

СВЕТЛАНА
ВОХРИНЦЕВА

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР



ОВОЩИ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Иллюстрации
- Познавательная информация
- Развивающие задания
- Разрезные картинки
- Игра ЛОТО

Издательство
«Страна Фантазий»



ЛУК

ЛУК

История возникновения.

Как лекарственное средство лук используют с самых давних времен. Его уникальные целебные свойства были известны в Древнем Египте, а также во времена Древней Эллады и Римской империи. Вообще, лук насчитывает историю в более чем четыре тысячи лет. Считается, что родина этого овоща — Центральная Азия, нынешняя территория Ирана и Афганистана. Постепенно лук распространился и в близлежащие страны — Индию, Китай, Грецию. В Древней Греции, за несколько столетий до н.э., люди уже выращивали немало сортов лука. Возможно, луковички продавались или обменивались, так как замечательные вкусовые и лечебные качества этого растения уже были известны. В Древнем Египте лук носили на груди в качестве талисмана, способного защитить от злого глаза и болезней. Применяя лук как лечебное средство, древние врачи полагали, что нет ни одного заболевания, при котором лук, приготовленный соответствующим образом, не принес бы больному облегчения. Луком не только лечили болезни, но и с его помощью омолаживали организм.

На Руси лук известен с X века. В наше время его выращивают повсюду как огородную культуру и употребляют в пищу.

Строение растения.

Лук — многолетнее луковичное растение семейства лилейных, высотой до 1 метра. От донца луковички отходит пучок корней, проникающих в почву на глубину 60-70 см. Плод — приплюснuto-шаровидная или шаровидно-продолговатая луковичка. Разные сорта лука репчатого отличаются, прежде всего, формой и окраской сухих чешуй, покрывающих плод. Чаще всего луковички бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковичками. Размер их различен. Известны луковички, вес которых достигает 1 кг. Цветы невзрачные, на длинных (до 30 см) цветоножках. Опыляется пчелами и другими насекомыми. Иногда в соцветии, кроме цветков, образуются мелкие луковички-бульбочки, которые при попадании на почву прорастают и дают начало новому растению. Семена черные, морщинистые, с тремя гранями. Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Особенности выращивания.

Весной на грядки высаживают сравнительно небольшие луковички. Они быстро прорастают, и уже в начале лета можно аккуратно срезать зеленые листья. К осени вместо одной посаженной луковички вырастет несколько новых лукович. Те луковички, что помельче, используют весной следующего года как посадочный материал, а остальные — употребляют в пищу. По народным приметам лук и чеснок нельзя сажать в огороде, когда в доме топится печь. Также их нельзя сажать, если человек сердит и зол. Луку необходимы все те же работы, как и другим овощам (рыхление почвы, борьба с сорняками, полив, удобрение почвы). Можно выращивать лук всю зиму на подоконнике.

Полезные свойства, использование.

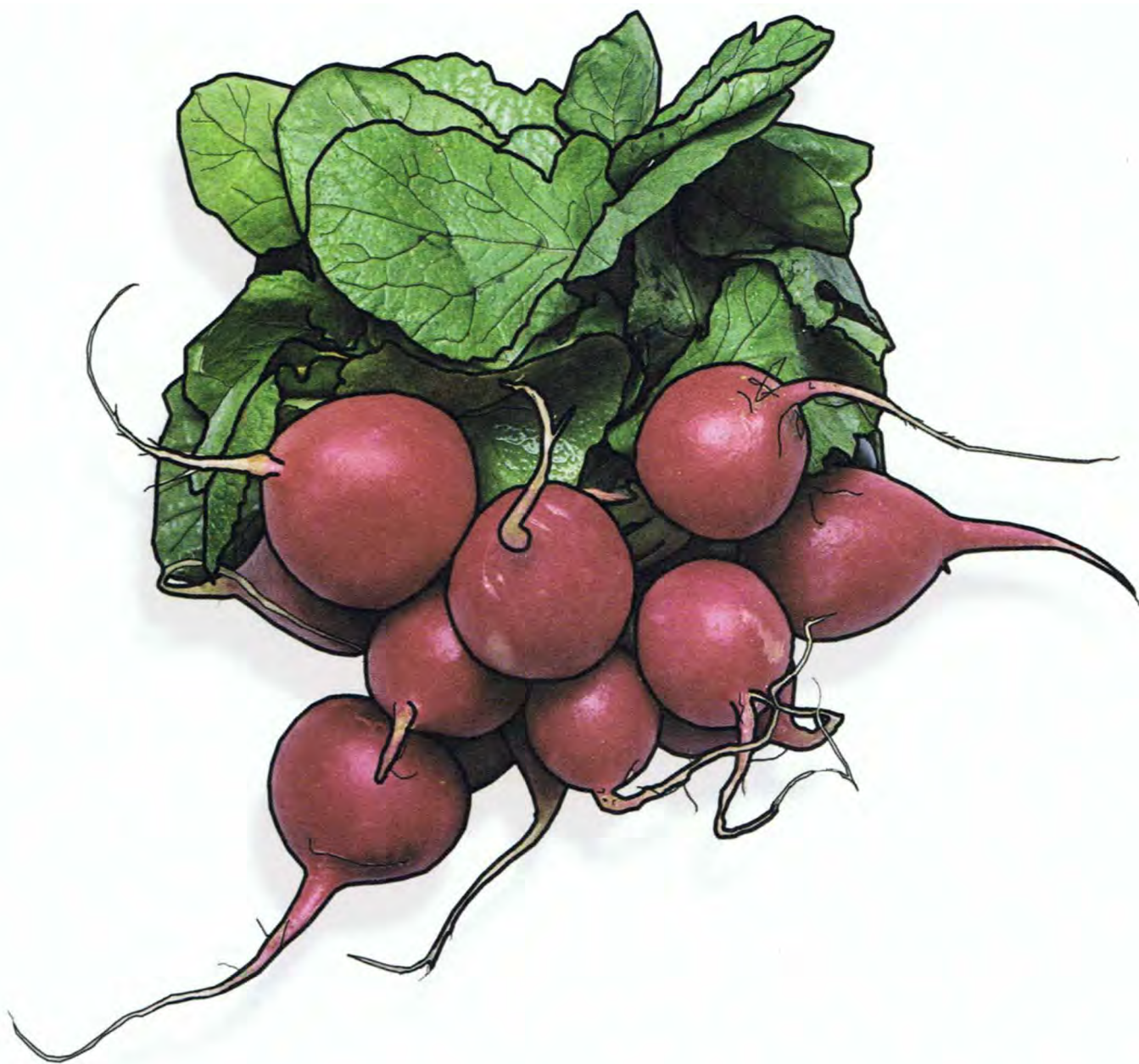
В пищу используют луковички и листья репчатого лука. Вкусны и полезны супы, салаты, бульоны, маринады, мясные и рыбные блюда, в которые добавлен лук. Очень вкусный и совсем не горький маринованный лук.

