

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – САДОВЫЕ ЯГОДЫ



**АРБУЗ**

**ОПИСАНИЕ:** Однолетнее растение с расплывающимися по почве сильно ветвистыми густо опушенными стеблями длиной до 4 м. Цветет арбуз в мае-июне, плоды созревают в июле-сентябре. Обычно на одном растении созревают 4-6 плодов.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Арбуз - теплолюбивое растение, поэтому в России возделывается в южных районах: в Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе, в бассейне Дона, в Южном Черноземье, южной части Сибири и Дальнего Востока.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Арбуз используют в свежем виде (до 2-2,5 кг в день) при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах. Арбуз применяют также при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Арбузный сок рекомендуется при атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, подагре. В народной медицине растертые в ступе семена арбуза употребляют как противоглистное средство, что подтверждено экспериментальными исследованиями.

**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:** В Россию арбуз был завезен купцами из Индии, как диво-лакомство. В то далекое время, арбуз ели только после длительного вымачивания и варки с острыми пряностями и перцем!

В мире уже стали известны квадратные арбузы – их создали в Японии для удобства транспортировки и хранения.

Еще одна диковинка – это желтый арбуз (его мякоть ярко-желтого цвета).



**ВИНОГРАД**

**ОПИСАНИЕ:** Крупная лиана, достигающая высотой 30-40 м. Плоды - ягоды, собранные в грозди. Окраска ягод зависит от сорта - желтые, зеленоватые, темно-синие, фиолетовые, черные и др.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Виноград вполне устраивают каменистые почвы, непригодные для земледелия, лучше всего он растет на горных склонах и очень любит тепло.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Виноградный сок назначают как потогонное, мочегонное, тонизирующее, слабительное, общеукрепляющее средство. Особыми свойствами обладает масло, добываемое из виноградных косточек - оно оказывает сильно противовоспалительное, ранозаживляющее действие, не уступающее облепиховому маслу (применяется при язвенных болезнях).

**КУЛИНАРИЯ:** Ягоды винограда используются для еды в свежем виде и для переработки на изюм, виноградный сок, варенье, маринады, компоты, разные напитки, а также уксус.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Виноград - самая калорийная ягода. При этом его рекомендуют тем, кто хочет похудеть. Ведь он хорошо утоляет голод и очищает кишечник.

Виноград ускоряет разрушение зубных тканей при кариесе, поэтому перед началом лечения виноградом зубы нужно полностью вылечить.



**ВИШНЯ**

**ОПИСАНИЕ:** Кустарник или деревце высотой до 7 м. Красные или темно-красные плоды вишни имеют приятный кисло-сладкий вкус.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Основные районы разведения вишни - Украина, Молдавия, Северный Кавказ, центральные районы России, Поволжье, Белоруссия.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Полезна для улучшения свертываемости крови, при подагре и болезнях сердца, предотвращает рост и развитие раковых опухолей. Настой на корнях вишни рекомендуют при язве желудка. В лечебных целях активно используется и кора вишни – она показана людям, предрасположенным к судорогам, неврозам, ревматическим болям. Ягоды и листья вишни содержат природные антибиотики, именно поэтому наши предки прикладывали растолченные листья вишни к порезам, и они быстрее заживали.

**КУЛИНАРИЯ:** Используются в свежем и переработанном виде - варенье, джем, наливки, компоты, кондитерские изделия.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Вишневые косточки не просто несъедобны, но еще и опасны! В них содержится вещество, которое в кишечнике превращается в синильную кислоту – а это сильный яд.



**ЧЕРЕШНЯ**

**ОПИСАНИЕ:** Черешня – это отдельный вид вишни, который по-другому называется Вишня птичья (древесное растение до 10 м высотой). Плоды черешни высоко ценятся за приятный сладкий вкус. Черешня — одна из немногих ягод, имеющих массу оттенков: все варианты желтого, розового, красного и почти черного

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Встречается в дикорастущем виде и культивируется на Украине, в Молдавии, Крыму, Грузии. В нашей стране черешня произрастает в основном на юге – Краснодарский край, Ростовская область и Дагестан.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Ягоды легко усваиваются организмом, не перегружая органы пищеварительной системы. Черешню рекомендуют употреблять при анемии, для улучшения пищеварения и работы мозга, при расстройстве кишечника и запорах. В косметологии черешню используют в качестве компонента лечебных масок и скрабов, учитывая ее способность сужать поры, очищать кожные покровы и омолаживать ткани.

