

Красавица брусника.

Брусника - одна из распространенных ягод на Ямале. Каждую осень жители отправляются в лес, чтоб запастись ею впрок. Они и мочат бруснику, и замораживают, и делают из нее варенье и повидло, добавив яблок. Брусника не боится ни морозов, ни знойной погоды. Спелые ягоды похожи на маленькие шарики, которые выглядывают из-за зеленых блестящих листьев. Собирают их или руками, или специальными ковшиками.

Ягода богата витаминами - А, В, С, Е. А еще в ней есть углеводы, каротин, дубильные вещества и важные для организма органические кислоты. Богата ягода и минеральными веществами: кальций, калий, фосфор, магний и марганец.

Так что о полезных свойствах брусники можно рассказывать без остановки. Растение оказывает обезболивающий, жаропонижающий, противовоспалительный эффект. При простуде горячий настой брусники - лучшее средство против температуры. Ягоды борются с микробами и патогенной микрофлорой, оказывают благоприятное действие на сосуды и кровь, помогая разжижать ее, предупреждают образование тромбов. Плоды растения способствуют понижению в крови и уровня холестерина и сахара.

Для приготовления морса на три литра воды потребуется полкилограмма брусники и граммов 50 сахара. Чистые, промытые ягоды давим ступкой и отжимаем. Полученный сок на время ставим в холодильник, а отжимки ягод заливаем водой и доводим до кипения, но не кипятим. Процеживаем и добавляем сахар. Как только он растворится, вливаем брусничный сок. Даем напитку остыть и настояться. Морс готов.

В сезон простудных заболеваний мы приготовили брусничный морс. Учащиеся 1 «В», 1 «А», 4 «А», 4 «Б», 4 «Г» классов узнали о полезных свойствах этой ягоды и с удовольствием попили брусничный морс.

Руководители площадки «Фитобар» Лонгторова Т. В., Шарапова Г. Н.



