



Многолетнее травянистое растение. Плод образуется из разросшегося при созревании мясистого цветоложа, сросшегося с чашечкой. Цветет с мая по июль. Плоды созревают в июне — июле. Они красные, иногда беловатые, при полном созревании окрашиваются в ярко-красный цвет, особенно с солнечной стороны. Плоды яйцевидные или почти круглые длиной до 2 см. Ягоды приятно пахнут и нежные на вкус.

Небольшое многолетнее травянистое. растение высотой до 10-15 см, семейства разноцветных. Произрастает в европейской части, в Сибири, на Кавказе. Цветет в мае-июне, созревает в июне-сентябре. В медицине используют плоды и листья.

Плоды содержат сахара (до 15%)» Аскорбиновую кислоту (до 50мг%), каротин (до 0,5 мг%), лимонную. и яблочную кислоты (более 1,5%), соли железа, фосфора, кальция, марганца, кобальта, дубильные и пектиновые вещества, фолиевую кислоту. Собирают

плоды зрелыми, без плодоножек и чашечек. Сушат в печи или в сушилках при температуре 60 - 65 °С до приобретения ими сыпучести. В сухом месте плоды земляники можно хранить 2 года.

Растет в хвойных и лиственных лесах средней увлажненности на опушках, полянах, вырубках, лесных лугах и т. д. В ягодах содержится много весьма полезных для организма человека веществ. В их состав входят глюкоза и фруктоза, сахароза в незначительных количествах или отсутствует. Органические кислоты представлены преимущественно лимонной, яблочной и хинной, обнаружена салициловая кислота. В плодах найдены аноциановые соединения. В них более 90 мг% витамина С (по некоторым данным 30—60 мг%). Правда, другие витамины — В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР — содержатся в незначительных количествах, но повышено количество дубильных веществ. Исключительно приятный аромат ягод объясняется присутствием эфирных масел. Плоды содержат каротин, пектиновые вещества, до 4 % клетчатки, кверцетин, фитонциды. Весьма полезна для организма человека земляника тем, что в ней значительное количество железа, кальция, марганца. Количество окиси железа в плодах земляники значительно больше, чем в плодах таких общепризнанных источников этого элемента, как черника, малина, черная смородина, крыжовник, яблоки, апельсины, ананасы и др., а также в наиболее активных железистых минеральных водах. По наличию окиси железа земляника занимает первое место среди других плодов и ягод. Например, в 100 г сухого вещества лесной земляники 873 мг кальция, а в малине и чернике — соответственно 404 и 196 мг

Плоды земляники являются прекрасным диетическим продуктом. Свежие ягоды рекомендуется есть в больших количествах как лечебное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических запорах, подагре и других проявлениях нарушенного, солевого обмена в организме.

При указанных болезненных состояниях применяют также настои из листьев растения. В них найдены флавоноиды, дубильные вещества; аскорбиновая кислота (до 280 мг%) и другие соединения. Их собирают в фазе бутонизация - цветения растения, срывая вместе с черешком. Сушат связанными, в пучки, подвешивая на чердаке или балконе.

Многие полезные вещества сконцентрированы в листьях земляники. В них найдены витамин С, дубильные вещества, следы алкалоидов, эфирное масло. Дубильные вещества найдены и в корнях земляники.

Плоды земляники очень вкусны. Их едят сырыми, иногда со сметаной или с сахаром. Земляника — диетическое блюдо, рекомендуется при заболеваниях печени, сердца, почек и при авитаминозах как источник витамина С. Нередко ее назначают, в больших количествах для регуляции деятельности кишечника. Земляника регулирует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов, образующихся в процессе метаболизма. Она понижает поглощение йода щитовидной железой. Ягоды хорошо утоляют жажду и повышают аппетит.

В зависимости от погодных условий земляничный сезон длится иногда до месяца, поэтому очень многие имеют возможность пополнить свой организм ценными веществами, крайне необходимыми для нормального функционирования организма.

Ягоды земляники можно сушить в печах или сушилках при температуре 60—65 °С, раскладывая тонким слоем (2—3 см) на решетках. Выход сушеных плодов 14—16 %. Сухие плоды можно хранить до 3 лет.

Ягоды хорошо замораживаются в домашних холодильниках. Быстрое замораживание при температуре не ниже минус 18 °С способствует сохранению основных пищевых и биологически активных веществ в течение 3—4 месяцев. Для замораживания отбирают средние и крупные ягоды, очень осторожно моют, обсушивают, охлаждают до 8—10 °С в обычном холодильном шкафу и, разложив на тарелке или пленке, выдерживают в холодильнике до полного замораживания. После этого плотно укладывают в пакет из полимера и хорошо закупоривают. Мягковатые влажные ягоды следует пересыпать сахаром (соотношение веса ягод и сахара 1:5), расфасовать в формочки или картонные коробки, выстланные полиэтиленовой пленкой, и заморозить.

Настои плодов и листьев применяют в медицине и как слабое мочегонное средство, при камнях в печени и почках, при авитаминозах, маточных кровотечениях и простуде. Экспериментально установлено что настой листьев земляники, снижает кровяное давление, замедляет ритм и усиливает сокращения мускулатуры матки. Настой готовят из расчета 2 столовые ложки Ягод на 1 стакан кипятка и принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3-4 раза в день. Водные настои листьев готовят из расчета столовая ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка.

