

Муниципальное общеобразовательное учреждение имени Г.М. Василевич  
села Иенгра Нерюнгринского района

**Межрегиональная научно-практическая конференция  
«Эвэдыви турэнми аявдем»**

**Доклад: «Ягодное богатство нашего края»**

Выполнила: ученица 5 кл.  
Борисова Алина  
Руководитель: учитель нач. кл.  
Батомункоева Д. В.

*Село Иенгра  
2020 год*

## Оглавление

Введение.....	2
1.Основная часть.....	3
1.1. Ягоды северного леса и их полезные свойства.....	4
1.2. Сбор ягод жителями села Иенгра.....	6
1.3. Способы хранения, переработки ягод местным населением.....	6
1.4. Правила сбора ягод.....	7
2. Рейтинги.....	8
Заключение.....	8
Использованная литература.....	8

## Введение

Богата наша Якутская земля ягодами. В природе все продумано - за лето она вырастила, запасла нам в ягодном лукошке витамины на долгую холодную пору. Лесные ягоды – явление чудесное. Все мы любим ягоды - это полезное и вкусное лакомство. Красные, черные, белые, оранжевые, сладкие или кислые и даже горькие - такие разные, но всеми любимые, настоящее лесное лакомство, как для детей, так и для взрослых. Мы решили узнать, какие ягоды растут в нашем крае и как выглядят, чем полезны они для человека. Северные ягоды – природная аптека. В них содержится много витаминов. Благодаря своему натуральному происхождению эти витамины очень полезны и легко усваиваются организмом. Одни плоды хороши для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний, а другие позволяют бороться с болезнями органов пищеварения и улучшают пищеварительные процессы. Ягоды улучшают обмен веществ, укрепляют иммунную защиту, сдерживают процессы старения. Сок северных ягод оказывает освежающее и тонизирующее действие. У нас выбор ягод не так разнообразен, как в южных регионах, но по витаминной ценности для северян им нет равных. Лес щедро дарит человеку свои несметные богатства. Наш долг, бережно относиться к лесу и постоянно приумножать его богатства. Чтобы быть здоровым, каждый из нас должен съесть не менее 124 кг ягод и фруктов в год, и это совсем немного, всего около 340 граммов в день. Но в действительности среднестатистический житель России потребляет их в 10-12 раз меньше. В нашем северном крае фрукты не успевают вызреть за короткое лето и к нам их завозят из разных регионов России и мира. Разнообразие, а зачастую и качество их оставляют желать лучшего.

**Актуальность** заключается в том, чтобы показать лесные ягоды, которыми в изобилии богат наш северный край, могут быть прекрасной альтернативой дорогим фруктам и сокам, так как способны обеспечить потребность организма необходимыми витаминами.

**Ягодная терапия** - это лечение ягодами. Изучив химический состав северных ягод, врачи признали за ними силу лекарств. Они и излечивают, и предупреждают многочисленные заболевания.

### **Новизна темы:**

Ответить на вопрос, может ли ягодный урожай нашего края удовлетворить потребности коренного населения в витаминах?

**Цель работы:** изучить видовой состав ягод, произрастающих в наших лесах, и их использование местным населением. Бережно и заботливо относиться к природе.

**Задачи:**

- Изучить литературу по теме исследования;
- Составить описание лесных ягод и их полезных свойств;
- Выяснить сведения о местах произрастания, сборе, заготовке и хранении ягод;
- Изучить ареал произрастания лесных ягод;
- Составить правила сбора лесных ягод.

**Гипотеза:**

Мы полагаем, что лесные ягоды нашего северного леса служат не только лакомством, а могут обеспечить потребности человека в витаминах, разнообразить питание, оказывать целебное действие, служить источником пополнения бюджета.

**Методы исследования:**

- Изучение литературы
- Анкетирование
- Практическое исследование

**Предмет исследования:**

Видовое разнообразие лесных ягод и их полезные свойства.

**Ценность исследования** заключается в том, что, покупая лекарственные препараты, мы не можем определить степень их подлинности и безопасности. Возникает опасность нанести вред организму. Правильное использование самостоятельно собранных ягод исключает такую возможность.

Для изучения этой темы

- Изучили литературу по данной теме;
- провели анкетирование по теме исследования;
- составили календарь примерных сроков созревания ягод;
- сбор рецептов заготовки ягод.

