

мой сад и огород

Г. А. Кизима

БЕЗ ТРУДА НЕ СЪЕШЬ И ЯГОДКУ С КУСТА



Какой сорт
выбрать



Когда и как
сажать



Как ухаживать
и размножать



Болезни
и вредители



Галина Кизима

**Без труда не съешь
и ягодку с куста**

«Автор»

2007

Кизима Г. А.

Без труда не съешь и ягодку с куста / Г. А. Кизима — «Автор»,
2007

ISBN 5-9684-0382-9

Эта книга целиком посвящена ягодникам на шести сотках. В ней подробно рассказано, какие ягодные кустарники можно выращивать в небольшом саду, а какие – не стоит, когда и как надо их сажать, в чем заключается уход за ягодниками, какие средства защиты против вредителей и болезней лучше всего использовать без нанесения ущерба своему здоровью, когда и как делать обрезку, как проще всего размножить те или иные растения, какие из вновь появившихся сортов следует приобретать, а какие – нет и почему, как правильно размещать землянику и ягодные кустарники в саду, учитывая их совместимость с другими посадками.

ISBN 5-9684-0382-9

© Кизима Г. А., 2007

© Автор, 2007

Содержание

От автора	5
Глава первая. Айва японская – хеномелес	6
Глава вторая. Голубое веретено – жимолость съедобная	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Галина Александровна Кизима

Без труда не съешь и ягоду с куста

От автора

Эта книга целиком посвящена ягодникам на «6 сотках». В ней подробно рассказано, какие ягодные кустарники можно растить в небольшом саду, а какие – не стоит. Когда и как надо их сажать, в чем заключается уход за ягодниками. Какие средства защиты против вредителей и болезней лучше всего использовать без нанесения ущерба своему здоровью. Когда и как делать обрезку, как проще всего размножить те или иные растения. Какие из вновь появившихся сортов следует приобретать, а какие нет и почему. Как правильно размещать землянику и ягодные кустарники в саду, учитывая их совместимость с другими посадками. Мне очень приятно выразить свою глубокую признательность замечательным петербургским ученым, которые сделали ряд ценных замечаний, уделив мне немало своего времени. Это известные селекционеры, много лет проработавшие во Всесоюзном Институте Растениеводства и создавшие немало прекрасных сортов земляники, малины, смородины, которые получили широкое распространение в наших с вами садах.

Большое вам, спасибо дорогие Галина Дмитриевна Александрова и Екатерина Васильевна Володина.

Галина Александровна Кизима

Глава первая. Айва японская – хеномелес

Настоящая айва – это дерево, плодоносящее крупными ароматными плодами, растущее исключительно в южных регионах страны. В коллективных садах обычно растет японская айва – хеномелес. Это невысокий кустарник с мелкими малосъедобными плодами, который больше используют для декоративного оформления участка, нежели, как плодовую культуру. Однако, плоды японской айвы богаты витаминами, особенно много в них витамина С, есть в ней лимонная кислота и другие органические кислоты, поэтому пренебрегать ими не стоит.

Кустарничек этот неприхотлив и живуч. Предпочитает нейтральные или слабокислые почвы, рыхлые с достаточным содержанием органики. Не любит подкормок минеральными удобрениями, поэтому лучше использовать золу. Очень отзывчива айва на удобрение АВА, которую вносят в виде гранул не более одной чайной ложки под куст. Заделывают удобрение в любое время по периметру кроны в почву на глубину 5–7 см. один раз в три года. Весной неплохо бы внести под каждый куст по половине ведра перепревшего навоза или компоста. Если компоста или навоза нет, то после цветения полейте ее настоем сорняков.

Не убирайте опавшую листву, она послужит одеяльцем для корней в зимнее время и пищей на следующий сезон. Тем более, что никаких болезней или вредителей у айвы нет, так что они не накапливаются на листьях или под ними. Айва предпочитает освещенное солнцем место, но легко мирится и с полутенью. При посадке, а ее, как и любой другой кустарник, предпочтительнее сажать в конце лета, корневую шейку заглубляют в почву на 3–4 см. Посадочные ямы готовят так, чтобы в них поместилась корневая система. На глинах сажать не стоит. Корням айвы нужен хороший доступ воздуха.

Размножается хеномелес проще всего корневыми отпрысками. Но можно размножить отводками или черенками, делением куста и даже семенами, которые высевают сразу после уборки урожая. Правда из семян она растет медленно.