В луковичках содержится много полезных веществ, среди которых витамины, каротин и фитонциды (вещества, убивающие вредных микробов). Сухой чешуей лукович красят пасхальные яйца. Лук хорошо очищает воду. Если в нее бросить кусочки лука, он избавит ее от неприятного запаха.

Хранение.

На кухне хранить лук не рекомендуется, так как здесь часто меняется температура и влажность воздуха. Можно хранить репчатый лук на утепленном балконе, если температура воздуха зимой не опускается ниже — 3°C, или оставить в комнате, если не очень жарко. Но в таких условиях не испортится только хорошо вызревший лук, высушенный, здоровый, без повреждений.

Зимой нужно осматривать лук и удалять заболевшие луковички.



РЕДИС

РЕДИС

История возникновения.

Выращивают редис во многих районах мира, а в Средиземноморье, на родине редиса, — уже свыше 4000 лет. В России редис растет с XVIII в.

Когда этот овощ впервые появился во Франции в XVIII веке, он имел длинные, как у современного сорта Великан, корнеплоды. Позднее был получен более скороспелый редис с округлым корнеплодом, а хорошо знакомый, привычный для нас розово-красный сорт с белым кончиком, появился самым последним. В наше время существует так много разновидностей сортов редиса, что выращивать этот овощ можно с февраля по сентябрь. «Ночь редиса» — традиционный праздник фермеров Оахаки в Мексике — насчитывает более ста лет. Требования к художникам, изготавливающим поделки из этого овоща, очень серьезные. На разработку темы и подбор редиса подходящей формы умельцы тратят не меньше двух месяцев. А само изготовление фигурки занимает в среднем двое суток. Выставка открывается ночью на центральной площади. Мексиканцы наслаждаются художественными шедеврами до утра. А днем плоды оказываются на праздничных столах.

Строение растения.

Различают несколько сортов, отличающихся друг от друга строением корнеплодов, листьев и стручков. Редис — однолетнее или двухлетнее растение, разновидность редьки, семейства капустных. Корнеплоды имеют различную форму (от округлой до вытянутой). Основная окраска — красная, розовая, малиновая и белая. Вес плодов от 5 до 200 граммов. Мякоть корнеплодов нежная, сочная, слабо острого вкуса. Из мелких цветов редиса созревают плоды — стручки, с мелкими шаровидными семенами.

Особенности выращивания.

Опыляется редис насекомыми, растение любит свет и влагу. Некоторые сорта достигают спелости уже через 18-30 дней после посева. Но обычно для вызревания требуется от 25 до 40 дней. Для равномерного получения нескольких урожаев редис высевают через каждые 7-10 дней, несколько раз за лето.

Весной редис надо сеять как можно раньше, приблизительно с 20 апреля. Для получения урожая в конце сентября — начале октября редис высевают в августе, а для зимнего хранения — в начале сентября. Растения летнего посева часто идут в стрелку, то есть вместо корнеплодов созревают цветки и плоды. Чтобы избежать этого, необходимо сократить на несколько часов световой день. Для этого делают каркас и устанавливают его над грядкой. В семь часов вечера на этот каркас кладут чёрную плёнку, брезент или толь, чтобы закрыть растения от солнца. Утром, часов в шесть — восемь, укрытие снимают. При таком режиме выращивания редис образует плотный сочный корнеплод. Перед уборкой редис поливают.

Полезные свойства, использование.

Среди других овощей редис выделяется своими ценными лечебными свойствами. Корнеплоды редиса используют в лекарственных целях. Кроме того, редис повышает аппетит. Его называют «горчичником изнутри», потому что этот уникальный овощ способствует повышению сопротивляемости организма разным инфекциям.

Основная ценность редиса заключается в том, что это самое скороспелое корнеплодное растение, и употреблять его в свежем виде можно практически весь год. Молодые листья редиса на вкус мягки, слегка остры и горьковаты. Их добавляют в салаты, винегреты, борщи, супы.

Хранение.

Чтобы корнеплоды оставались свежими до употребления, их пучками погружают в воду. Редис с листьями при температуре 6-80С может храниться до четырех дней, без листьев — до пяти дней. С повышением температуры сроки хранения сокращаются. Качества редиса, сохраненного в полиэтиленовых мешках, продлеваются до 16 дней. Осенние сорта редиса могут храниться в холодильниках, в полиэтиленовых мешках, несколько месяцев без потери вкуса.



МОРКОВЬ

МОРКОВЬ

История возникновения.

Морковь выращивают около 4000 лет. Родина желтых и белых сортов моркови — Средняя Азия, оранжевых — Средиземноморье. В Европе овощ растет с древнейших времен (был известен еще древним грекам и римлянам), но сеяли немного, в основном для лекарственных целей. На Руси морковь выращивают с X века. В старину ее любили высаживать в садах из-за красивой ботвы, позднее стали сеять на полях и огородах для употребления в пищу.

Строение растения.

Морковь — род растений семейства зонтичных. Плод состоит из тонкой кожуры, и сердцевины, в нем много сока. Мясистые корни могут иметь самую разную форму: округлую и вытянутую, длинную и короткую. Цветки мелкие, белые, собраны в соцветье, которое называется сложный зонтик. Стебель, на котором цветут цветки, бывает очень высоким, до 1 м. Листья нежно-зеленого цвета, кружевные. В первый год растения моркови образуют корнеплод с листьями, на 2-й — цветочный стебель, цветки и семена. Для того, чтобы в цветках созрели семена, их опыляют насекомые. Известно до 60 видов моркови. Морковь делится на столовую и кормовую. У столовых сортов моркови корнеплод красного или оранжево-красного (реже желтого) цвета. У кормовых — белый, желтый и красный, у некоторых диких сортов — темно-фиолетовый и почти черный корнеплод.