На основании собранного материала удалось изучить видовой состав лесных ягод, выяснить их полезные свойства, установить места сбора ягод, записать способы их хранения и переработки, систематизировать материал и добиться поставленной цели.

## Основная часть

Каждое лето наши мамы, бабушки и конечно же мы ждем сезон сбора ягод. Сезон сбора открывает наша аппетитная, всеми любимая ягода-жимолость. Потом мы собираем морошку, голубику, бруснику и клюкву. И так по очереди, до первого снега в нашем селе идет сбор различных ягод. Ягоды люди стали собирать давно. И не только из-за хороших вкусовых качеств, ими лечились чуть ли не от всех болезней. Ягоды не только вкусны, но и полезны. В них содержится много глюкозы, фруктозы, которые легко усваиваются организмом и хорошо влияют на деятельность нервной системы, сердца, печени, почек. Богаты ягоды и витаминами.

### *1.1. Ягоды северного леса и их полезные свойства.*

В нашем селе произрастает 5 основных видов ягодных растений.

**Брусника.** Небольшой вечнозеленый кустарничек. Ягоды брусники ярко-красные, переходящие в бордовый цвет, когда созреют, причем перезрелые ягоды не такие кислые, как просто ярко-красные. Ягоды отлично освежают. Плодоносить кустик начинает лишь на десятый, а то и пятнадцатый год жизни. Раньше за брусничкой отправлялись на болота или в боры, а сейчас она растет на многочисленных вырубках. Брусника, благодаря своему составу, богатому микроэлементами, издавна используется в народной медицине, как лекарственное средство. Её ягоды обладают противогнилостным и витаминными свойствами. Их используют в пищу в сыром виде и для приготовления диетических продуктов. Ягоды в любом виде сушеные, вареные, моченые – хорошее противогнилостное средство и мочегонное средство, ими лечат ревматизм. Плоды способствуют повышению остроты зрения и рекомендуются пилотам, морякам, охотникам, водителям, работающим с напряжением зрения. Брусника долго не портится, потому что в ней много бензойной кислоты. Это сильный антисептик. Поэтому ягоды брусники обладают антимикробной способностью и благотворно влияют на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

В нашей местности ареал брусники очень большой. Ягоду собирают с конца августа и до первого снега, её охотно закупают, и она несомненный лидер среди ягод по сбору урожая.

**Клюква.** Вечнозеленый стелющийся ветвистый кустарничек с тонкими стеблями длиной до 80 см. Растет на сфагновых болотах. Цветет в июне, плоды созревают в сентябре, сохраняются на растении до весны, поэтому их можно собирать не только осенью, но и весной, после схода снегового покрова – перезимовавшая, она гораздо слаще. Действие растения — тонизирующее, освежающее, взбадривающее. Ягоды повышают секрецию

желудочного сока и сока поджелудочной железы, улучшают физическую и умственную работоспособность. Сок освежает и хорошо утоляет жажду. Высокое содержание в плодах клюквы бензойной кислоты придает ей антибактериальные свойства, что позволяет хранить плоды долгое время без консервирования. При простудных заболеваниях и ангинах полезно пить сок из плодов клюквы, клюквенный чай.

В нашей местности произрастает на болотистых местах, на влажных мхах. Её сбор начинается, когда уже наступают первые холода, её очень неудобно собирать, т.к. ягоды растут по одному на стебельке, поэтому по сбору ягод она гораздо уступает бруснике.

**Морошка.** Небольшое многолетнее травянистое растение. Цветет в мае-июне, созревает в июле, августе. Плод – кисло-пряный, винный. Встречается на торфяных болотах. Ягодники морошки соседствуют с брусникой, клюквой, рядом часто растет багульник, много сфагнового мха. В морошке содержатся органические кислоты, дубильные, пектиновые вещества, минералы, среди которых магний, хром, медь. Так, в 100 г морошки содержится в 3-4 раза больше витаминов, чем в среднем апельсине, а по содержанию каротина морошка превосходит морковь. Она всегда украшала царское застолье, почему и называлась «царская ягода», а в меню московских трактиров обязательными пунктами шли морошковый квас и морс. Морошка не только пищевое, но и лекарственное растение. Ягода хороша в диетическом и лечебном питании, обладает противомикробным, потогонным, кровоостанавливающим, вяжущим, спазмолитическим действиями. Плоды вместе с медом хорошо давать для укрепления ослабленным больным. Одной из последних просьб умирающего А. С. Пушкина было желание поесть моченой морошки. Морошка – любимая ягода всех северян.