Айва цветет красивыми шарлахово-красными цветками ранней весной еще до появления листьев. Листья у нее тоже нарядные, ярко зеленые, блестящие. Ветви поникающие. Не сажайте ее густо в качестве зеленого забора, хотя и так ее тоже можно использовать, но тогда всей красоты куста вы увидите. Им нужен некоторый простор. Если вы хотите использовать плоды, то надо во время проредить цветки, обрывая лишние так, чтобы между ними осталось расстояние в 4–5 см... Если этот момент прозевать, то образовавшиеся завязи будет очень трудно выщипнуть, настолько прочно они прикреплены к ветке. Плоды из прореженных цветков образуются величиной с куриное яйцо. Их надо снять до первого заморозка, иначе при температуре всего минус один градус они подмерзнут, мякоть станет коричневой и не съедобной. Из айвы можно приготовить варенье, но лучше всего, просто настрогать мягкую часть плода дольками, пересыпать их сахаром и просто сложить в банки, накрыть пергаментом, завязать и держать в холодильнике. Используют сырые дольки айвы вместо лимона с чаем. Они сохраняют аромат и витамины до самой весны. Но можно приготовить из айвы и приправу к мясу или просто гарнир без сахара. Для этого настроганные ломтики сложить в кастрюлю. Грубую сердцевину с семенами залить отдельно небольшим количеством воды и проварить 5–7 минут. Затем отвар слить в кастрюлю с дольками, которые доварить до полной мягкости. Разложить по банкам и закатать.

Глава вторая. Голубое веретено – жимолость съедобная

В диком виде жимолость растет на Камчатке, в лесах Приморского края, на Курилах. Среди многочисленных видов дикой жимолости выделяется группа синих жимолостей, ягоды которых являются съедобными. Обладая приятным кисло-сладким вкусом, они издавна привлекли к себе внимание местных жителей, которые их употребляли в пищу. Известные путешественники, исследователи Камчатки и Приморья, Атласов, Крашенинников, Кузмищев, дали описание жимолости съедобной в своих отчетах еще в 17–18 столетиях. Но начало культивированию дикой жимолости положила Т.Д. Мауритц в Нерчинске только в конце 19 века. Жимолость с Камчатки, как правило, не содержит горчинки, но у нее легко опадают созревающие ягоды. Камчатская жимолость растет медленно и не имеет высоких кустов. Жимолость из Приморского и Хабаровского краев, наоборот, растет быстро, имеет высокие, до 1,8 м кусты. Как правило, ягоды обладают небольшой горчинкой.

Второй центр дикорастущей жимолости расположен на Алтае и в Саянах. Среди них так же есть синие съедобные жимолости. Их ягоды не осыпаются при созревании, но содержат горчинку.

Начало селекционным работам над жимолостью положил еще И. В. Мичурин в начале 20 столетия. Постепенно сложились три центра, где начали всерьез заниматься селекционными работами над выведением садовых форм съедобной жимолости: в Барнауле, в томской области и в Павловске под С-Петербургом. В Павловске работал известный ученый Ф. К. Тетерев и ему мы обязаны первыми хорошими сортами, которые появились на наших садовых участках почти сразу после войны. До недавнего времени жимолость распространялась садоводами-любителями, поскольку она не была внесена в государственный реестр ягодных культур, рекомендованных для разведения на территории России, хотя селекционные работы велись непрерывно. И только в самые последние годы второго тысячелетия жимолость стали, наконец – то, растить в питомниках для распространения в садах. Очень большой вклад в селекционную работу над этой перспективной культурой внесла Мария Николаевна Плеханова – известный петербургский ученый, доктор с/х наук. За 20 лет работы в ВИРе ею созданы великолепные сорта жимолости, которые по праву вошли в ассортимент садовых растений не только в нашей стране, но и за рубежом. Надо сказать, что М. Н. Плеханова приложила немало усилий и для широкого распространения этой великолепной и очень перспективной культуры, особенно среди садоводов-любителей Северо-Запада. К несчастью, этой замечательной женщины уже с нами нет.

