

Консультация для родителей «Съедобные и не съедобные растения. Ягоды»

Ягоды хорошо освежают в летний зной, в них содержится огромное количество витамина С, который обладает сильным противовоспалительным действием, а так же повышает иммунитет. Ягоды добавляют в пироги и торты, из них готовят прохладительные напитки в виде морсов, компотов. Из них делают варенье и джемы. Лесная ягода ароматнее и вкус у неё ярче, чем у той, что выросла в саду. **Ягодное многообразие поражает воображение.** Сколько вкусов, столько и видов ягод растёт на земле. От знакомой всем клубники и малины, до экзотичных мангостана, карамболы и фейхоа. Полезных свойств разных ягод просто не счесть. Сегодня мы вам расскажем о самых ярких и интересных особенностях и характеристиках ягод.



Интересно, что некоторые ягоды на самом деле совсем не ягоды. Например, **клубника** — это разросшееся цветоложе, у которого на поверхности расположены плоды (то, что мы называем семенами). Вкусные, крупные, сочные (одни из самых любимых) они и называются неправильно. На самом деле та «ягода», которую мы называем клубникой — это *садовая земляника*. Но почему-то прижилось название клубника, хотя это один из видов земляники мускусной, ягоды у которого довольно мелкие. Интересно, что предприимчивые японцы научились выращивать клубнику размером с яблоко. Та ягода, которую мы называем **земляникой**, мелкая, но очень вкусная, ароматная и, конечно, полезная. Ягоды земляники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, предохраняют от образования камней в желчном пузыре. Прелесть земляники ещё и в том, что многие сорта плодоносят всё лето и даже осень.

Что ещё растёт в саду?



Смородина, чёрная, красная, белая. Ягода очень насыщенная многими полезностями, например:

- Одна столовая ложка черной смородины *по содержанию витамина С* равняется целому лимону.

- По содержанию пектина *стакан черной смородины — это порция зеленого салата.*
- Полстакана черной смородины содержит *столько же витамина В1, сколько 3 куса белого хлеба.*

Существует мнение, что детям лучше всего употреблять чёрную смородину, людям взрослым — красную, ну а пожилым — белую. **Сок чёрной смородины** используется для омоложения кожи: смоченную водой марлю пропитывают соком и накладывают на лицо и шею на полчаса, после обтирают кожу кусочком льда. Результат — здоровый свежий цвет лица.



Крыжовник — хорошая профилактика повышенного давления и не только. Вот неполный список витаминов и микроэлементов, содержащихся в крыжовнике:

- Витамины группы В,
- Витамин А,
- Витамины С, Е, РР,
- Железо (Fe),
- Йод (I),
- Калий (K),
- Кальций (Ca),
- Магний (Mg),
- Марганец (Mn),
- Медь (Cu),
- Молибден (Mo).

Крыжовник часто называют *северным виноградом*, способы его употребления весьма разнообразны. Из крыжовника делают вино, варят варенье, джем, желе, его замораживают, солят, маринуют, делают из него соусы для мяса и рыбы.



Малина, «медвежья ягода». Говорят, что в России первый малиновый сад заложен был Юрием Долгоруким. Сад этот был очень большим, и туда приходили медведи полакомиться ягодой. Всем известно её жаропонижающее действие, часто бывает достаточно выпить на ночь стакан чая с малиновым вареньем, и простуду к утру как рукой сняло.

Кроме того, **малина — чемпион среди ягод**

по содержанию антиоксидантов (веществ, препятствующих старению организма).



Ближайшая родственница малины — **ежевика** появилась в Европе лишь в начале XVIII века, а в Америке она была, наверное, всегда, и сегодня ежевика есть практически в каждом американском саду. Напрасно наши садоводы мало уделяют внимание этой ягоде. **Ежевика — прекрасное общеукрепляющее средство.** Ягоды ежевики несколько раз меняют свой цвет по мере созревания: зелёный, бурый, чёрный. Варят из ежевики

варенье, делают компоты, едят в сыром виде. В давние времена из ягод ежевики производили краску для тканей. Название «ежевика» означает «ёж-ягода», стебель-то колючий. Из-за этого считалось, что кусты ежевики у дома защищают его от неприятностей.



Вишня, вишенка... Родина этой ягоды север Персии. Оттуда она попала в Рим и дальше по всей Европе. В XV веке на Руси вишня стала одним из культовых деревьев. Уже тогда её стали использовать для лечения болезней. Использовались все части растения: ягоды, листья, веточки, кора. **Вишня — один из рекордсменов**

по количеству кумаринов (веществ, нормализующих свёртываемость крови и поддерживающих тонус организма). Ягоды, и листья содержат огромное количество *фитонцидов* (биологически активных веществ которые убивают, либо замедляют рост бактерий и микроорганизмов). Поэтому **вишнёвые листочки добавляют в домашние маринады**, ведь они предотвращают гнилостные процессы, помогают заготовкам сохраниться на протяжении всей зимы.