Ареал произрастания в нашей местности большой, но столь богатый урожай бывает не каждый год. Собирают морошку с середины июля до начала августа, самое время, когда много комаров и мошек.

**Голубика.** Внешне растение довольно сильно напоминает чернику, однако сам кустик более крупный, его листья плотнее, крупнее, стебелек толще. Ягоды же в отличие от черники не красные, переходящие в черный, а голубые, переходящие в черный (оттого и название). Кустарник высотой до одного метра, обычно 30-50 см. По питательным свойствам голубика приближается к бруснике и малине. Из нее можно приготовить джемы, варенье, пастилу, компоты и кисели, а также употреблять в сыром виде.

Отвар листьев голубики чрезвычайно полезен диабетикам, сердечникам, а также при малокровии. Ягоды и сок голубики — диетический продукт, усиливающий обмен веществ и действия сахаропонижающих препаратов. Ягоды укрепляют стенки кровеносных сосудов,

нормализуют работу органов пищеварения и сердца. При регулярном употреблении ягоды снимают напряжение глаз и способствуют восстановлению зрения. Съесть горсть ягод, с ладошку, полезен всему организму.

Произрастает на большой территории, но места сборов бывают очень влажными и труднодоступными. В нашем селе собирают голубику как для своих запасов, так и для продажи.

**Жимолость.** Растет большей частью в темнохвойных влажных лесах, по опушкам, окраинам торфяных болот, на влажных лугах, в старых руслах рек. Цветет во второй половине мая – июне. Ягоды созревают в середине – конце июня, намного раньше всех лесных ягод, поэтому несмотря на горький вкус пользовались в старину спросом и служили лакомством для детей. Жимолость спасла послевоенное поколение от авитаминоза. Сейчас ее собирают для личных нужд и в лекарственных целях. Эти быстро зреющие и неприхотливые ягоды, настоящая кладезь витаминов и минеральных веществ, они очень хорошо понижают давление. Ягода – чемпион среди всех черных ягод по наличию витамина С, здесь его в 5-10 раз больше, чем в черной смородине и чернике. В нашей местности наиболее распространена вдоль реки Иенгры.

#### Основные ягоды нашего края

№	Видовое название	Содержание витаминов	Суточная норма в граммах	При каких болезнях употребляется
1	Брусника	Витамины А, В, Е, С	200 г (7 ст. ложек)	- для снижения давления; - для повышения уровня гемоглобина; - для понижения стресса; - для понижения кислотности желудка; - для защиты от сахарного диабета; - болезни почек; при ангинах.
2	Голубика	Витамины С, В, В1, В2, РР, а, Р, К, Е Железо, магний, фосфор, калий,	150-200 г	- для обмена белков и жиров; - для укрепления стенки вен и артерий; - для заболевания почек; - от малокровия; - для укрепления нервной системы; - для регуляции сахара в крови.

		кальций, натрий.		
3	Жимолость	Витамины А, В, В1, В2, С Кремний, марганец, йод, медь. Железо, фосфор, калий.	100 г	- при авитаминозе; - туберкулезе и легких; - при заболевании желудка и кишечника; - печени; - при простудных заболеваниях;
4	Морошка	Витамины А, В, Е, С Кальций, фосфор, железо, калий, кобальт	100 г	- при сосудистых и сердечных заболеваниях; - при кишечнике и желудочных заболеваниях; - кожных заболеваниях; - ожогов; - лихорадки.
5	Клюква	Витамины В2, В6, В9, К1, А, С, Е РР Железо, марганец, йод. Кальций, натрий, цинк, калий.	200 г	- для активизации пищеварительной системы; Для нормализации деятельности поджелудочной железы: - для борьбы с воспалительными процессами почек; - для улучшения мозгового кровообращения

### ***1.2. Сбор ягод жителями села Иенгра.***

Сбор ягод жителями нашей местности – одно из древнейших занятий. Дары леса всегда кормили сельскую семью. Причем ягоды собирались не только для того чтобы полакомиться, сделать запасы на зиму, но и для профилактики и лечения болезней, а сейчас и на увеличение семейного бюджета. В сборе ягод традиционно участвуют и взрослые, и старики, и дети.



Наибольшей популярностью у жителей нашей деревни на протяжении многих лет пользуются следующие ягоды: брусника, морошка, голубика, жимолость. Клюкву используют в основном для профилактики и лечения болезней. В рейтинге полезности ягод несомненными лидерами являются брусника, клюква, голубика.

