

Овощи, фрукты,
травы и ягоды



Моей малой
Родины

2019



ВЕСНА

Дикорастущая зелень прежде всего обогащает рацион витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами. Травы особенно полезны весной. Добавление их в салаты полезно, а в исключительных случаях они сами по себе могут служить пищей, восстанавливая энергетические ресурсы.



КРАПИВА. В крапиве витамина С в 10 раз(!) больше, чем в зеленом луке и в два раза больше, чем в черной смородине. Также в ней есть витамин К — он улучшает свертываемость кро-

ОДУВАНЧИК. Собирают — молодые листья, нераскрытые бутоны, раскрытые желтые бутоны, корни. Одуванчик имеет следующие особенности он горький!!! и чем старше растение, тем оно более горькое. Горечь эта весьма полезна для



МАТЬ-И-МАЧЕХА. Кроме того, что это растение лучше всех борется с кашлем и съедобно, оно довольно вкусное. Еще можно найти запоздалые цветочки. Съедобен как сам цветок, так и стебель. В пищу употребляют в свежем



ЛОПУХ. Корень лопуха можно варить, жарить, печь, тушить, мариновать и т.д. Молодые листья, побеги добавляют в супы и салаты, а корни (очищенные) используют вместо картофеля при приготовлении блюд. Из корней лопуха



ЛББЕДА. Раньше лебеда спасала людей от голода и авитаминоза, поэтому ее культивировали. Но со временем засеять поля семемами растения перестали. Листья имеют нежный вкус, их можно добавлять в салаты, окрошку и витаминизированные коктейли.

ПРИШЛА

Всего в мире выращивается более 1.200 видов садовых и овощных культур из 18 семейств.

В Беларуси — около 80.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в сутки надо съедать 400 г овощной продукции (примерно 2,5 стакана), в том числе в свежем виде 70 — 80%.

В год получается около 140 — 150 кг.

Эту норму выдерживают не более 10% белорусов

ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛЕ.



Здоровье на сто лет

В школьной столовой разработаны 18 технологических карт для овощных салатов. Самые востребованные и популярные среди школьников салаты из свежей капусты.

Аг. Гравжишки