

МБУК «Поронайская ЦБС»  
Модельная центральная библиотека

6+

# Кто съедобен, а кто - нет

г. Поронайск, 2020



Дорогой друг!

Скоро – лето, а вместе с ним - прогулки по лесу, сборы лекарственных трав, ягод, грибов. А ты знаешь, что еще в древности люди были способны отличить съедобное растение от ядовитого? Знание свойств лесных растений очень важно и в наше время, - оно поможет заплутавшему путнику поддержать свои силы и выжить в дикой природе.





Должны всерьёз вы уяснить:  
Без взрослых в лес нельзя  
ходить!

Ведь заблудиться так легко:  
Уйдя от дома далеко.  
И не найти назад пути...  
И больше к маме не прийти.

**Но если все же случилось так, что придётся находиться в лесу дольше, чем хотелось бы, то в этом случае даже самые маленькие знания того, как выжить в лесу помогут тебе. В растительной пище содержатся практически все вещества, необходимые для полноценной жизни: витамины, минералы, углеводы.**



## **Одуванчик**

**Содержит кальций,  
фосфор, белок и железо.**

**Листья можно есть  
сырыми, но нужно  
предварительно  
вымочить их в воде для  
удаления горького сока.**

**Самой питательной  
частью растения  
является корень – его  
можно изжарить или  
сварить.**

# **Съедобное**



# съедобное



## Крапива

Её листики богаты  
витаминами С, В, К  
и каротином.

Молодую крапиву  
можно употреблять  
в сыром виде, но  
перед этим нужно  
размять листочки  
для удаления  
жгучих волосков.

У крапивы жгучие волоски и  
брать голыми руками её стоит!



## **Шиповник**

**Содержит большое количество витамина С. Отлично укрепляет иммунную систему. Содержащиеся в ягодах флавоноиды и дубильные вещества оказывают противовирусное, антибактериальное и противовоспалительное воздействие на организм.**

**съедобное**



**Будь осторожен,  
так как у шиповника есть  
острые шипы!**

**съедобное**



**Кислица**

**Богата витамином  
С и щавелевой  
кислотой. Ее едят  
обыкновенно  
сырой.**



## **Малина**

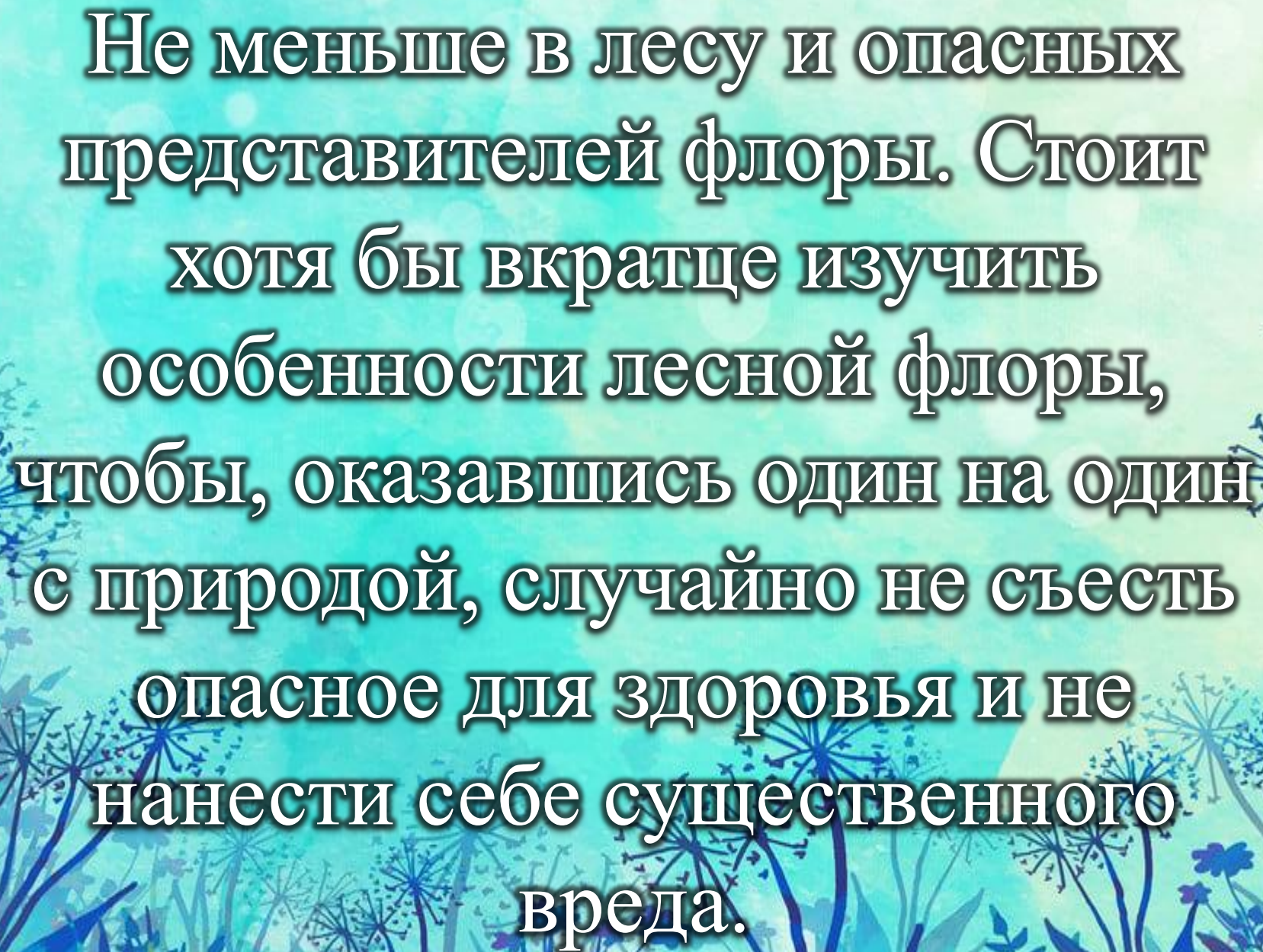
Довольно богата сахаром (до 10 %), содержит медь, железо, калий, клетчатку, пектин, вяжущие и дубильные вещества, витамины С, В, РР и фолиевую кислоту. А её ярко выраженное жаропонижающее действие обусловлено высоким содержанием салициловой кислоты. Едят свежем виде.