Кусты у жимолости садовой прямостоячие, густо разветвленные, довольно высокие (в 7–8 летнем возрасте они могут достигать 1,5–1,8 м), раскидистые (диаметром до 2 м). В каждом кусте бывает от 12 до 18 скелетных ветвей. Из почек на приростах прошлого года ежегодно вырастают новые побеги, в пазухах нижних листьев которых образуются цветки, а затем плоды. В течение лета в пазухах верхних листьев постепенно закладываются цветочные почки с урожаем будущего года. Корневая система выходит за периметр кроны куста на 50–60 см. Надо сказать, что у жимолости стержневая корневая система, то есть корни довольно глубоко могут проникать в землю. Основная масса сосущих корней находится в почве на глубине 50–80 см. Жимолость может расти на одном месте до 20 лет, но, при этом переносит пересадки, практически в любом возрасте. Начиная с 3–4 лет с нее «слезает» кора, отслаиваясь длинными полосками и обнажая красноватого цвета древесину. Пугаться этого не надо, поскольку это просто такая особенность жимолости. Древесина очень прочная и, если вы захотите разделить куст, его придется распилить.

У жимолости очень характерное расположение почек и листьев: они распределяются на ветке округлыми парами напротив друг друга, обычно они имеют еще и прилистники. Поэтому саженцы жимолости трудно спутать с каким-либо другим растением при их покупке.

Плод у жимолости – это соплодие, которое образуется из разросшихся прицветников, но обычно садоводы называют ее плоды ягодами, так они будут называться дальше в этой книге.

Жимолость очень зимостойка: ее древесина и ростовые почки выносят заморозки до -50 градусов, а цветочные почки и корни – до -40 градусов, бутоны, цветки, молодые завязи до -8. Цветение проходит в момент, когда средняя суточная температура переходит через ноль градусов (на Северо-Западе это обычно происходит в середине апреля, поэтому жимолость успевает отцвести до начала поздних весенних заморозков и практически никогда ими не повреждается).

Что любит жимолость?

Хорошо заправленную органикой суглинистую почву, кислотная реакция которой должна быть близка к нейтральной (рН 6–7), а так же – солнце. Хотя в тени она довольно хорошо растет, но плодоносит плохо. Кроме того, ей нужна хорошая компания, поскольку жимолость – растение перекрестно опыляемое. Чтобы она давала хороший урожай, сажать ее следует группой из 3–4 кустов разного сорта. Жимолость влаголюбива, то есть, ее следует поливать в сухую и жаркую погоду, особенно весной и в начале лета. Любит она и влажный воздух (поэтому хорошо себя чувствует в регионах с высокой влажностью воздуха). Для садов Севера-Запада жимолость просто незаменима.

Чего не любит жимолость?

Она не любит застойных вод и близкого стояния грунтовых, поскольку в такой ситуации у нее загнивает корневая система. Жимолость отрицательно реагирует на кислую почву (начинает бледнеть листва и падает урожай), хотя и мирится с ней, особенно, если высажена на жирные глины или суглинки. Не одобряет она и минеральную подкормку, предпочитай ей органическую.

Когда, где и как сажают жимолость?

Поскольку это растение рано заканчивает вегетацию и уже в конце июля переходит в состояние покоя, то ростовые процессы у жимолости к этому моменту прекращаются. Все дальнейшие изменения внешних условий не вызывают у нее распускания спящих почек до самой весны, а поэтому жимолость можно сажать в течение августа, сентября, октября и даже до середины ноября. Весенние посадки и пересадки жимолости допустимы только методом перевалки вместе с большим комом земли с одного места на другое без перевозки. Или высаживанием саженца из контейнера. Но, растения все равно болеют и приживаются плохо. Объясняется это тем, что жимолость очень рано пробуждается весной. Уже в конце марта – начале апреля у нее распускаются почки, и с этого момента ее тревожить нежелательно.

Место для посадок жимолости следует выбирать так, чтобы растения целый день освещались солнцем, при этом их можно высаживать с северной стороны участка и не заботиться о прикрытии от холодных ветров. Жимолость можно сажать даже под деревьями с южной стороны так, чтобы на них попадало солнце. Расстояние между кустами следует оставлять не менее 1,5 м, поскольку со временем кусты раскинутся довольно широко и проходы между ними станут слишком узкими. У жимолости очень хрупкие ветки, которые легко обламываются, если

их неаккуратно задеть при сборе ягод. Кусты можно высадить группой в углу или распределить по линии вдоль забора или границы участка. Хорошей соседкой для жимолости является четная смородина, так что их можно растить в одном ряду.