Особенности выращивания.

Морковь — холодостойкое растение. Ее всходы выдерживают заморозки до -3...-4°C, поэтому овощ можно высаживать ранней весной. Семена моркови очень мелкие и их невозможно посеять на необходимом для хорошего роста моркови расстоянии. Густо посаженным растениям не хватает света, пищи и влаги, они слабо развиваются, что плохо сказывается на урожае. Чтобы этого не произошло, удаляют лишние всходы — прореживают посадки. Делать это лучше всего после дождя — растение легче выдергивается. Хороший урожай моркови вырастет только в том случае, если ее правильно поливать. В период прорастания семян и образования корней растению нужно очень много влаги. При длительном перерыве в поливах морковь становится жесткой и теряет сочность, а при возобновлении поливов растрескивается. Однако много влаги морковь тоже не любит. Если после посева обильно полить грядку с морковью, то все семена всплывут на поверхность земли и урожая не будет. С уборкой моркови не следует торопиться, так как рост корнеплода идет после полного развития листьев.

Полезные свойства, использование.

Морковь — очень полезный продукт питания, так как каротин, которого в ней больше, чем во всех остальных овощах, необходим для роста детей, полезен для нормального зрения, красоты кожи. При недостатке каротина организм быстрее стареет и увядает. Ежедневное употребление свежей тертой моркови укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к инфекциям. По содержанию фитонцидов — веществ, убивающих вредные бактерии, — морковь почти не уступает луку и чесноку.

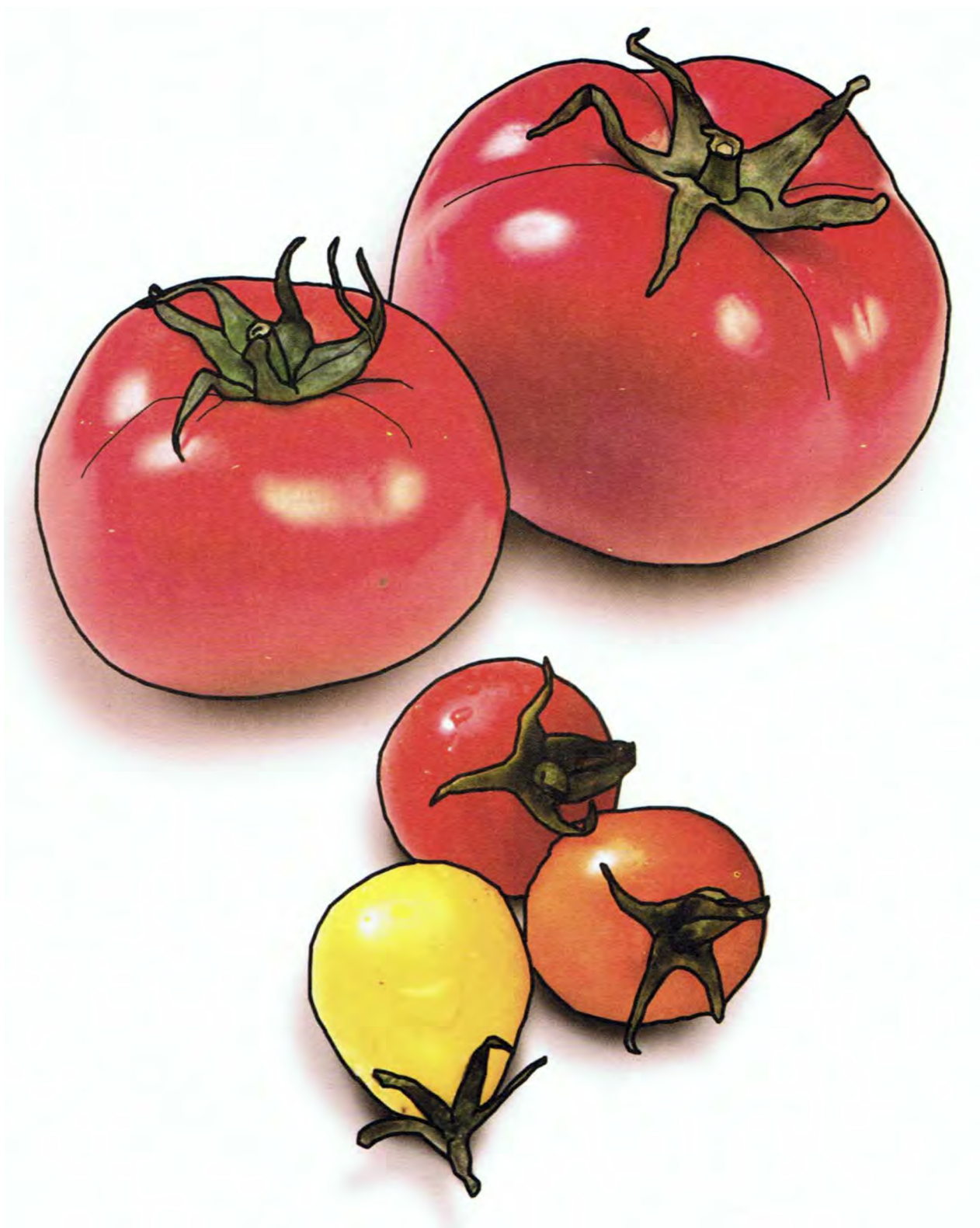
Морковный сок незаменим в питании малышей, а так же входит в состав многих косметических масок, помогающих коже оставаться молодой и красивой.

Морковь используют в пищу в сыром и варёном виде, в виде приправ, также ее консервируют и сушат. Овощ добавляют при квашении капусты и для приготовления маринадов.

Хранение.

Для того чтобы морковь могла долго храниться, есть один секрет: морковь должна быть охлаждена сразу же после уборки до температуры 0°C в течение 1-2 дней. Так как морковь убирают с полей довольно поздно, когда земля уже достаточно холодная, можно просто оставить морковь на земле на пару дней.

Покупая морковь, нужно выбирать самую ярко окрашенную: такая морковь содержит больше каротина. Чтобы сохранить полезные вещества, небольшое количество моркови следует вымыть, высушить, положить в целлофановый мешочек и хранить в холодильнике, а большое — в деревянном ящике для овощей. Лучше всего хранится чисто вымытая морковь без малейших следов земли со срезанными верхушками.