**КУЛИНАРИЯ:** Чаще всего употребляют свежие ягоды. Из черешни готовят компоты, варенье, джемы. Ягоды можно замораживать и сушить.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Хранится черешня плохо: в холодильнике невымытая черешня проживет две недели максимум (вишня в 2 раза больше). Мытую черешню есть придется сразу.



**КЛУБНИКА**

**ОПИСАНИЕ:** Травянистое растение 15-35 см высотой. Цветет в мае - июне.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Растет по травянистым склонам, лугам, лесным полянам и опушкам лесов в европейской части России. Возделывается на огородах, имеет множество сортов.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Отваром из корней и листьев полощут горло и ротовую полость при воспалении слизистых оболочек, а также его используют при нарушениях деятельности желудка и кишечника, особенно при поносах. Улучшает пищеварение, снижает артериальное давление, обладает легким мочегонным и отхаркивающим действием.

**КУЛИНАРИЯ:** Ягоды клубники употребляются в пищу в свежем виде, а также используются для приготовления варенья, джемов, компотов, сиропов, коктейлей, фруктовых салатов. Клубника сочетается не только со сливками, но и с морепродуктами, птицей и сырами. Ее можно готовить с огурцом и зеленым луком, маслом и кедровыми орешками. Одно из самых вкусных блюд – это клубника, обжаренная на сливочном масле с черным перцем.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Клубника помогает при головной боли, поскольку содержит вещества, близкие к составу аспирина.

В Голливуде многие сидят на клубничной диете. Результаты впечатляют: минус 2,5 кило за 4 дня.



**КРЫЖОВНИК**

**ОПИСАНИЕ:** Кустарник высотой до 0,7-2 м. Стебли крыжовника усеяны острыми шипами. Ягоды очень разнообразны по окраске, размеру и вкусу. Они гладкие или опушены волосками. Цветёт крыжовник ранней весной, а ягоды созревают в июне-августе.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Крыжовник светолюбив, растет на открытых солнечных местах, защищенных от сильных ветров. Распространен довольно широко в средней и южной Европе, в Северной Америке, на севере Африки (Алжир), в Марокко, на востоке и юго-востоке Азии. В России растет практически повсеместно.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** В народной медицине настои и отвары плодов крыжовника принимают как болеутоляющее, мочегонное и слабительное средство. Врачи рекомендуют крыжовник при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении. Ягоды крыжовника полезны при хронических запорах, атеросклерозе, гипертонии, анемии. Они хорошо зарекомендовали себя как желчегонное и мочегонное средство, а также при пониженной прочности кровеносных сосудов и связанных с этим кровоизлияниях. Сок крыжовника в смеси с медом полезен при малокровии, кожных сыпях, частых кровоизлияниях.

**КУЛИНАРИЯ:** Десерты из крыжовника – это вкусно, просто и полезно. Из сочных ягод получают отличные джемы, соки, домашний мармелад и желе. Крыжовник – очень хорошая начинка для пирогов, интересный ингредиент в соусах, раньше его даже добавляли в супы.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Среди сортов растения крыжовник имеются сорта цвета от белого до почти чёрного окраски.



**МАЛИНА**

**ОПИСАНИЕ:** Куст достигает двухметровой высоты. Цветет с мая по июнь. Плоды созревают летом.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Лесная малина растет на солнечных лесных полянах, по опушкам лесов и на открытых склонах, даже по обочинам дорог - как на равнине, так и в горах.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Малина – самое вкусное лекарство! Особенно в виде варенья, которое оказывает жаропонижающее и потогонное действие. Компотом из малины лечат заболевания горла, а настоем листьев и цветков – воспаление слизистой оболочки глаз. Отвар древесины рекомендуется при острых и хронических инфекциях, невралгии, невритах и как жаропонижающее. В народной медицине листья малины, цветки, молодые побеги и корни, используются для укрепления десен, очистки крови, от желудочно-кишечных заболеваний, при сыпях на коже.

**КУЛИНАРИЯ:** Из ягод малины изготавливают сиропы, варенье, соки, джемы, компоты и т.д. Для длительного хранения ягоды следует замораживать или сушить.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** После термической обработки малина сохраняет все свои целебные свойства, а значит и варенье, и остальные блюда из малины имеют все полезные свойства свежих ягод.

Замороженный отвар из листьев малины и липового цвета (1:1) используется для протирания кожи лица и помогает бороться с морщинами и вялой кожей.

