**Земляника лесная**

Fragaria vesca L.

Описание растения

Земляника лесная— многолетнее растение семейства розоцветных. Латинское fragare происходит от слова «благоухать» и дано представителям рода за душистые плоды. Земляника— наиболее популярный и широко распространенный вид. Это растение с розеткой длинночерешковых тройчатых листьев, высотой 5—20см. Цветки белые, с пятью лепестками, на длинных цветоножках. Плоды— ярко-красные, очень душистые. Земляника обычно размножается вегетативно. Цветет в мае— июне; плоды созревают в июне— июле.

В медицине с лекарственной целью используют плоды и листья.

Места обитания. Распространение

Земляника лесная распространена почти по всей территории европейской части России (кроме Крайнего Севера, районов Причерноморья и низовьев Волги), а также в Средней Азии и Сибири.

Типичными местами обитания земляники являются светлые изреженные леса, опушки, поляны и вырубки, а также лесные луга, заросли кустарников и старые гари. Несмотря на то, что земляника— широко распространенное растение, больших по площади зарослей она не образует. Это связано с угнетающим воздействием на землянику сопутствующих видов травяного покрова. Наиболее продуктивные популяции земляника образует на свежих вырубках, что подтверждает ее светолюбивую природу. К сожалению, высокая продуктивность этих популяций очень кратковременна— всего 1—2 года. Затем поросль возобновляющихся лесных пород и травянистые растения-конкуренты лишают землянику возможности плодоносить. На повышение продуктивности плодоношения земляничников положительно влияет удаление сопутствующих растений-конкурентов. Эта мера способствует продлению обильного плодоношения популяции еще на 5—6 лет. Удаление поросли лиственных пород и сопутствующих травянистых видов уже в первый год повышает урожайность плодов земляники в 5—6 раз по сравнению с неухоженной популяцией.

Экономически вполне оправдано использование свежих вырубок для создания окультуренных зарослей земляники.

В таких окультуренных земляничниках можно совмещать сбор ягод и листьев, но в этом случае заготовку листьев следует вести после того, как собраны плоды. Обычно листья земляники собирают во время цветения, но в этом случае нарушается режим питания и большая часть плодов засыхает, не вызревая. Листья, собранные после сбора плодов, вполне пригодны для использования, хотя содержание в них аскорбиновой кислоты несколько ниже.

Заготовка и качество сырья

Собирают только зрелые плоды, без плодоножек и чашечек. Сбор производят утром, после того, как сойдет роса, и в конце дня, когда спадает жара (ягоды, собранные в зной, быстро портятся) и еще не появится роса. Тарой при сборе служат небольшие корзинки. В сырье не должно быть примеси листьев, а также плодов с браком (незрелых, загрязненных или порченых), поэтому сортировать их следует во время сбора, а не перед сушкой, когда они слегка увлажнены, легко мнутся и деформируются. Перед сушкой их слегка подвяливают в течение 4—5ч при температуре 25—30°С, чтобы испарилась часть влаги, а затем досушивают при температуре 45—65°С. Высушенные плоды при сжатии в комок должны рассыпаться. Выход сухого сырья 14—16% от свежесобранного. Готовое сырье должно быть ярко-красного цвета, без посторонних примесей. В нем допустимо содержание влаги не более 13%; измельченных ягод 5%; органической примеси 1%; минеральной— 1%. Сухие плоды упаковывают в мешки (до 50кг). Срок хранения сырья 2 года.

Листья земляники собирают во время цветения растений, обрывая их вручную или срезая ножом так, чтобы остаток черешка не превышал 1см. Сушат их сразу после сбора на открытом воздухе в тени или на стеллажах в хорошо проветриваемых помещениях, рассыпав тонким слоем на брезенте или на мешковине и периодически переворачивая. Сушка считается законченной, когда черешки листьев при сгибании с треском ломаются. Выход сухого сырья— 20% от свежесобранного. Сухие листья должны быть со слабым запахом и вяжущим вкусом, сверху зеленые или темно-зеленые, а снизу— сероватые или голубовато-зеленые. В сырье допустимо содержание влаги не более 13%; измельченных частей 5%; побуревших или почерневших листьев 2%; листьев с остатками черешков длиной более 1 см 5%; других частей земляники (цветоносных стеблей, цветков, завязей и др.) 5%; органической примеси 1%. Готовое сырье упаковывает в мешки по 15—20кг или в тюки по 50кг. Срок годности сырья 1 год.

Химический состав

Плоды земляники содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамин В, яблочную и салициловую кислоты, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения. Листья содержат аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, флавоноиды, алкалоиды. Во всех органах растения присутствует рутин.

Применение в медицине

Свежие плоды земляники— прекрасный диетический продукт, рекомендуемый как лечебное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе, язве желудка, гастритах, атонических запорах, анемии, подагре и других нарушениях солевого обмена в организме. Существует версия, согласно которой известный всему миру ботаник Карл Линней избавился от мучившей его многолетней подагры, употребляя в большом количестве плоды земляники.

Настой плодов и листьев назначают в качестве желчегонного средства, он обладает также диуретическим действием. Сок, водные отвары и настой плодов земляники обладают потогонными свойствами, утоляют жажду, улучшают аппетит, обладают некоторыми антимикробными свойствами. Сок плодов применяют наружно для лечения ряда кожных заболеваний, при порезах, мелких ранах, экземоподобных состояниях, для устранения пятен на коже, веснушек и угрей. Применяют сок свежих плодов по 4—6 столовых ложек в день. Можно использовать сушеные плоды или листья для приготовления настоя. Стакан настоя принимают в течение дня.