ПОМИДОР

ПОМИДОР

История возникновения.

Родина томата — Южная Америка, где эту культуру выращивали задолго до появления там европейцев. На языке ацтеков растение называлось «томатль» (отсюда русское и европейское название культуры). В Россию и США был завезен из Европы в XVIII в. Повсюду томат выращивали как декоративное растение: красные и желтые плоды на зеленых кустах выглядели очень нарядно. Их сравнивали с яблоками, но в отличие от обычных яблок, французы называли их плодами любви, а итальянцы — золотыми яблоками. От французского «помме» — яблоко — пошло название «помидоры». В Германии выращивали томаты дома, в цветочных горшках, во Франции в беседках, в Англии в оранжереях, а в России — на аптекарских огородах. Употреблять томаты в пищу не решались, так как они считались ядовитыми из-за принадлежности к тому же семейству, что и сильно ядовитая красавка. Позднее было установлено, что незрелые плоды содержат горькие вещества — гликозиды, которые при созревании распадаются.

Одной из первых стран, где стали выращивать томаты для употребления в пищу, оказалась Россия. Произошло это благодаря русскому ученому-агроному А. Т. Болотову, который серьезно занимался томатом и доказал, что он не только не ядовит, но вкусен и полезен. Благодаря усилиям ученого отношение к томату резко изменилось, и к середине XIX в. его стали выращивать не только в России, но и в других странах. В наше время томаты выращивают на всех континентах. В России томат и сейчас один из самых любимых овощей.

Строение растения.

Томат (помидор) — род травянистых или полукустарниковых, однолетних или многолетних (в тропиках) растений семейства паслёновых. Томат очень любит тепло, холодных температур не выдерживает. У растений томата прямостоячий или лежащий ветвящийся стебель высотой от 30 см до 2 м и более. Листья, рассеченные на крупные доли, иногда формой напоминают картофельные. Цветы мелкие, желтые, собраны в кисть. Наверно вас удивит, что плод томата — сочная ягода округлой или вытянутой овальной формы. Цвет помидора тоже бывает различных оттенков: от темно-красного и оранжевого до бледно-розового, светло-желтого и даже белого. Плоды разных сортов различаются не только и по размеру — от самых мелких до очень крупных.

У плода помидора тонкая кожица, мякоть различной плотности, сок, желтовато-белые семена.

Особенности выращивания.

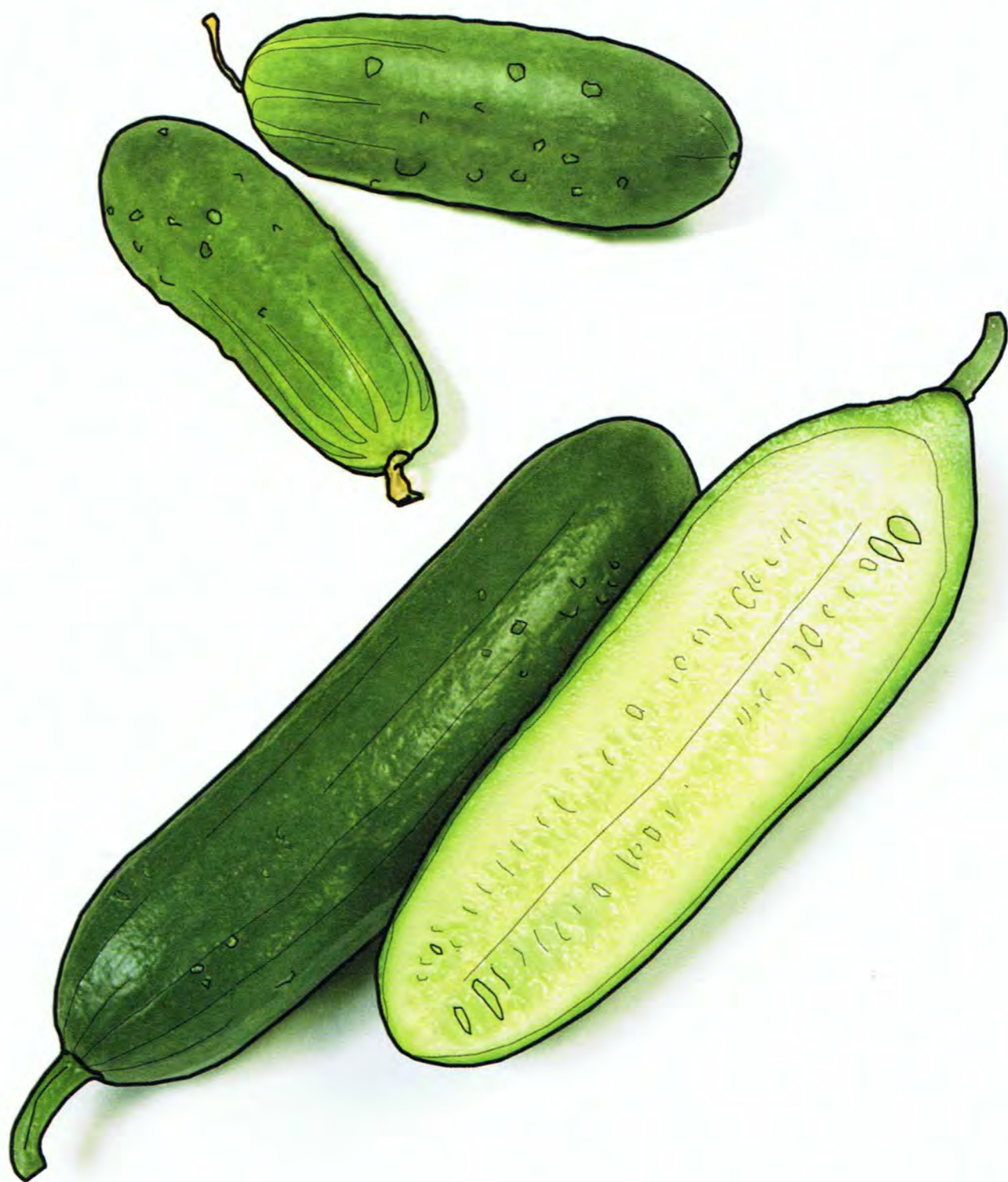
Созревание плодов наступает примерно через 140 дней после появления всходов растений. Так как лето длится всего 90 дней, в России плоды томата не вызревали в течение сезона, поэтому обладали плохим вкусом, что давало повод говорить об их несъедобности. Позже догадались, что нужно выращивать помидорную рассаду, которую весной высаживают в огород или теплицу.