Лидерами по объему сбора являются брусника, голубика, так как эти ягоды растут в непосредственной близости с деревней, да и урожайность этих ягод в нашей местности самая стабильная. Клюква и морошка уступают в объёме сбора, т.к. они созревают раз в два года, растут на влажных мхах.

### *1.3. Способы хранения и переработки ягод.*

Ягоды издревле мочили, варили, сушили и парили. Из них делали напитки – например, в "Евгении Онегине" упоминается брусничная вода, которая была весьма популярна наряду с клюквенной. А квас или морс из "царской ягоды" – морошки считался деликатесным напитком.

**Сушка.** Этот метод переработки применяется с целью удаления воды из плодов и ягод, чтобы исключить развитие микроорганизмов и обеспечить длительную сохранность продукции без специализированной тары и условий хранения. Раньше же сушили практически все ягоды, это позволяло их длительно хранить. Сушеные ягоды заменяли чай, конфеты. У нас сушат только ягоды шиповника.

**Паренье.** Этот метод заключается в воздействии на плоды высоких температур в течение длительного времени. В печь ставили ягоды без воды (или с небольшим её количеством) и упаривали. Такая обработка позволяла хранить ягоды в собственном соку без использования сахара длительное время.

**Мочение.** Ягоды заливают водой без сахара и убирают в холодное место. Чаще других так хранили бруснику, клюкву. У нас такой способ не используется.

**Уваривание с сахаром.** Это один из наиболее распространенных способов переработки плодов и ягод. В этом случае выполняется термическая обработка продукции с различной концентрацией сахара и воды, в зависимости от задачи, какой конечный продукт требуется получить. Уваривание с сахаром применяется при производстве варенья, повидла, джемов, желе и других видов продукции.

**Замораживание.** Этот способ заготовки в нашем селе применяется. Благодаря современным морозильным установкам можно сохранять замороженные ягоды длительный срок, сохраняя при этом все витамины. Морозить можно все ягоды.

Теплое время года всегда радует изобилием ягод, а значит и витаминов. Знают это не только люди, но и многие животные, птицы и насекомые. Все стараются употребить их как можно больше в период созревания, люди даже приспособились заготавливать ягоды на зиму – замораживать, засушивать, делать варенье. Но чтобы польза ягоды ощущалась в полном объеме – лучше кушать ее свежей.

#### ***1.4 Правила сбора ягод***

Если вы решили отправиться в лес за ягодами, то вам нужно знать несколько правил по их сбору.

1. Чтобы собрать качественные, богатые витаминами и полезными веществами ягоды, нужно знать время их созревания. Недозрелые ягоды не только невкусны, но и плохо действуют на организм человека. Перезрелые ягоды утрачивают большинство своих полезных свойств, плохо хранятся и неудобны в переработке. Поэтому ягоды следует собирать по мере их созревания. Большинство ягод созревают в июле — это самый благоприятный месяц для любителей лесных даров.
2. Собирать ягоды нужно очень осторожно, снимая с куста или деревца только сами ягоды с плодоножками. Нельзя обрывать ветки и листья, если вы не собираетесь их использовать. Ни в коем случае не вырываете растение с корнем — это запрещено. Производить сбор ягод можно только при бережном отношении к природе, не нарушая законов леса и сохраняя растения.
3. Собранные ягоды следует немедленно убирать в защищенное от солнца, прохладное место, так как прогретые на солнце очень быстро теряют свой вид, вкус и полезные свойства ягод.
4. При переноске ягоды также следует прикрывать от солнечных лучей.
5. Запомните, собранные ягоды долго не хранят, их нужно сразу переработать.

### **Рейтинги(по результатам анкетирования 4-х классов)**

**Рейтинг популярности лесных ягод у населения:** 1-брусника, 2-голубика, 3-морошка, 4-жимолость, 5-клюква.

**Рейтинг полезности лесных ягод:** 1-голубика, 2-брусника, 3-клюква, 4-жимолость, 5-морошка.

**Рейтинг по объемам сбора:** 1-брусника, 2-голубика,3-морошка, 4-жимолость, 5-клюква.

**Рейтинг по цели сбора ягод:** 1-продать, 2-сварить варенье, 3-полакомиться, 4-заморозить, 5-как лекарство.

## Заключение

Проведя исследование по теме, пришли к выводам:

- Наши места богаты ягодами.
- Каждый вид ягод имеет своё место жительства.
- Самой редкой ягодой в наших краях оказалась клюква.
- Ягоды помогают укреплять организм и избавляться от болезней, и кроме того, это практически всегда вкусно.
- Люди приспособились заготавливать ягоды на зиму – замораживать, засушивать, делать варенье, но, чтобы польза ягоды ощущалась в полном объеме – лучше кушать ее свежей.
- Если не лениться, то ягоды могут пополнить семейный бюджет, так как пользуются спросом на рынке.
- Ягоды радуют нас своей красотой, поднимают настроение.
- Мы должны бережно относиться к природе.

