**Интересные** **факты о фруктах, овощах и ягодах**

Знают взрослые и дети:

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины

И бананы, и гранаты-

Витаминами богаты.

Издавна в русских деревнях отмечали светлый праздник – **Яблоневый Спас**. Говорили: « Пришел Спас - всему час», т.е. 19 августа начинают сбор многих плодов и овощей. В этот день снимали с яблонь созревшие плоды, торжественно освящали их в храмах, а потом угощали друг друга яблоками. До Яблочного Спаса строго-настрого запрещалось рвать яблоки с деревьев.

Народ называет **грушу** «золотым деревом». Ведь плоды груши не только вкусные, но и полезные. В них много витаминов **D** и **C**, солей калия, магния и железа.

В **вишнях** много витамина **С**, сахаров, солей кальция и железа. Вишни нуждаются в кальции, который необходим им для образования косточек. Поэтому в почву, где растут эти деревья, надо вносить удобрения, содержащие соли кальция. Годится для этого и яичная скорлупа, которую рассыпают под вишневым деревом. **Черешня -** родственница вишни. Она слаще, чем плоды вишни, растет в более южных областях нашей страны.

В **абрикосах** много сахара, есть ценный растительный белок, жиры, витамины **А** и **С**. Сушеный абрикос называют **курагой**. Из семян абрикосов получают ароматное и целебное абрикосовое масло.

В **винограде** есть фруктоза и глюкоза, минеральные соли и микроэлементы - калий, кальций, фосфор и железо. Виноград повышает

аппетит, помогает пищеварению. **Изюм, кишмиш** - это сушеный виноград.

В **бананах** много углеводов, фруктозы и сахарозы, поэтому они очень питательны. 3-4 плода могут заменить целый обед! Плоды богаты витаминами **А,С** и группы **В**, калием. На Филиппинах растут **«текстильные» бананы**. Это маленький фрукт с горьким вкусом. Из его листьев делают волокна для производства бумаги и картона.

**Лимон** обладает целебными свойствами: лечит заболевания кожи, эффективен при гриппе, головной боли, повышает иммунитет. С давних времен лимоны используются для профилактики и лечения цинги и при авитаминозах. В кожуре лимона много полезных эфирных масел. Из плодов, листьев, веток лимонного дерева добывают масло лимона.

***Народ примечает: «Август и собериха, и припасиха», «Что соберешь в августе, тем и будешь сыт».***

**Добрый урожай**

Как чудесно в огороде

Поработать ясным днем!

Теплый луч по грядкам бродит,

Мятой пахнет чернозем.

Все поспело, все созрело-

Добрый будет урожай!

Здесь для всех найдется дело,

Не ленись, да собирай!

**Овощи** - настоящая кладовая витаминов, минеральных солей и других полезных веществ, необходимых человеку.

Заквашивание капусты сопровождалось на Руси веселыми капустниками- вечеринками в честь капусты. Девушки наряжались, обходили с песнями все дома и помогали хозяевам рубить капусту. Чуть позже появлялись юноши с подарками для хозяев и их помощниц. Хозяйка пекла пирог с капустой и угощала гостей. Рубка капусты заканчивалась хороводами, шуточными песнями и плясками.

Слово **«картофель»** происходит от итальянского «тартуффоли». Оно означает «трюфель». Итальянцы увидели сходство между грибами и клубнями картофеля, которые тоже растут под землей. Итальянское слово «тартуффоль» постепенно превратилось в «картофель». В картофеле есть витамины, а также микроэлементы, например, **калий**, который помогает нормальной работе сердца.

Родиной **моркови** считается Средиземноморье. Уже в XVI веке на Руси лечили морковным соком заболевания сердца. Печени и носоглотки. В моркови находится много полезных веществ: крахмал, сахар, витамины и минералы, а яркий красный или оранжевый цвет моркови придают соли железа. Морковь содержит большое количество **каротина**, превращающегося в организме человека в **витамин А**, который называют витамином роста.

