

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«Вкусные и полезные сорняки»
исследовательский реферат

Выполнила исследовательский реферат:
Сергиенко Ангелина Николаевна ,7 класс
Руководитель:
учитель технологии Баль О.А.

Новая Сыда
2022 год

Введение

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. По концентрации каротина растение превосходит корнеплоды моркови, ягоды облепихи и листья щавеля.[8] По вкусу крапива напоминает шпинат, но имеет кисловатый привкус. Соленая крапива по вкусовым качествам не уступает квашеной капусте, а по питательности превосходит ее. Отличается крапива от капусты более пикантным вкусом.

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. [7]

Щавель

В пищу, щавель первыми стали употреблять французы с 15 века, после чего растение получило распространение по всей Европе. В России же щавель долгое время считался сорняком, и многие удивлялись, как иностранцы могут есть эту кислую траву. Но со временем щавель начали выращивать на огородах и употреблять в пищу и в нашей стране.[8]

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. [7]

Одуванчик

Одуванчик – очень интересное растение, которое было хорошо известно еще в древности. Одуванчик - одно из самых распространенных растений на Земле. Распространен по всей территории России, кроме Крайнего Севера, на Украине, Беларуси. Во многих странах (Франция, Германия, Австрия, Япония) одуванчик выращивают как огородную культуру.

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. [9]

Лопух

Лопух – выносливый, быстрорастущий двулетник. Родина травянистого растения - Средиземноморье. 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. [10]

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.

Литература:

1. media.faxford.ru
2. ultiurok.ru
3. trava.ru
4. foxidea.ru
5. pate.in.ua
6. labirint.ru
7. survinat.ru
8. turbopages.org
9. li.ru
10. tutknow.ru



Крапива



Щавель



Одуванчик



Лопух (репейник)

Приложение №2



Французский крапивный крем- суп

Ингредиенты:

Куриный бульон-1 литр, крапива-1 кг, лук-2 шт, рис-150 мл, оливковое масло- 50 мл, соль и специи - по вкусу.

Приготовление:

Порезанный лук потушить на масле до мягкости. В бульон всыпать рис и отварить до готовности. Добавить готовый лук, нашинкованную крапиву и проварить не более 5 минут. Добавить соль и специи. Остывший суп измельчить блендером в пюре.

Рубленые куриные котлеты со щавелем

Ингредиенты:



-Куриное филе (450г), щавель (65г) , яйца (2шт), мука (40г), специи по вкусу.

Куриное филе режим на мелкие кубики. Промываем щавель, удаляем стебли, а листья режим на небольшие полоски. Тщательно перемешиваем мясо, щавель и яйца. Добавляем муку (не забывая просеять ее через сито), соль и любимые специи по вкусу. Формируем котлетки и жарим на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны. Как только появится аппетитная золотистая корочка, можно снимать.

Салат из одуванчиков:



Ингредиенты:

свежие листья (100г), сметану (1 столовую ложку) , майонез (1 столовую ложку), соль (по вкусу) .

Приготовление:

1. свежие листья залить подсоленной водой и оставить на 15 минут.
2. воду слить и мелко нарезать.
3. добавить сметаны.
4. добавить майонеза.
5. посолить по вкус.

Рецепт борща из стеблей лопуха с имбирем

Ингредиенты:

Стебли лопуха (2 ст. ложки), имбирь (2 ч. ложки), свекла (1 штука), лук (1 штука), морковь (1 штука), вода (1,5 л).



Приготовление:

1.Овощи вымыть, порезать. Свеклу натереть на крупной терке и потушить в сковороде с растительным маслом

2. Варят картофель, затем кладут морковь, стебли лопуха, лук, имбирь.

3.Когда овощи готовы добавляют из сковородки свеклу, дают борщу закипеть и выключают. Готовый суп заправляют в тарелке сметаной.