**съедобное**



**Будь внимателен и осторожен,  
так как медведи тоже любят малину!**





Не меньше в лесу и опасных представителей флоры. Стоит хотя бы вкратце изучить особенности лесной флоры, чтобы, оказавшись один на один с природой, случайно не съесть опасное для здоровья и не нанести себе существенного вреда.



**Майский ландыш.** Его ярко-красные ягоды способны стать причиной сильнейшего отравления





**Волчье лыко.** Если съесть волчью ягоду, можно серьезно отравиться, вплоть до летального исхода. Ягоды бывают ярко-красными, черными, темно-синими или фиолетовыми, даже белыми.





**Пятнистый болиголов** – это растение  
весьма напоминает борщевик, однако  
источает резкий запах, способный  
вызвать головную боль.



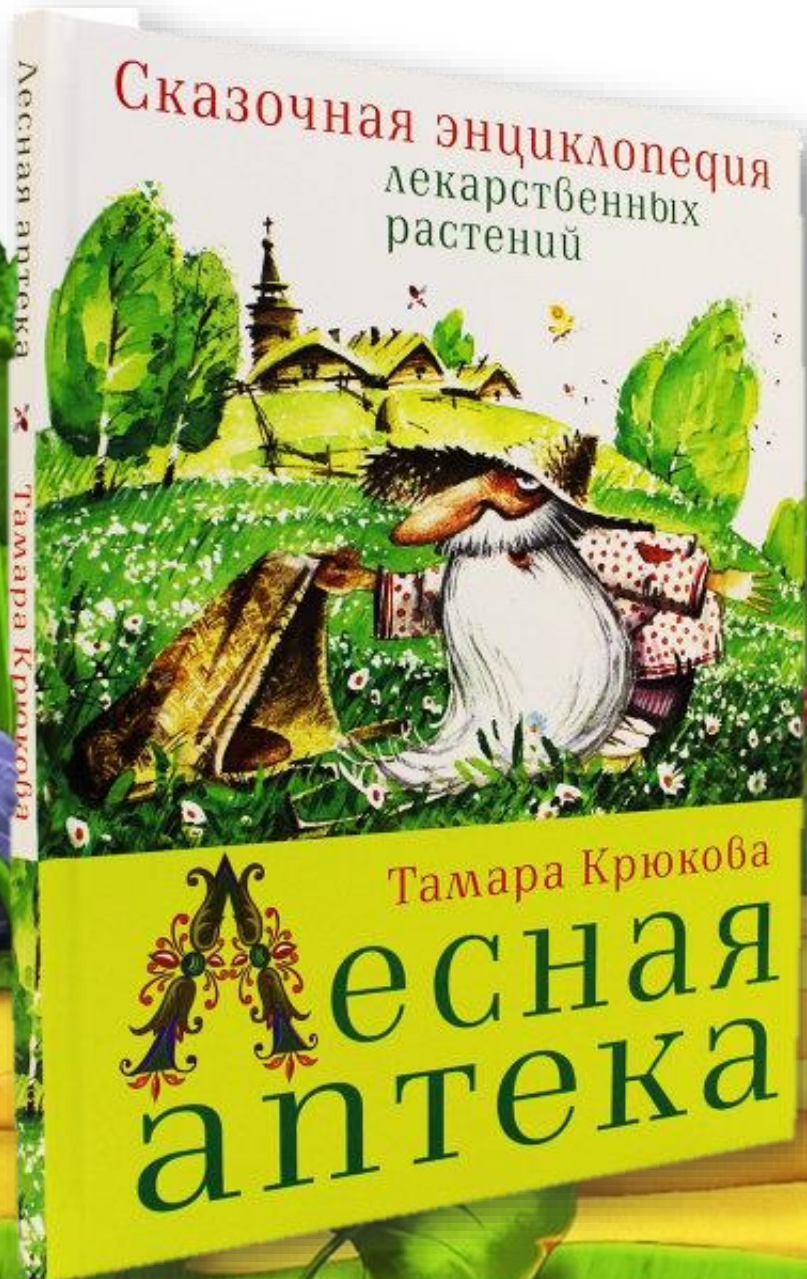


**Воронец** растёт в тенистых влажных местах хвойных и смешанных лесов. Напоминает по виду бузину, только с красными ягодами. Употребление этого растения в пищу чревато печальными последствиями вплоть до летального исхода.





# Предлагаем к чтению



Книга Тамары Крюковой «Лесная аптека» представляет сказочные истории о том, откуда произошли наши зелёные друзья, и чем они могут быть нам полезны.



# Спасибо за внимание!

**Презентацию подготовила Э. В. Левшина**

**Компьютерный дизайн: Э. В. Левшина**

**Редактор: Л. Б. Анисимова**

**МБУК «Поронайская ЦБС», 2020**

**Телефон: 8 (42431) 4-23-66**

**Наш сайт: // [www/поронайская-цбс.рф](http://www/поронайская-цбс.рф)**