Полезные свойства, использование.

Плоды содержат много полезных для организма веществ. Калий, содержащийся в помидорах, полезен для сердца. Он обеспечивает нормальную работу мышц. Томаты содержат различные витамины. Но больше всего в них витамина С. Плоды используют в сыром виде, варят, жарят, а также используют в консервном производстве для засолки, маринования, приготовления томата-пюре, томатного сока, томатной пасты, соусов и др. Для использования овощей зимой, помидоры замораживают. Томатный сок — восстановительное средство. Он очень полезен детям. Употреблять томатный сок лучше без соли и не позднее, чем за 30 минут до еды.

Хранение.

Свежие помидоры хранят, осторожно уложив их в ящик в 3-5 рядов, и держат в сухом прохладном месте. За 2-3 дня до употребления, помидоры надо внести в тёплое помещение для дозревания. Если приходится хранить помидоры при комнатной температуре, их надо уложить в ящик или корзину в 3-4 ряда, пересыпать сухими опилками и вынести в темное место.



ОГУРЕЦ

ОГУРЕЦ

История возникновения.

Выращивают уже свыше 5000 лет почти во всех странах, больше всего — в Китае, России, Японии, США, Турции, странах Центральной Европы. Родиной огурца считают Индию, где он был распространён очень давно, за 3 тыс. лет до н. э. Древние римляне умели выращивать его и в парниках.

На Русь огурец привезли из Восточной Азии. Он сразу стал одним из любимых овощей (после репы, редьки, гороха, лука). Слово огурец происходит от греческого слова «аугу-рус», что означает «неспелый», «недозревший». В самом деле, огурцы употребляют в пищу недозрелыми.

Строение растения.

Огурец — однолетнее травянистое овощное растение семейства тыквенных, со стелющимся стеблем (при наличии опоры вьется, цепляясь усиками). Есть сорта огурцов, у которых стебель короткий — 20 см, а у некоторых сортов он достигает 2 метров. Корень у огурца очень длинный, может достигать 80-110 см, но не растет вглубь, а располагается в верхнем, плодородном, слое почвы. Листья крупные, шершавые. Цветки желтые. Опыляется насекомыми, но иногда плоды образуются без опыления. Некоторые виды огурцов не содержат семян. У многочисленных сортов огурца плоды различаются формой (от округлой до продолговатой), размером (от 5 до 100 см), окраской кожуры (от белой до темно-коричневой). Огурцы бывают пушистые и гладкие, с бугорками и без них.

Огурцы некоторых сортов никогда не бывают горькими.

Особенности выращивания.

Огурцы во время роста очень любят свет, тепло и влагу, поэтому хорошо растут в теплицах и парниках. В Индии дикие огурцы растут в густых тропических лесах, они обвивают стволы деревьев, поднимаясь иногда до самой макушки дерева. Индусы прекрасно используют эту особенность огурцов и обвивают ими изгороди, заборы и беседки. Крупные зеленые листья и стебли разросшихся растений хорошо защищают от ослепительно-жгучего южного солнца, создавая тень и прохладу.

Полезные свойства, использование.

Из всех овощей огурцы, пожалуй, наименее питательны: в них очень много воды. Зато огурец является источником минеральных веществ. В огурцах содержатся витамины (правда, в небольшом количестве) и много других полезных для здоровья человека веществ.

Люди любят огурцы за их несравненный аромат и вкус, который создают эфирные масла и органические кислоты. Эти вещества возбуждают аппетит, улучшают работу желудка. Есть в огурцах и ферменты — вещества, улучшающие усвоение витаминов. Употребление в пищу плодов огурца способствуют удалению воды из организма и тем самым облегчают работу сердца. В Индонезии готовят блюда из свежих или отваренных огуречных листьев. Раньше в России на огуречном рассоле варили мясной суп (так называемую черную уху). Летом огурцы ели с квасом и луком (блюдо похожее на окрошку), на зиму — солили. В наше время плоды употребляют в пищу в свежем, солёном и маринованном виде.

Огуречный сок снимает воспаление, смягчает и отбеливает кожу лица. На его основе созданы многие косметические кремы и лосьоны.

Хранение.

При покупке огурцов обратите внимание на то, чтобы их корка была темно-зеленой, а сам плод должен быть твердым на ощупь и тяжелым, без признаков повреждения, мягких пятен или вялости. При неправильном хранении огурцы быстро увядают и портятся. В холодильнике огурцы могут храниться до 20 дней. Но некоторые сорта, а также тепличные огурцы, в холодильниках «простужаются» и портятся быстрее. Лучше всего огурцы хранятся в мешочках из плотной полиэтиленовой пленки: их плотно укладывают в мешочки, завязывают и хранят при комнатной температуре от 15 до 30 дней и даже дольше.



КАПУСТА

КАПУСТА

История возникновения.

Капуста известна людям с незапамятных времен. Еще первобытный человек использовал ее как продукт питания. Конечно, это была дикая капуста с высоким стеблем и небольшим количеством прямых, еще не завившихся в кочан листьев. Дикая капуста и сейчас растет на берегах Средиземного моря. А выращивать для употребления в пищу капусту начали за пять тысяч лет до новой эры. Слово «капуста» произошло от древнего римского «капутум», что в переводе означает «голова».

Многие народы оспаривают друг у друга право называться родиной капусты. С итальянцами и греками, например, соревнуются грузины. Крестьяне Древнего Рима особенно любили капусту с солониной и бобами. Древние греки и римляне придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Растению приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы. Капустником в старые времена называли на Руси огород, где выращивали капусту. Такие огороды повсеместно окружали русские поселения. В настоящее время капустный род насчитывает около 150 разновидностей. Самые древние из них — листовенные, встречается также цветная (впервые в России о ней упоминается лишь в 1825 году), кольраби, китайская и пекинская капуста. Все виды капусты (кроме цветной и пекинской) — двухлетние растения.

Строение растения.