На территории России возделывать **репу** начали раньше всех других овощей, ее сажали еще до возникновения Великого Московского княжества. Из репы варили похлебку, парили в русской печи, пекли пироги с начинкой из репы, готовили репный квас, ели ее с медом. Тертая репа, сваренная с крупой, называлась **репником.** В репе содержатся витамины, минеральные соли, клетчатка, эфирные масла, сахара и фитонциды.

В **редьке** содержатся фитонциды, эфирные масла, витамины и микроэлементы. Люди издавна ценят лечебные свойства редьки- она укрепляет здоровье, возбуждает аппетит, помогает при простуде и кашле. **Один из старинных рецептов приготовления микстуры от кашля:** берется крупная редька, выдалбливается и заполняется медом ее середина. Образовавшийся сладкий сок дают пить больному.

**Редис**- младший брат редьки. У редиса есть интересная особенность: летом, когда стоят длинные светлые дни, это растение может зацвести и не дать корнеплода. Поэтому опытные огородники прикрывают тканью грядку с редисом в 8 часов вечера и открывают в 8 часов утра.

В древней Греции **лук** считался священным растением. Его преподносили в дар богам. Из Древней Греции лук попал к римлянам. Каждый римлянин ежегодно съедал свою порцию лука. У славянских народов лук появился в XII- XIII веках. Лук являлся одним из главных продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней. В луке содержатся фитонциды, минеральные вещества и витамины.

В Средневековой Европе зубчики чеснока носили как амулет, спасающий от бедствий и невзгод. **Чеснок** в старину называли «змеиной травкой». Считалось, что его запах может отпугивать ядовитых змей и вредных насекомых. Во время эпидемий чумы, холеры и других опасных инфекционных болезней люди не только ели чеснок, но и намазывали тело чесночным соком. Чеснок содержит фитонциды, углеводы, белки, витамины и микроэлементы

**Горох** является чемпионом среди овощей по содержанию белка. В сухом горохе столько белка, сколько в говядине. В нем много углеводов, калия и фосфора. А зеленый горошек богат витаминами **А**, **В** и **С**.

Когда горох скашивают, в почве остается много азотных удобрений. Недаром горох называют зеленой фабрикой азота.

B XVI веке **тыква** стала известна в России. В этом овоще содержатся сахара, белки, витамин С, каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании. В древности люди делали из тыквы тарелки, миски, бутыли и даже ведра. Самые первые музыкальные инструменты тоже смастерили из тыкв.

Слово **огурец** происходит от греческого слова «аугурус», что означает «неспелый», «недозрелый». В самом деле. Огурцы употребляют в пищу недозрелыми. В огурцах 97% воды, содержатся эфирные масла, органические кислоты, они являются источником минеральных веществ. Есть в огурцах и ферменты, улучшающие усвоение витаминов.

В Европе **помидоры** сначала были декоративными растениями из- за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, выращивали в горшках на подоконниках.

Какие же полезные вещества содержатся в **томатах**? Это сахара, клетчатка, минеральные соли магния, натрия, калия, железа, лимонная и яблочная кислоты, большое количество витаминов.

Питательных и полезных веществ в **перце** больше, чем в помидорах и баклажанах. В нем содержится много сахара, белка, каротина, а по количеству витамина **С** сладкий перец чемпион среди овощей!

**Баклажан**- близкий родственник томата и перца. Родина баклажанов- Индия.понять ценность баклажанов и способ их приготовления помогли европейцам индейцы, которые выращивали этот овощ, называя его «бадиджан». Вероятно, это индейское слово и превратилось в русское название «баклажан».

