

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НОВОСЫДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Исследовательский реферат

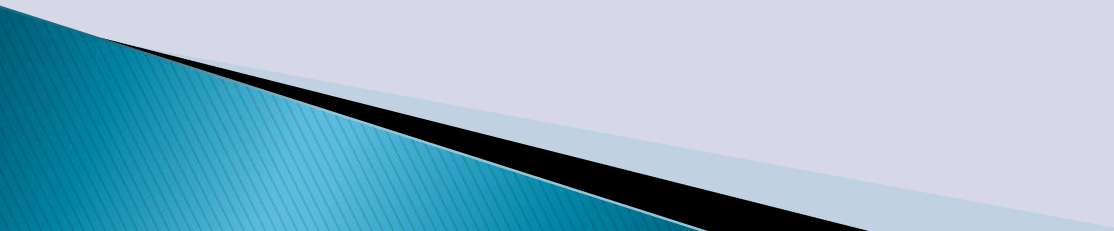
«Вкусные и полезные сорняки»

Выполнила исследовательский реферат:

Ангелина Сергиенко, 7 класс

Вступление

С давних времен для приготовления разнообразных блюд народы многих стран использовали дикорастущие растения. Развитие цивилизации способствовало тому, что в наше время дикорастущие съедобные растения незаслуженно забыты. Сегодня современный человек в основном употребляет в пищу продукты, приготовленные промышленным способом — консервированные, рафинированные и длительно хранящиеся. Однако эти продукты способствуют возникновению и развитию многих тяжелых заболеваний. Дикорастущие растения не требуют ухода обработки, применения техники и химических веществ, они нуждаются лишь в естественных условиях произрастания и бережном отношении .

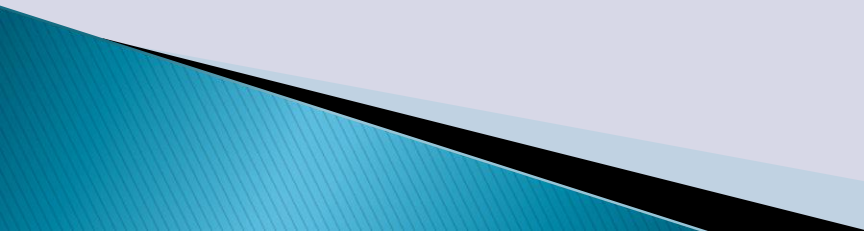


Проблема:

Современные люди не знают полезные свойства дикорастущих растений.

Гипотеза:

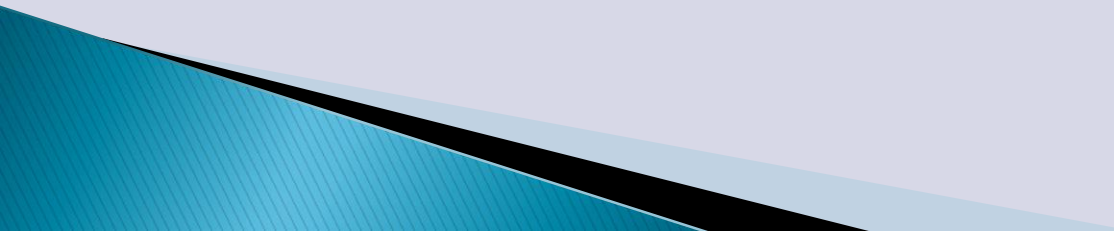
Дикорастущие растения можно использовать в кулинарии.



Цель:

Выяснить какие дикорастущие растения и как можно использовать в кулинарии.

План работы над исследовательским рефератом:

1. Изучить литературу о дикорастущих растениях.
 2. Изучить полезные свойства дикорастущих растений .
 3. Изучить применение дикорастущих растений в кулинарии.
- 



Крапива

Целебные свойства крапивы известны свыше 2000 лет.

На Руси крапиву начали использовать в 17 веке. Во время войны и в период голода она многих спасала от голодной смерти. По питательной ценности крапива не уступает бобовым. В ней содержится в 2 раза больше белка, чем в бобовых. Листья крапивы содержат вдвое больше витамина С, чем плоды черной смородины и лимона и в десять раз больше, чем яблоки.



Применяется крапива в кулинарии, особенно весной, когда организм испытывает авитаминоз. Крапиву добавляют в борщи, щи, супы, салаты, омлеты, котлеты и соусы.

Из нее готовят гарниры, биточки, пироги, сок и чай. Ее солят (вместе с портулаком), сушат и маринуют. Квас, приготовленный из майской крапивы, прекрасно, утолит жажду и насытит организм полезными веществами.



Щавель

В пищу щавель первыми стали употреблять французы с 15 века, после чего растение получило распространение по всей Европе. Свежие листья щавеля богаты высоким содержанием витаминов А, С, К и группы В. Щавель – источник жизненно важных минералов, таких как магний, кальций, натрий. Растение содержит клетчатку, белки, углеводы и щавелевую кислоту, которая и дает зелени кисловатый вкус.

Щавель широко используется в кулинарии во многих странах. Из него готовят салаты, супы, чай, соусы, приправы.

Одуванчик



Одуванчик - одно из самых распространенных растений на Земле .

В кулинарии все части одуванчика используются диетологами в качестве низкокалорийного питания. Корни растения запекают в духовке, затем перетирают и пьют вместо кофе. Если добавить немного цикория, имбиря или корицы, получится ароматный напиток. Очень полезен в качестве источника витаминов салат из молодых листьев и цветков. Для того, чтобы избавиться от излишней горечи, их предварительно вымачивают в соленом растворе. В Европе уже выведен сорт салатного одуванчика без горечи. Также используется в качестве приправы к мясу. Цветы одуванчика маринуют и добавляют в салаты в качестве украшения

Лопух



Лопух – выносливый, быстрорастущий двулетник. Родина травянистого растения - Средиземноморье. Обитает на пустырях, свалках, берегах водоемов, вдоль дорог и жилья. Его горьковатая на вкус, но нежная весенняя листва используется в качестве богатой витаминами зелени. Совершенно удивляются те, кто не знают о том, что корень лопуха можно есть. Гобо – именно так называют корень лопуха в Японии (овощной лопух чуть крупнее), они готовят его различными способами. Лопух сочный, мягкий и даже слегка сладковатый на вкус. Корень лопуха содержит в себе дубильные вещества, жирные кислоты, полисахариды, эфирные масла, смолы, протеин, белок.



Репейник скрывает в себе огромное количество витаминов и полезных веществ, благоприятно сказывающихся на общем состоянии организма. Также растение используется в кулинарии и косметологии. У лопуха противопоказаний практически нет, поэтому употреблять его внутренне и наружно могут позволить себе как взрослые, так и дети.

**Я провела опрос среди учащихся школы и жителей села.
Мною были опрошены 19 человек.**

Опрос показал следующие результаты:

№	Вопрос	Ответ
1	Используете ли вы в кулинарии дикорастущие растения?	Да-11чел. Нет-8чел.
2	Щавель Крапива Лопух Одуванчик	-10чел. -3чел. -0чел. -5 чел.

Вывод: Жители нашего села используют: щавель - для супа и начинка для пирогов, крапива- для приготовления щей, одуванчик для приготовления варенья.

Заключение

В ходе исследовательской работы я много узнала интересного о дикорастущих съедобных растениях, произрастающих в нашей местности.

Дикорастущие растения – кладовая витаминов и энергии, прекрасное дополнение к пище ранней весной и летом. Они могут быть использованы как самостоятельно, так и в смеси с привычными овощами в блюдах. Все мы являемся, частью природы и должны, бережно относиться к ней.