

Спаржа



Этот овощ растёт в дикой природе в большинстве стран Европы и части Северной Африки, Западной Азии и Северной Америки. Дикая спаржа имеет гораздо более тонкий стебель, чем её разновидность в продуктовом магазине. Она — прекрасный источник витамина С,

Бузина



Бузину легче всего распознать весной, когда на ней расцветают грозди белых цветов, напоминающие зонтики. Запомните это место. Ягоды созревают примерно в сентябре.

Бузина известна своими целебными свойствами в борьбе с гриппом и простудой. Вы можете сделать из неё желе – оно получается очень сладким и вкусным.