Следует сказать, что жимолость неприхотливое растение, она приспособлена к различным типам почв и суровому климату, а потому не требует особого ухода. К тому же, она может расти в широком диапазоне кислотности почв от pH 4,5 до pH 7,5. Однако, если высадить жимолость прямо по целине на неосвоенном участке, то качество и количество ягод падает так низко, что незачем ее и приобретать. Предварительно следует выкопать посадочные ямы размером 40×40×40 см. Яму заправляют хорошо перепревшим компостом из расчета два ведра под куст. Добавляют в яму литровую банку золы и 3 столовые ложки двойного гранулированного суперфосфата. Вместо золы можно брать мел, доломит или половину литровой банки извести и к 3 ложкам суперфосфата еще добавить 2 столовые ложки калийного удобрения. Если посадку делают на песчаных почвах, то дозу органики увеличивают до 3 ведер. Затем следует хорошо перемешать все, что вы внесли в посадочную яму, полить водой, чтобы почва стала влажной по всей глубине ямы. Сделать в центре небольшой холмик внутри ямы. Расправить корни, если есть поломанные, то естественно их следует обрезать до целой части. Засыпать сверху любой рыхлой почвой, в том числе можно использовать ту, что вынули при копке из ямы. Обязательно полить еще раз водой, чтобы почва хорошо налипла на корни и подсыпать ее дополнительно сверху. Так как жимолость не дает прикорневых отпрысков, то ее можно не заглублять при посадке в почву, но по моим наблюдениям, лучше заглубить корневую шейку при посадке на 5–6 см, поскольку с возрастом на нижней, заглубленной части стволика со временем образуются дополнительные придаточные корни. Почву под посадками следует сразу же замульчировать любым мульчирующим материалом (в том числе несколькими слоями газет), чтобы предотвратить испарение влаги с поверхности.

Следует обратить внимание на один важный момент. Кусты жимолости при посадке, в отличие от большинства ягодных кустарников, не обрезают и не укорачивают! Потому, что это задерживает рост и развитие растения, а, следовательно, и его вступление в плодоношение. Ценность же этого растения как раз в том, что оно быстро вступает в плодоношение.

В чем заключается уход за жимолостью?

Дальнейший уход за жимолостью заключается в обрезке поломанных, засохших веток, а так же загущающих, растущих внутрь кроны. Делать это лучше в начале осени. Первые три года растения нуждаются только в прополке сорняков, своевременных поливах. Начиная с третьего года, следует вносить по ведру органики под куст весной и пол литровой банке золы в начале августа. В самом начале вегетации, то есть буквально по тающему снегу следует дать азотную подкормку (одна столовая ложка мочевины на 10 л воды под куст). Но даже, если вы этого не будете делать, жимолость все равно даст вам, пусть и не большой, урожай ягод. Урожайность кустов при хорошем уходе высокая, до 4–6 кг с куста. Однако она нарастает постепенно и достигает максимальной величины только к седьмому году. Через 18–20 лет плодоношение сокращается за счет отмирания крупных скелетных ветвей. Куст можно омолодить сильной обрезкой, вырезая постепенно год за годом часть неплодоносящих ветвей до самого ствола.

Какие вредители и болезни есть у жимолости?

Во-первых, листовертки, которые появляются в момент наливания ягод, их гусеницы объедают листья и верхушки молодых побегов. Во-вторых, тля, которая высасывает сок из листьев, в результате чего они становятся желтыми. В-третьих, иногда встречается щитовка ивовая, которая высасывает сок из коры и хорошо видна на ней в виде выпуклых плотных

«запятах». Проще всего и безопаснее со всеми бороться, опрыскивая куст в вечернее время «Фитовермом». Можно использовать и «Агравертин» или «Искра-био». Никакими болезнями жимолость практически не болеет, лишь в редкие годы на ней может появиться мучнистая роса. В этом случае используйте раствор препарата «Фитоспорин». Почему я рекомендую именно эти препараты? Потому, что они биологические, то есть ядами не являются, а потому не могут нанести вреда экологии вашего сада и вам самим.

Как размножают жимолость?