Капуста — род одно- и двухлетних трав семейства крестоцветных, или капустовых. Стебель прямостоячий, ветвистый, в высоту более 1 метра. Цветки желтые или белые. У капусты сильный длинный корень, который переходит в стебель. На стебле — кочан, который состоит из светло-зеленых, крупных гладких листьев, плотно прижатых друг к другу. В самой сердцевине кочана находится плотная вкусная кочерыжка.

Но кочан — это вовсе не плод капусты. Ведь плод непременно содержит семена, а в кочане капусты их нет. Чтобы узнать, где же хитрая капуста прячет семена, надо весной посадить в землю капустную кочерыжку с корнем. Из нее вырастут высокие стебли, украшенные кистями желтых цветов, вокруг которых вьются шмели и пчелы, собирают нектар и опыляя капусту. Осенью вместо цветов образуются плоды — стручки с круглыми семенами.

Особенности выращивания.

В марте начинают посадку семян для рассады. Рассаду выращивают в домашних или тепличных условиях, затем в мае высаживают открытый грунт на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы в дальнейшем было место для больших кочанов.

Для получения хорошего урожая капусте необходим уход: нужно рыхлить почву, чтобы в земле лучше задерживалась влага, пропалывать сорняки. Капуста любит свет и влагу, поэтому растение нужно часто поливать, особенно во время образования кочана.

Собирают капусту обычно в октябре, с первыми заморозками, потому что капуста неприхотлива, «сто одежек» защищают ее от холода, а кочаны могут долго храниться. Поэтому использовать свежую капусту можно круглый год. Недаром говорится: «Капуста последняя из огорода уходит».

Полезные свойства, использование.

Больше всего полезных веществ содержится в кочерыжке. А вот каротин — витамин роста — находится во внешних зеленоватых листьях. Кроме того, в капусте есть вода, в которой помимо витаминов, растворены еще многие другие полезные вещества.

Все виды капусты употребляют в сыром виде, варят, тушат, а также квасят, маринуют, сушат, замораживают.

Хранение.

При покупке капусты обращайте внимание на кочан: он должен быть увесистым, чистым, без желтых пятен. Свежая капуста — ярко-зеленая и тяжелая на вес. Не стоит выбирать капусту с вялыми листьями. Самая лучшая капуста — молодая, на втором месте — слегка тронутая первыми заморозками, благодаря чему проявляется ее сахаристый вкус.



ПЕРЕЦ

ПЕРЕЦ

История возникновения.

Родина овощного перца — Центральная и Южная Америка (юг Мексики, Гватемала), где его начали выращивать задолго до нашей эры. В Европу был привезен Колумбом в 1493 году. Колумб искал путь в Индию. Неожиданно наткнувшись на Америку, он решил, что это желанная страна, а плантации, которые он там обнаружил, принял за чёрный перец, ввозимый в то время в Европу из Индии. Вот почему мы называем перец «перцем», хотя с чёрным тезкой они и не родственники.

Выращиваются как сладкие разновидности и сорта, так и горькие (острые), которые используются в качестве пряности. На юг России перец проник из Ирана и Турции, а на Украину и в Молдову завезён болгарями. Широкое распространение перец получил в России только через полтора века.

Сегодня перец выращивают на больших площадях на Северном Кавказе и Нижнем Поволжье, а в теплицах — на всей территории России.

Строение растения.

Перец овощной — род кустарников, полукустарников или многолетних трав семейства пасленовых. Корни хорошо развиты, но очень чувствительны к холоду. Стебель перца травянистый, в молодом возрасте мягкий, у взрослых растений грубый и одревесневший. Листья одиночные или собраны в виде розеток. Они различаются по форме и цвету (от светло-зеленого до темного). Цветки белого цвета, чаще образуются по одному на каждой боковой ветви. Плод — стручок. Зрелые плоды красные, оранжево-красные или желтые. Форма варьируется от удлинённой до шаровидной. Семена у перца бледно-жёлтые, гладкие, плоские (иногда изогнутые).

Особенности выращивания.

В большинстве районов перец выращивают как однолетнюю культуру. Как многолетнее растение он растет только в жарких странах, особенно в Южной Америке. Перец начинает цвести через 40-80 дней после появления всходов, поэтому в условиях России, высаживается рассадой.

Перец — дитя солнца, он очень любит свет. Кроме света, перцу необходимо большое количество воды, особенно в период созревания плодов. При недостатке влаги созревает гораздо меньшее количество урожая. Периодически растение нужно подкармливать, пропалывать, рыхлить почву, в которую они посажены. Там, где лето не очень жаркое, перцы выращивают в парниках и теплицах. Через 30-45 дней после образования завязей наступает спелость плодов. Перец интересен тем, что на одном растении могут одновременно находиться и цветы, и плоды, как созревшие, так и недозревшие. Поэтому за лето собирают несколько урожаев перца. Цветение идёт непременно до самых заморозков. Если на зиму растение перенести в тёплое помещение, он будет расти и плодоносить дальше.

Полезные свойства, использование.

Сочные, мясистые плоды сладкого перца не только очень вкусные, но и содержат большое количество витамина С (больше, чем любые другие овощи), другие витамины, каротин (особенно много в красных плодах) и другие полезные вещества.

Плоды перца используют в кулинарии и потребляют в свежем виде. Их маринуют, солят, фаршируют, тушат, используют для приготовления соусов, маринадов, перечного сока, как составную часть консервов из различных овощных смесей. Сухие, молотые плоды применяют в качестве специй при солении огурцов и томатов. Перец используют как средство для укрепления кровеносных сосудов, улучшения пищеварения, повышения аппетита, при упадке сил. Сок перца принимают при лечении некоторых инфекционных заболеваниях, например, скарлатины. Сок прописывают и как средство для укрепления ногтей и волос.

Хранение.

Собранные плоды перца можно хранить до 2-х месяцев в сухом и тёплом помещении. Приобретая перец, нужно обратить внимание на стручки, которые должны быть плотными, упругими, с блестящей глянцевой кожицей. Они не должны быть сморщенными и покрытыми мокнущими мягкими пятнами.

В холодильнике сладкий перец можно хранить несколько дней.



СВЕКЛА

СВЕКЛА

История возникновения.

