



Познавательная страничка

# «Дары природы. Ягоды»

Подготовила: И. Кугаевская

# Земляника



Самая вкусная, самая душистая ягода русского леса. Собирают душистую землянику и на просторных полянах, где ей дышится легко, и на пригорках вдоль лесных дорог и речек, и даже на лугах среди низкого разнотравья. Сбирать землянику надо осторожно, вместе с чашечкой, в плотную плетеную корзинку. Полезно и вкусно есть свежие ягоды земляники. В них много витамина С и других веществ, которые особенно полезны детям.



# Голубика

В мшистом хвойном лесу или на торфяном болоте, заглянув под твердые листики ветвистого кустарника, вы откроете голубое «море»: сотни и тысячи голубых ягод расположились под плотными листочками. Эти ягоды так и называются – «голубика». В середине лета, когда в лесу еще мало ягод, вы сможете собрать богатый урожай голубики. А голубика – это витамины и полезные соки.. Чаще всего едят эту ягоду в свежем виде, особенно в летнюю жару. Но из нее можно приготовить и ароматный компот, и вкусный кисель, и варенье.



# Черника



Очень похожа на голубику и другая ягода - черника. Только ее ягоды чернее и мельче, и сам куст ниже, чем у голубики. Сочны и вкусны ее ягоды. Чаще всего черника растет в еловых и сосновых лесах. Многие, вероятно, ели варенье из черники, пироги, пили чай с черникой. Сушеные ягоды черники широко используются в медицине и пищевой промышленности.

# Малина



Малина – ароматнейшая ягода северных лесов. Дикорастущая малина произрастает по опушкам лесов и на лесных полянах, по долинам рек, на открытых местах, по холмам. Малина – ветвистый кустарник, ягода малиново – красная, состоящая из отдельных сочных шариков с косточками внутри. Малину едят в сыром виде, некоторые любят с молоком, варят малиновое варенье. Сушеную малину применяют при простудных заболеваниях, заваривают, как чай.

# Черная смородина



Черная смородина. Черная смородина – жительница лесов и садов. Принесенная из лесу черная смородина – это целые корзины здоровья, бодрости и сил. Вы ее найдете по берегам рек, в оврагах, сыроватых лесах. В черной смородине очень много витамина С. Из фруктов больше всего витамина С в лимонах и апельсинах, однако, они содержат его меньше, чем черная смородина.

# Клюква



Клюква. Клюква растет на болотах. Побеги клюквы стелются по мху и растут в траве. Ягоды ее, словно крупные красные бусинки, украшают маленький болотный кустарничек с тонкими буроватыми стеблями и мелкими вечнозелеными листочками. Из клюквы готовят витаминный напиток — морс, варят кисели, компоты, варенье. Ее добавляют при квашении капусты и мочении яблок. Ягоды клюквы активно используются в кулинарии и пищевой промышленности.

# Ягодники



Ягодники приносят большую пользу человеку. Берегите их! Никогда не собирайте ягоды букетиками, не вырывайте их с корнями. Если сломать, вырвать кустарничек черники, то новый кустарник с плодами вырастет только через 7 - 8 лет.



**До новых встреч!**