Она легко размножается семенами, но поскольку жимолость перекрестно опыляемое растение, то в ее потомстве практически не сохраняются родительские свойства, а появляются какие-то новые сорта зачастую гораздо хуже, чем родительские, но могут появиться растения с ягодами превосходного вкуса. Поэтому семенной способ размножения применяется, в основном, в селекционной работе, а так же в тех случаях, когда жимолость выращивают для озеленения. Однако это совсем не означает, что садоводы – любители не могут воспользоваться семенным размножением. Как только ягоды созрели, их можно просто размазать по туалетной бумаге, раздвигая друг от друга семена на расстояние 1 см. дать им просохнуть. Затем следует надписать год и свернуть бумагу в рулончик. При комнатной температуре семена сохраняют высокую всхожесть два года, а вполне удовлетворительную – около четырех лет. В стратификации нуждаются только семена, которые хранились более двух лет. Проще всего сразу посеять собранные в июне семена во влажную почву, заглубляя их всего на 0,5 мм, поскольку они очень мелкие. Лучше всего сеять их в ящик, который следует поставить в теплицу и накрыть посадки стеклом или пленкой, но так, чтобы она не ложилась на почву. Главное, чтобы не пересох верхний слой почвы. Всходы появляются примерно через 20 дней после посева. Поздней осенью ящики выносят на улицу для зимовки под снегом. Сеянцы зимостойки и легко переносят морозы. Можно сеять семена текущего лета в конце октября и даже в ноябре. Ящик с посеянными семенами просто оставляют на улице, где он и зимует под снегом. В этом случае семена проходят естественную стратификацию и всходят рано весной. Если в апреле их перенести в теплицу, то быстро появляются очень дружные всходы. Пикировку производят, когда сеянцы подрастут до 2–3 см и у них образуется по 2–3 пары настоящих листочков.

Пикировку можно делать прямо в открытый грунт по схеме 5×5 см на подготовленную, свободную от сорняков грядку. Требуется постоянный полив, рыхление и удаление сорняков, если они появляются. На следующий год их размещают по схеме 20×20 см. Обычно сеянцы вступают в плодоношение уже на 3–4 год после посева. В этот момент и следует отобрать среди них те, у которых наиболее крупные и вкусные ягоды без малейшего признака горчинки, а остальные выбросить или использовать для создания зеленого забора, тем более, что жимолость хорошо стрижется. Этой же осенью, отобранные по вкусовым качествам растения пересаживают на место. Кусты, обладающие не только хорошими вкусовыми качествами, но и высокой урожайностью, к сожалению, вы сможете определить лишь через 7–8 лет.

Если же вы хотите сохранить родительские свойства, то следует размножать жимолость вегетативно путем деления куста или укоренения черенков. Делить кусты можно в возрасте 8–15 лет. Поскольку у жимолости необычайно прочная древесина, то разделить куст можно только с помощью пилы и топора. У каждой отделенной части должно быть не менее 2 стеблей и 2–3 скелетных ветвей и корни около 20 см каждый. Ветви рекомендуется обрезать секатором на высоте 30–40 см. Деленки сразу же высаживают на подготовленное место. Но гораздо более эффективно размножать жимолость черенками. С одного взрослого куста можно начеренковать и рассадить до 200 растений. Для заготовки одревесневших черенков используют самые сильные однолетние ветви диаметром не менее 7–8 мм. Их срезают с кустов ранней весной в конце марта до распускания почек. Нарезают на части, длиной 15–18 см и высаживают, как

только отгадет земля прямо в теплицу или на грядку, заглубив в почву на 10 см так, чтобы над поверхностью остались только две верхние почки. Укрытие лутрасилом или пленкой увеличивает приживаемость черенков. Корни у черенков появляются примерно через 30 дней после укоренения. Можно черенковать жимолость в мае, сразу после цветения. Для этого надо срезать с куста однолетний (прошлогодний) побег вместе с растущими побегами этого года. Нарезают на части так, чтобы у основания каждого молодого побега был кусочек прошлогодней ветки, на которой он рос.

Черенки высаживают на грядку, заглубляя в почву на 3–5 см. Лучше поставит над черенками пленочное укрытие и умеренно поливать их 2–3 раза в день. Примерно через 12–15 дней у черенков начнут расти верхушки побегов, а у основания образуются корни. Пересадить на место их можно будет следующей осенью. Такие черенки называют комбинированными. Можно размножить жимолость и зелеными черенками. Известно, что лучшие черенки получаются из зеленых растущих побегов текущего года в момент затухания их роста. У жимолости в это время начинаются окрашиваться ягоды. То есть самое подходящее время для черенкования на Северо-Западе – это начало июня.