Слово **«апельсин»** переводится как «китайское яблоко». В России князь Александр Меньшиков построил дворец с оранжереями, в которых выращивали апельсины. Слово «оранжерея» происходит от французского слова «оранж», что значит апельсин. В оранжевых плодах содержатся эфирные масла, повышающие сопротивляемость человека болезням, понижают жар, улучшают зрение.

|  |
| --- |
| **Ягоды. Какие они?**  Ягодки, как шарики, россыпями бус.  Яркие фонарики, сочные на вкус.  Ягодки все разные: голубые, красные,  Кислые и сладкие, ворсистые и гладкие.  Соком ягоды полны.  И целебны, и вкусны! |
| Терпкий привкус придают **бруснике** дубильные вещества. Есть в бруснике и сахар, и витамины, и бензойная кислота. Именно бензойная кислота защищает ягоды брусники от гнили и плесени, позволяет им долго храниться. Собирают весной и осенью листья и побеги брусники, сушат их, заваривают брусничный чай или готовят отвары, обладающие противомикробным и противовоспалительным действием. А отвары из свежих брусничных листьев помогают при ревматизме и подагре. |
| Ягоды **голубики** - сокровищница витаминов и полезных веществ! В них есть витамины **С** и **А** и красящие вещества. В старину существовало поверье, что ягода голубики может одурманить человека, и поэтому это растение называли *пьяникой*. Оказывается, голубика растет на моховых кочках рядом с болотным багульником, обладающим терпким дурманящим запахом. Когда люди собирают голубику, на нее случайно падают мелкие веточки и листья багульника, которые придают ягодам свой неповторимый пьянящий аромат. |
| В ароматных кисло- сладких ягодах **земляники** много полезного витамина **С.** Издавна люди знают о целебных свойствах «*царицы ягод*»- земляники. Из сушеных ягод и листьев земляники готовят лечебные чаи и отвары. Пьют их при простудах, болезнях горла, печени и желчного пузыря. Крупную садовую землянику еще нередко называют **клубникой.** |
| В старину **калину** называли «*свадебным деревом*». Ее белыми цветущими ветками украшали свадебные столы, караваи и блюда с угощением. Венки, сплетенные из бело- розовых кистей, украшали невесту во время свадебного пира. Калиновым соком девушки умывались. Чтобы стать еще румянее и краше. В ягодах калины содержится много полезных веществ: сахар, витамин **С**, растительные масла. Настой на цветах пьют при аллергии, отвар корней- при простуде. Из коры готовят лекарства, которые останавливают кровотечение и помогают при бессоннице. |
| **Клюкву** называют «*журавлиной ягодой*», а россыпи клюквы называют «*журавлинниками*». Ведь журавли любят перед отлетом поклевать клюкву. В старину верили, тот, кто родился 13 сентября, когда улетают в теплые края журавли, понимает язык этих птиц, знает, где «хоронится журавль, где его гнездо, знает и путь к журавлиннику- россыпи клюквенной». Из клюквы готовят витаминный напиток- морс, варят кисели, компоты, варенье. Ее добавляют при квашении капусты и мочении яблок. |
| **Крыжовник** возделывали на Руси с глубокой древности. Тогда его называли «*крыжа*», а основных культурных сортов было только три: мохнатый, красный, простой. В кисло- сладких ягодах крыжовника содержится много полезных веществ. В нем есть витамины **С** и **Е**, соли железа, фосфора, кальция и сахар. Плоды крыжовника помогают при радиоактивном облучении. |
| **Малина** - целебная ягода! Она богата витамином **С** и каротином, есть в ее ягодах и сахар. Чаем, настоянном на сушеных ягодах и листьях малины, душистым малиновым вареньем лечат простуду. Отвары цветков помогают при болезнях глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке. |
| В ягодах **смородины** много полезных веществ, витаминов **С** и **Р**. Витамин С в ягодах очень стойкий, он хорошо сохраняется в варенье, джемах, почти не разрушается при варке. Есть в смородине и витамин роста- *каротин*. Душистые листья смородины кладут в маринады и соленья, при засолке огурцов, помидоров, грибов и капусты, придают им своеобразный вкус и аромат. |
| **Черника** - прекрасный медонос, привлекающий шмелей, пчел и других насекомых, которые опыляют ее цветы. В ее плодах есть витамин **С** и сахар, дубильные вещества, лимонная и яблочная кислоты. Ягоды черники останавливают кровь, излечивают воспалительные процессы, улучшают зрение. В старину сок ягод черники использовали для окраски ткани в синий, фиолетовый, лиловый цвета, т.к. в них есть особый пигмент*-антоцин*. |