Поставленные задачи выполнены, цель достигнута. По теме исследования составлено фото приложение (*Приложение 1*). Составлены календарь созревания ягод, таблица заболеваний - ягод с лечебными свойствами (*Приложение 2*). Анкета опроса 4 классов (*Приложение 3*).

### Использованная литература

1. Энциклопедический словарь юного натуралиста./Гл ред. Сыроечковский Е.Е.- М.:Педагогика,1981.-406с.,ил.
2. Дмитриев Ю. Книга природы. – М.: Детская литература,1990.
3. Складневский Л.Я. Лекарственные растения в быту.-М.: Росагропромиздат, 1989
4. Сотник В.Ф.Кладовая здоровья.- Лесная промышленность,1990.
5. Макаров А.А.-Лекарственные растения Якутии.-Якутск: Бичик, 2001г.
6. Тимофеев П.А.-Ягодные растения Якутии/ Якутск: Бичик, 2006
7. Фёдорова З.П., -Мир растений. Фёдоров Г.М.-Якутск. Бичик, 2011г.
8. Сахароснижающие растения. НиколайчукЛ.В.изд. «Ураджай», 1987г.
9. Секреты целебных растений. Довженко В.Р., Довженко А.В. Якутск. Дом печати. 1991г.

#### Интернет-ресурсы.

10. [http://www.nexplorer.ru\\_11887.htm](http://www.nexplorer.ru_11887.htm)
11. <http://www.tiensmed.ru/golubka1.htm>
12. <http://www.karvin.ru/nature/berru/>
13. <http://www.survinat.ru/2011/07/sedobnye-lesnye-yagody/>
14. <http://www.books.google.ru/books>



*Брусника*



*Морошка*



*Голубика*



*Жимолость*



*Клюква*

**Болезни кожи,  
заживление ран,  
воспаление дёсен,  
стоматит**

ягоды  
клюквы

ягоды  
брусники

**Кашель, бронхит**

брусничная  
вода с  
мёдом

чашечки  
морошки

**Недостаток  
витаминов**

ягоды  
клюквы

ягоды  
брусники

ягоды  
морошки

**Повышение  
остроты зрения**

ягоды  
черники

сок  
брусники

**Заболевания  
кишечника**

ягоды  
морошки

ягоды  
голубики

**Лечение  
простудных  
заболеваний**

настой из  
листьев и ягод  
брусники

клюквенный  
морс

*(Приложение 2)*

*Календарь средних сроков цветения ягод.*

Видовое название	Брусника	Голубика	Жимолость	Морошка	Клюква
Июнь					
Июль					
Август					
Сентябрь					

Пиктограммами обозначено -  - цветение  - созревание



**Анкета**

1. Возраст \_\_\_\_\_
2. Пол: муж./жен.
3. Занимаетесь ли вы сбором ягод?
  - Да
  - Нет
4. Какие из перечисленных ягод вы собираете?
  - Клюква
  - Брусника
  - Морошка
  - Голубика
  - Жимолость
  - Все
5. Какие считаете наиболее полезными?
  - Клюква
  - Брусника
  - Морошка
  - Голубика
  - Жимолость
  - Все
6. С какой целью вы собираете ягоды?
  - Полакомиться
  - Сварить варенье
  - Заморозить
  - Как лекарство
  - На продажу

7. Вы считаете сбор ягод занятием?

- полезным
- бесполезным
- утомительным
- трудным
- необходимым
- увлекательным
- доходным

Свой вариант \_\_\_\_\_

8. Вы собираете ягоды....

- с удовольствием
- по необходимости
- для пополнения бюджета

9. Приносит ли сбор ягод доход?

- да
- нет

Если, да и не секрет, укажите какую сумму вы смогли заработать

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Каких ягод собираете больше всего, укажите примерный объем

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- заморозить
- сварить компот
- продать
- сварить варенье
- как лекарство