Нарезают черенки величиной и толщиной с карандаш с зеленых молодых побегов укореняют в почву точно так же, как и одревесневшие. Главное, чтобы почва и воздух в череночнике были постоянно влажными. Если перед укоренением подержать черенки в растворе «Корневина» или гетероауксина, то приживаемость будет проходить быстрее и лучше... На следующую осень подросшие саженцы можно пересадить на место. Для лучшего укоренения черенков удобно пользоваться «Аквадоном», или гидрогелем, которые поддерживают почву постоянно влажной в зоне образования корней.

При посадке жимолости на место полезно использовать удобрение AVA, которого достаточно внести по одной столовой ложке прямо под корни (вместо суперфосфата, золы или калия). Следующую подкормку этим удобрением можно делать через три года, зарыхлив его в верхний слой почвы в зоне сосущих корней (напоминаю, что они находятся примерно в 50 см за периметром кроны куста). Больше никаких минеральных удобрений растениям не потребуются. Единственное, что надо делать, это вносить после плодоношения по ведру органики под куст. Ну и конечно, поливать в засушливое лето.

Какой выбрать сорт и где его взять?

Сорта, происходящие от камчатской жимолости, и гибриды, полученные с ее участием, (Павловская, Амфора, Морена, Фиалка, Голубое веретено, Нимфа, Синичка) наиболее пригодны для выращивания в условиях холодного лета. Для других различных регионов страны можно рекомендовать Томичку, Бочкарскую, Васюганскую, Синюю птицу, Голубое веретено, Золушку, Борель, Герду, Камчадалку, Синеглазку, Черничку. Есть и другие сорта, которые прошли сортоиспытания и рекомендованы питомникам для размножения. Для Северо-Запада и Нечерноземья наибольший интерес представляют сорта, выведенные М. Н. Плехановой и ее учениками.

Из ранних сортов это Морена. Куст среднего роста, не загущающийся с округлой кроной. Плоды крупные, чуть больше 1 г. Урожай до 2 кг с куста. Ягоды кисло сладкие без горечи с приятным слабым ароматом, мало осыпаются.

Среднего срока созревания сорт Нимфа куст среднего роста с округлой густой кроной. Крупные веретенообразные ягоды весом около 1,2 г имеют сильный аромат и сладкий вкус без горечи, мало осыпаются. Урожайность до 2 кг с куста.

Сорт Виола так же среднего срока созревания имеет сильнорослый куст с густой овальной кроной. Плоды крупные около 1 г весом, овальной формы, слегка утолщенной к вер-

хушке, имеют небольшую пикантную горчинку, не осыпаются. Сорт скороплодный. Урожайность высокая 3–4 кг.

Сорт Амфора среднего срока созревания имеет куст средней величины с округлой негустой кроной. Масса плодов 1 г, ягоды не осыпаются. Урожай от 1,6 до 2,7 кг.

Сорт Фиалка относится к средне поздним сортам. Куст у нее среднего роста, густой, слабо раскидистый. Масса плодов 1,14 г. Осыпаемость плодов слабая. Вкус ягод кисло сладкий без горчинки. Урожай от 1,3 до 1,8 кг.

Чем ценна жимолость?

Прежде всего, своей неприхотливостью, морозостойкостью, устойчивостью к болезням и вредителям.

Ягоды жимолости созревают раньше всех других ягод (на Северо-Западе примерно в середине июня). Они чаще всего имеют удлиненную веретенообразную форму, сизо-голубой окрас с восковым налетом. Используют их в сыром виде, варят варенье, делают компоты и соки. Их можно замораживать. Издавна жимолость ценились за лечебные свойства. Биохимические исследования, которые проводились последние 20 лет, подтвердили ее большую ценность и даже незаменимость для диетического и лечебного питания, поскольку ее ягоды это кладь витаминов и биологически активных веществ. Особую ценность они имеют из-за раннего срока созревания, поскольку восполняют витаминный недостаток ранним летом.

Ягоды содержат легко усваиваемые сахара, глюкозу, сахарозу, фруктозу, а так же необходимые организму человека органические кислоты и почти все витамины. В ягодах большое количество калия, кальция, есть магний, железо, кремний, медь, цинк, йод другие микроэлементы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.