустарников.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Лекарственным сырьем является все растение земляники: ягоды, листья и стебли, корни. В ягодах содержится множество витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, они очень полезны при малокровии. Сок из свежих ягод является одним из эффективнейших средств при выведении камней из почек и желчного пузыря, а водяной настой ягод — хорошее мочегонное средство. Настой из листьев является хорошим общеукрепляющим и противогинготным средством. Огромная польза сока из стеблей, цветков и листьев земляники - его рекомендуют при сахарном диабете, астме, подагре, туберкулезе, бессоннице и простуде.

КУЛИНАРИЯ: Чаще употребляют в сыром виде или в виде компота. Применяют в основном в приготовлении десертов: джемы, варенье, муссы, пироги.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Земляничный сок – настоящий пятновыводитель пигментных пятен, им можно отбелить кожу.



ЧЕРНИКА

ОПИСАНИЕ: Ветвистый кустарник высотой до 40 см. Цветет черника в мае - июне. Плод - шаровидная черно-синяя ягода, созревающая в июле - августе.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет в хвойных, реже лиственных лесах и в заболоченной низменности почти по всей территории европейской части России.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Свежая ягода считается полезной при лечении цинги, что кисель из сушёных ягод помогает от поноса. В медицине используются как ягоды, так и листья черники, они применяются в основном при болезнях глаз, желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды черники употребляются в пищу в свежем виде, а также используются для приготовления компотов, киселей, варенья, пирогов. Ягоды хранят также в замороженном виде.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Считается, что черника улучшает сумеречное зрение. По некоторым данным, лётчики британских военно-воздушных сил, участвовавшие в ночных вылетах во время Второй мировой войны, специально ели черничный джем.

Чернику также используют как фиолетовый растительный краситель, например, для клеймения мяса.



МОРОШКА

ОПИСАНИЕ: Травянистое растение, высотой не более 30-35 см. Цветение происходит в середине лета, первый урожай появляется через полтора месяца. Ягода сладкая, сочная, с тонким изумительным ароматом. Незрелые ягоды красного цвета, созревая, приобретают почти прозрачный янтарный цвет.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В нашей стране растет в районах Севера, Дальнего Востока и Сибири на мшистых болотах и в заболоченных лесах. Часто морошка растет рядом с кустами брусники и лекарственным багульником.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Издавна морошку подавали царю, как самую полезную и ценную ягоду, на Севере ее до сих пор называют Царской ягодой. Морошка успешно борется с таким заболеванием как цинга. Ягоды полезны при отравлениях, воспалительных процессах в организме, лихорадке и сердечных заболеваниях, применяется при авитаминозах, тем самым восполняя организм недостающими витаминами. Отвары из ягод способствуют лучшему обмену веществ, рекомендуют при подагре и почечных воспалениях. Сок ягод способен исцелять кожные заболевания. Морошка борется с раком кожи и чесоткой, для этого используют листья, стебельки и корни растения. Настой из корней и листьев губителен для раковых клеток.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды лучше есть в свежем виде, также их можно сушить, мариновать, варить варенье и компот. Из сладких ягод получаются вкусные морсы и лимонады.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: При регулярном применении ягод волосы и ногти приобретают здоровый и блестящий вид.



ОБЛЕПИХА

ОПИСАНИЕ: Кустарник или небольшое до 5 м высотой деревце. Цветет облепиха в первую половину мая. Через 90 - 100 дней после цветений созревают ягоды. Окраска ягод от светло-желтой до оранжевой.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Встречается на Кавказе, Алтае, в Туве, Бурятии, на юге Иркутской области, в горах Средней Азии и Южного Казахстана. Облепиха относится к светолюбивым растениям, растет на легких песчано-илистых и галечниковых отложениях долин рек и других водоемов.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Широко используется облепиховое масло при заживлении ран, воспалительных процессах, при язвенной болезни пищевода и желудка, кожных и глазных заболеваниях, при ожогах. В облепихе содержится набор витаминов, который обогащает организм энергией, помогает уменьшить количество жира и сохраняет зубы и десны. Жители Дальнего Востока часто смазывают рот облепиховым маслом для укрепления зубов и десен. Отвар из листьев облепихи помогает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Компрессы из листьев облепихи уменьшат боль в мышцах и суставах. Кора растения содержит серотонин – гормон счастья.

