

ПРИРОДНАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ РУССКОГО СЕВЕРА

**Выполнила: Черемных А.С.
Воспитатель МБДОУ № 72
г. Красноярск**

*Красивая, полезная и вкусная, морошка издревле была любимым кушаньем русских царей, и не напрасно! Регулярное употребление в пищу свежей, моченой или протертой с медом морошки подарит здоровье, долголетие и хорошее настроение
Морошка - природная драгоценность русского Севера*



Необычайно полезная северная ягода морошка принадлежит к семейству розоцветных и приходится родственницей малине и ежевике. Едва завязавшиеся ягоды морошки сперва зеленые, потом делаются красными, а, дозревая, приобретают красивый оранжево-желтый, чистый и прозрачный янтарный оттенок. На вкус они кисло-сладкие с сильным приятным ароматом.



Зацветает морошка в мае-июне и **созревает к началу или в середине июля**. Сбирать ее можно всего 10-14 дней, так как ягоды очень быстро перезревают, начинают течь и делаются нетранспортабельными. Именно поэтому морошку **рекомендуется собирать немного недозрелой**, когда ягоды еще красные. Дома они поспеют за 2-4 дня. Морошку нужно обязательно срывать **вместе с чашелистиками** (зелеными листками вокруг самой ягоды), поскольку их высушивают и впоследствии используют как лекарственное отхаркивающее средство.



Витамины в морошке

Эта скромная северная ягода представляет собой сокровищницу полезных и питательных веществ, в частности, таких жизненно нужных витаминов, как С, А, Е, В1, В2, РР.



Витамин С укрепляет сердце и сосуды, положительно воздействует на нервы, помогает вылечиться от гриппа, простуд, прочих инфекций.

Витамины А и Е хорошо влияют на иммунитет, значительно повышая сопротивляемость онкологическим и вирусным заболеваниям

Витамин Е (токоферол) активно участвует в синтезе гормонов, регенерации тканей, обновлении клеток.

Витамин В1 (тиамин) – элемент, жизненно необходимый для исправной работы мозга и нервной системы. **Витамин**

В2 (рибофлавин) положительно воздействует на зрение, предохраняя глаза от развития катаракты. **Витамин РР** (никотиновая кислота) служит

мощным средством для профилактики диабета и атеросклероза, помогает очиститься от токсинов.

При сборе ягоды вместе с ней собирают и чашелистики. Их **сушат и заваривают**, как целебное средство от общего упадка сил, депрессий, при отсутствии аппетита. Достаточно добавить щепотку сушеных чашелистиков в обычный чай, чтобы он приобрел сильный приятный аромат и пикантный свежий вкус.



Нелегко к ней отыскать дорожку,
В глухомани прячется, вдали...
Северная ягода морошка,
Солнечная ягода земли.

Если осенью в лесок
Заведет дорожка –
Заберется в туюсок
Спелая морошка.

Морошка, морошка,
Тоненькая ножка.
Ягодка — фонарик.
Сладостью одарит.
Осень подоспела,
Ягода поспела.
Спелая морошка-
Желтая сережка.