Ещё одна очень вкусная ягодка с косточкой — **черешня**. Дерево, на котором растут эти ягоды, может достигать 30 метров в высоту. Ягоды черешни в зависимости от сорта могут быть розовыми, жёлтыми, красными разных оттенков, почти чёрными. Чем темнее ягода, тем больше она содержит сахара и органических кислот.



Кладезь ценнейших веществ — **облепиха**. Древние греки лечили лошадей листьями облепихи, при этом лошади не только выздоравливали, но и приобретали ухоженный холёный вид. Очень любил облепиху мифологический Пегас. Птицы тоже с удовольствием лакомятся этой ягодой, если хозяева не успели собрать. И правильно делают, ведь в ягодах облепихи **более 190 различных полезных веществ**, а содержание витамина С таково, что только облепиха может обеспечить им всех жителей планеты.



Ещё одна не слишком распространённая в русском саду ягода — **жимолость**. Растёт она на небольших кустах, созревает очень рано, это самая первая ягода. Однако в диком виде не всякая жимолость съедобна, **жёлтые, оранжевые и красные ягоды ядовиты**. Съедобные виды жимолости дают плоды, чувствительные к месту произрастания, погоде, поэтому состав ягод может сильно отличаться. Полезных веществ много, практически для любого органа хороша жимолость. Но основное её свойство — это **ягода молодости**, она помогает нам оставаться бодрыми и дольше не стареть.



Народная медицина использует многие плоды, например, **кизил**. Эти ярко-красные ягоды использовали ещё Гиппократ и Авиценна. Жители Тавриды считали, что там, где есть кизил, лекарства не нужны. Сегодня **кизил входит в рацион космонавтов**.



Для кого-то экзотика, но многие уже выращивают **паслён садовый**. Это растение — результат селекции различных видов паслёновых Лютера Бербанка. Приятная ягода, обладающая полезными свойствами, весьма неприхотлива в выращивании и урожайна. Санберри, так называется садовый паслён, содержит такой редкий элемент, как *селен*, микроэлемент, замедляющий старение и препятствующий развитию раковых клеток.

Ягоды из леса

Лесные ягоды — особые, они выросли без помощи человека, это только природный дар. В лесных ягодах есть множество важных, нужных веществ, к тому же, они очень вкусны, хотя у некоторые вкус несколько специфический. Например, **брусника**. Эта ягода практически не сладкая, но едим мы её с удовольствием. А финны устраивают даже чемпионаты по сбору брусники.



Чем полезны лесные ягоды? **Брусника** — хорошее мочегонное средство, **костяника** восстанавливает обмен веществ в организме, **голубика** хороша при заболеваниях желудка и поджелудочной железы, **черника** помогает сохранить зрение, она ещё и хороший природный антибиотик и антиоксидант. Если вам пришлось принимать химические антибиотики, обязательно включите в рацион **клюкву**, она выводит из организма всё, что может ему навредить и мягко стимулирует иммунитет. **Морошка**, любимая ягода А.С. Пушкина, называемая ещё царской ягодой, содержит вдвое больше витамина С и в десять раз больше витамина А, чем апельсины. Она очень полезна в диетическом питании, обладает противовоспалительным, общеукрепляющим действием.

Что экзотического?



Ни на что не похожее по вкусу **фейхоа** содержит столько же йода, сколько и морепродукты. Ярко-жёлтая крупная ягода с романтическим названием **карамбола**, в поперечном разрезе приобретающая очертание пятиконечной звезды, имеет приятную на вкус водянистую мякоть. **Мангостан** — круглая ягода размером 5–7 сантиметров. Кожура очень плотная, фиолетового или коричневого цвета, а белая сочная мякоть имеет сливочный вкус, который считается самым изысканным среди тропических плодов.



Интересный плод **синсепалум** (*synsepalum dulcificum*) называют кто ягодой, кто фруктом. Он изменяет способность человеческих рецепторов ощущать вкус пищи. Поев этих маленьких красных ягод, вы будете всё ощущать сладким: и мясо, и острый соус.



Множество загадок подбрасывает природа. Совсем небольшая твёрдая ягода **Pollia condensata** имеет окраску в 10 раз интенсивнее любого самого яркого цвета. Он не изменяется от времени, гербарии, созданные 100 лет назад, представляют эту ягоду такой же яркой, как недавно сорванную. Однако пигмента нет в этом растении, такая окраска достигается за счёт его структуры, которая отражает только волны определённой длины. Жаль, что эти ягоды не съедобны.