КУЛИНАРИЯ: Облепиху редко употребляют в сыром виде, чаще делают варенье, компоты, суфле и сладкие соусы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Облепиху нельзя употреблять внутрь при желчнокаменной болезни, острых заболеваниях печени и желчного пузыря, панкреатите, остром холецистите, гастрите, а также при аллергии на каротин.



РЯБИНА

ОПИСАНИЕ: Небольшое стройное дерево высотой 6-15 м, реже - кустарник. Плоды — ярко-оранжевые ягоды, горьковато-терпкие.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Встречается в нашей стране практически повсеместно. Растет по берегам рек, озер, на полях, вдоль дорог, по лесным опушкам, высаживают ее в скверах, парках, садах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Сок из плодов созревшей рябины является хорошим мочегонным средством, применяется при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, используется как слабительное.

КУЛИНАРИЯ: Из ягод рябины, собранных после заморозков, можно приготовить варенье, пастилу, мармелад, цукаты, желе. Употребляют также моченые, вяленые и сушеные ягоды.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Горьковато-терпкие ягоды рябины после заморозков теряют свою терпкость и становятся сладкими. Раньше рябина использовалась в свадебных обрядах: листья ее подстилались в обувь новобрачным, плоды прятали в карманах их одежды - все это для защиты от колдунов и ведьм. Рябина - символ счастья и мира в семье, поэтому возле дома старались посадить рябинку.



КАЛИНА

ОПИСАНИЕ: Кустарник, высотой 4-5 м. Цветет калина в мае – июле, плоды - ярко-красные горькие ягоды, созревают в августе - сентябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Распространена в европейской части России, Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Полезными свойствами у калины обладают все ее части: ягоды, семена, кора, корни, цветы. Ягоды калины тонизируют организм, оказывают вяжущее и мочегонное действие, улучшают работу сердца, обладают слабительным эффектом, обладают успокаивающим действием и поэтому полезны при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии. Сок или отвар ягод с медом пьют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Основным лекарственным эффектом обладает кора калины – она уменьшает возбудимость нервной системы, усиливает продолжительность действия снотворных средств. Используются и косточки из ягод калины - их сушат и размалывают в порошок. При необходимости порошок запаривается как чай и пьется как слабительное средство.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды используются для приготовления соков, киселей, экстрактов, отличающихся острым кислым вкусом. Из них готовят также начинку для пирогов, приправы к мясным блюдам. Семена калины обладают тонизирующим действием, иногда их используют как заменитель кофе. Из сока калины делают уксус. Плоды используют для приготовления мармелада.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Горький вкус калиновых ягод часто сопоставлялся с горькой судьбой девушки, отданной замуж в другую семью.

Плоды имеют своеобразный ароматический букет и горький привкус, который после заморозки пропадает.



КЛЮКВА

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый, стелющийся, мелкий полукустарник. Плод - шаровидная, темно-красная, сочная ягода. Цветет в мае - июне, ягоды созревают в конце августа - сентябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Распространена в Арктике, северной Европе, Северной Америке,

Западной и Восточной Сибири, Центральной Азии.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Напитки из клюквы обладают жаропонижающим

действием и хорошо утоляют жажду, усиливают действие антибиотиков. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе. Клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле и при ангине. **КУЛИНАРИЯ:** Ягоды клюквы идут на приготовление морсов, соков, квасов, экстрактов, киселей, а также соусов к мясным блюдам. Листья могут употребляться как чай. Особенность клюквы - её ягоды могут храниться в свежем виде до следующего урожая в деревянных бочках, наполненных водой.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В каждой ягоде клюквы - до 90% воды. Спелая клюква должна немного отскакивать от твердой поверхности при падении на нее. Название этой ягоды, пришедшее к нам из древних времен, дословно переводится, как «кислый шарик».

© www.happy-co.ru

Источники, используемые при подготовке материала:

- www.original-flowers.ru
- www.inflora.ru
- <http://facte.ru>
- <http://www.forest-berry.ru>