Родина культурной корнеплодной свеклы — Средиземноморье, откуда она распространилась в Центральную и Западную Европу, в Переднюю Азию и затем в Персию, Афганистан, Китай. Еще за 2000 лет до н.э. ассирийцы, вавилоняне, персы знали свеклу как овощное и лекарственное растение. Примерно за 500 лет до н.э., когда в Европе в пищу употреблялись только вершки свеклы, в Азии уже отдавали предпочтение ее корешкам, которые оказались и сытнее и вкуснее. Вскоре и европейцы стали употреблять свеклу как корнеплод.

На Руси свекла известна примерно с X — XI веков. Предполагается, что свой славный путь по Руси свекла начала из Киевского княжества. Наибольшее распространение во всем мире получила столовая свекла. Кроме столовой выращивают также кормовую и сахарную свеклу.

Строение растения.

Свекла — род однолетних, двухлетних и многолетних растений семейства маревых, состоящий из 13 видов. Форма свеклы различная — шаровидная, овальная или плоская. Имеет — красную, бордовую, красно-фиолетовую мякоть и розетку зеленых с красными жилками или красных листьев. Сверху плод покрыт плотной кожицей. Внутри плод твердый, его цвет чуть светлее, чем цвет кожицы. Листья крупные, гладкие или волнистые, на длинных черешках, с красными жилками.

В плодах свеклы много сока.

Особенности выращивания.

Как на полях, так и в огородах сеют свеклу в мае, семена размещают рядами. Свекла любит тепло и влагу. На больших полях, как и в огородах за свеклой нужно ухаживать — рыхлить почву, поливать и прореживать растения, удалять сорняки. Собирают урожай свеклы в начале осени. В давние времена сбором урожая занимались в основном женщины и девушки. Поэтому говорили так «Пришла свекольница — девкам невольница».

На полях для сбора урожая используют специальную технику. Столовая свекла двухлетнее растение. Для получения семян, необходимо плод свеклы снова посадить в землю, чтобы у него выросли цветки, в которых созреют семена. Для выращивания семян используют только самые лучшие плоды.

Полезные свойства, использование.

Еще в древней Руси готовили наш любимый свекольный борщ. Из свеклы готовили холодные закуски, а молодую ботву добавляли в окрошку и супы. И в наше время свекла находит широкое применение в кулинарии. Из нее готовят самые разнообразные блюда, маринуют, засаливают и даже готовят напитки.

Весной в пищу используют и молодую ботву (в салатах, борщах, овощных супах). Свеклу используют и для лечения некоторых заболеваний. Почти все косметологи советуют пить свекольный сок для сохранения свежести и красоты кожи лица. Многие красавицы прошлых лет регулярно употребляли в пищу свеклу и ее сок для поддержания стройной фигуры, бодрости духа, жизнерадостности. Свекольный сок способствует оздоровлению крови, улучшает работу сердца, а также обладает другими целебными свойствами.

Сок свеклы закапывают в нос при насморке, им полощут горло при ангине, кусочки сырой свеклы держат во рту для ослабления зубной боли. Измельченные корнеплоды и листья прикладывают к ранам для снятия боли и воспаления.

Кормовую свеклу выращивают для корма крупных животных. Свиньи и коровы любят полакомиться и срезанными со столовой свеклы листьями. Из сахарной свеклы производят сахар.

Хранение.

Хранить свеклу можно в ящиках, пересыпая слоями песка, опилками или стружкой, а можно и в полиэтиленовых мешках. Для этого лучше всего выбирать корнеплоды среднего размера и складывать их отдельно. В комнатных условиях свекла хранится 2-3 месяца.

Свекла прекрасно хранится рядом с картофелем: она впитывает испаряющуюся с картофеля влагу и способствует сохранности клубней.



КАРТОФЕЛЬ

КАРТОФЕЛЬ

История возникновения.

Родина картофеля — Южная Америка, где индейцы выращивали его за несколько тысячелетий до н. э. В Европу впервые этот овощ был завезен в 1565 году испанскими моряками. Картофель не сразу пришелся по вкусу европейцам, т. к. не везде его правильно употребляли в пищу. Так англичане считали, что съедобной частью картофеля являются плоды, образующиеся на кусте после цветения: их пытались есть в отваренном виде и даже с сахаром, но вкус был настолько неприятным, что от этого блюда быстро отказались. И только после того, как догадались испечь подземные клубни, люди поняли, как вкусна картошка! В некоторых европейских странах знали, что съедобная часть картофеля — подземные клубни, однако выкапывали их слишком рано, ошибочно считая, что чем они моложе, тем вкуснее. На самом деле недозревшие клубни горчили и вызывали тошноту, что отбивало охоту разводить этот овощ. Однако в XVIII в. правительства Германии, Франции и некоторых других стран, знавшие всю ценность картофеля, заставили крестьян его выращивать, научив правильно это делать.

В России картофель появился позже, чем в Европе. Российские крестьяне также отнеслись к новому овощу настороженно и не спешили с его разведением, пока не был издан соответствующий указ Сената, и выпущены «Наставления» по разведению картофеля, его перевозке и хранению.

Строение растения.

Картофель относится к семейству пасленовых. Растение представляет собой куст из травянистых стеблей с листьями. В кусте обычно бывает от четырёх до восьми стеблей. В отличие от многих других растений у картофеля стебель имеет подземную и надземную части. Надземная часть несет на себе листья и цветки, из которых созревают плоды — красные ягоды. В подземной части образуются клубни. Форма клубня может быть округлой, удлинённой, овальной; окраска кожуры и мякоти — белой, жёлтой, розовой, красной, синей.

Особенности выращивания.

Как правило, картофель размножается не семенами, а клубнями. На каждом клубне картофеля по 8-12 глазков, состоящих из спящих почек и листьев. Поэтому можно разделить большую картофелину на несколько частей, и посадить каждую отдельную часть в ямку, которую называют лункой. Чтобы вырастить хороший урожай картошки нужно пропалывать — удалять сорняки, и окучивать — подкапывать землю ближе к кустику. Обычно это делают 2-3 раза в течение лета. Еще нужно следить, чтобы на кустах картошки не заводились вредители — колорадские жуки.

Полезные свойства, использование.