Отвар малиновых листьев поможет сделать оттенок волос естественно черным.



**ШИПОВНИК**

**ОПИСАНИЕ:** Кустарник, высотой до 2-х м, стебли и ветви которого усеяны шипами. Плод - овальный или яйцевидно-шаровидный, при созревании красного, оранжевого, пурпурно-красного цвета. Плоды обычно созревают в сентябре-октябре.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Наиболее часто встречается на различных склонах, в разреженных лесах, вырубках, опушках, горных лугах, среди кустарников. В Крыму наиболее значительные заросли расположены в предгорной и горной зонах.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Нет среди растений равных шиповнику по богатству и количеству биологически активных веществ, особенно витамина С. Настои из корней шиповника и плодов издавна применяют в случае заболевания печени и желудочно-кишечного тракта. Плоды шиповника полезны больным сахарным диабетом для активизации физической, умственной работоспособности, снятия усталости, переутомления. Холосас - сироп, приготовленный из сгущенного экстракта плодов шиповника и сахара, принимают внутрь при холецистите и гепатите.

Масло шиповника восстанавливает поврежденные участки кожи, предупреждает рубцы. Его рекомендуется использовать при увядающей, сухой коже – масло насытит, смягчит и увлажнит ее. Кроме того, масло шиповника защищает от солнечных ожогов, разглаживает старые морщины и предотвращает появление новых. Масло может быть использовано для укрепления слабых ногтей, а также при кожных проблемах. Оно помогает избавиться от последствий растяжек, псориаза, экземы, дерматита. Масло шиповника применяют наружно при лечении трофических язв, экзем, плохо заживающих ран.

**КУЛИНАРИЯ:** Плоды шиповника употребляют в пищу свежими и сушеными. В домашних условиях они могут быть использованы для приготовления самых разнообразных продуктов питания: варенья, джема, повидла, сока, компотов, киселей, муссов, высоковитаминного чайного напитка. Используют их и в качестве суррогата кофе, который обладает ароматом ванили. Семена, предварительно высушив, поджарив и измельчив, иногда добавляют в кофе для ароматизации напитка.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В XVIII веке шиповник называли свороборином и выдавали лишь представителям знати по особому распоряжению властей.

Любимое детьми желчегонное "Холосас" делают из низковитаминных сортов шиповника, например, собачьего. Экстракт шиповника в гигиенической помаде — гарантия того, что с кожей губ никогда не будет проблем.



**СМОРОДИНА  
ЧЕРНАЯ**

**ОПИСАНИЕ:** Кустарник, состоящий из нескольких ветвей разного возраста. Высота куста от 1 до 2,5 м. Большинству сортов красной смородины присуща более сжатая форма куста в сравнении с черной. Цветёт в мае — июне. Плодоносит в июле.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Черная и красная смородина — растения умеренного климата. Смородина является светолюбивым растением.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА:** Смородина обладает потогонным, мочегонным и закрепляющим свойствами. Листья, почки и плоды черной смородины оказывают дезинфицирующее действие. Плоды смородины черной, особенно приготовленный из них неподслащенный сок, часто и с успехом дают при кашле и охриплости, как профилактическое средство от простудных заболеваний и, прежде всего, как средство от острых и хронических поносов.

**КУЛИНАРИЯ:** Из ягод смородины готовят супы, салаты, муссы, компоты, кисель, варенье

и используют в качестве начинки для пирогов и печенья. Из красной смородины делают соус к мясу. Кстати, некоторые любители используют при приготовлении разных блюд и свежие листья смородины. Конечно, полезнее всего – употребление свежих ягод.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Черная смородина часто входит в состав кремов и лосьонов, разглаживающих и тонизирующих кожу. Кроме того, пюре из этих ягод можно применять для укрепления ногтей, втирая его в кожу вокруг ногтя и в саму ногтевую пластину. А еще смородина помогает избавиться от веснушек, пигментных пятен и сделать кожу светлее. Благодаря своим пахучим листьям смородина является отличной защитой сада-огорода. Многие вредители не выносят ее резкого запаха.

© [www.happy-co.ru](http://www.happy-co.ru)

Источники, используемые при подготовке материала:

- [www.original-flowers.ru](http://www.original-flowers.ru)
- [www.inflora.ru](http://www.inflora.ru)
- <http://facte.ru>
- <http://www.forest-berry.ru>
- <http://zdravnk.ru>
- <http://x-food.ru>