

СЪЕДОБНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ТУДРЫ



Иван-чай (*Chamaerion latifolium*) — род трав или полукустарников семейства Кипрейные (*Onagraceae*).

Соцветия, листья и корни растения употребляются в пищу. Наиболее распространён травяной чай из листьев кипрея (копорский чай). Имеет противовоспалительное и седативное действие. Из пыльцы и нектара кипрея пчёлы заготавливают кипрейный мёд — прозрачный, зеленоватого оттенка. После кристаллизации он становится белым и напоминает снежные крупинки.



Голубика, Голубика обыкновенная (лат. *Vaccinium uliginosum*) — вид листопадных кустарников из рода Вакциниум семейства Вересковые. Типовой вид этого рода. Обильный урожай обычно характерен для дождливых лет. Ягоды съедобны. Их собирают для употребления в сыром и переработанном виде. Свежий сок долго не хранится. Из них делают варенье, а также используют для приготовления вина. Обычно рекомендуют смешивать голубику с другими ягодами, имеющими более яркий вкус: черникой, брусникой, клюквой и пр.

По сравнению с черникой содержит больше витамина С. Есть данные, что голубика препятствует образованию раковых клеток, поскольку содержит большое количество высокоактивных антиоксидантов.