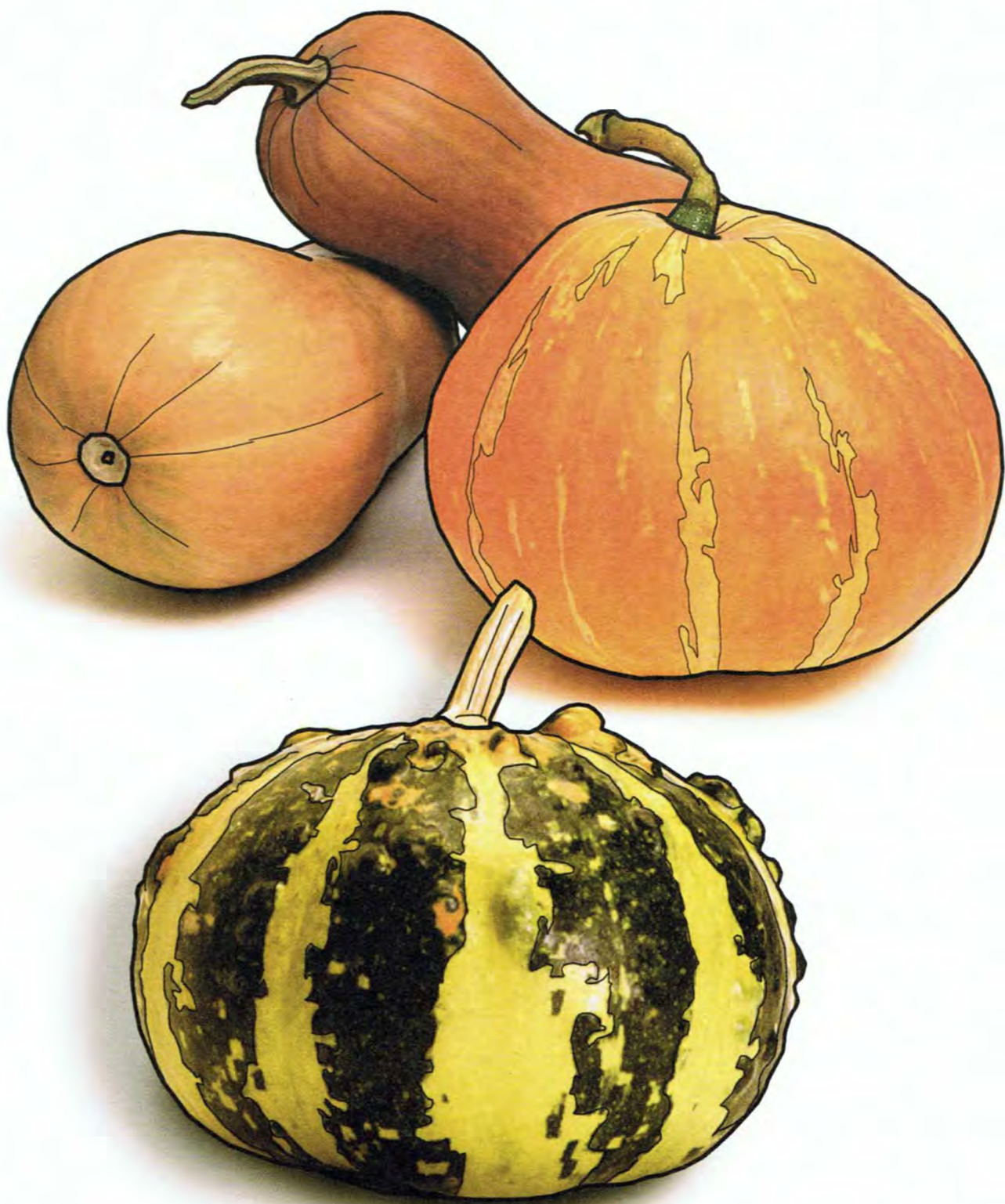
Картофель называют вторым хлебом, так как по питательности он превосходит все овощи. Высокое содержание минеральных солей и витамина С делает его ценным продуктом. Калий, которого в картофеле тоже очень много, играет важную роль в поддержании нормальной работы сердца. Полезен овощ и для красоты кожи.

Картофель давно используют в народной медицине при лечении некоторых заболеваний. Большинство ценных для здоровья веществ находится в верхнем слое картофеля. Поэтому полезнее всего варить его в мундире, опускать в кипящую воду и накрывать кастрюлю крышкой. Особенно полезен картофель, запеченный вместе с кожурой.

Из картофеля готовят множество (около 1000) блюд в домашних условиях и различные изделия, пользующиеся большим спросом. Используется картофель и в промышленном производстве. Из него производится картофельная соломка, чипсы, хрустящий картофель, сухое картофельное пюре, картофельные котлеты, замороженный картофель и др. Клубни и ботва полезный корм для домашних животных. Также из картофеля делают крахмал.

Хранение.

Хранить картофель надо в темном прохладном месте. В квартире клубни лучше всего положить в деревянный ящик с отверстиями для проветривания в нижней части стенок. Ящик необходимо периодически мыть и просушивать. На свету клубни зеленеют, в них образуется вредное вещество — соланин, который накапливается и в старом картофеле. Есть зеленую и старую картошку — нельзя!



ТЫКВА

ТЫКВА

История возникновения.

Родина тыквы — Мексика, где она выращивается около 5 тысяч лет. В XV веке была завезена в Индию и Европу, в XVI веке стала известна в России, где уже с XVIII века получила широкое распространение. В Древнем Риме из тыквы изготавливали различные сосуды, для чего овощ выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши.

Строение растения.

Тыква — плетистое растение семейства тыквенных. Длина стебля достигает 5 м, хотя есть и тыквы, растущие кустами. Листья крупные. У одного растения тыквы вырастает столько больших листьев, что ими можно устелить пол в однокомнатной квартире. Корневая система может быть длиной до 25 м, проникая на глубину 2-3 м. Цветки крупные, оранжевые. Плоды тыквы, как и арбуза, ботаники называют ягодами. Оба растения — близкие «родственники» и относятся к семейству тыквенных. Они схожи не только строением и развитием, но еще и тем, что помимо плодов среднего размера, образуют едва ли не самые огромные «ягоды» на свете.

Особенности выращивания.

Продолжительность роста тыквы 120-140 дней, поэтому для лучшего вызревания ее лучше выращивать рассадой, которую получают в парниках или в жилых помещениях на хорошо освещенных окнах. С установлением теплой погоды, в конце мая — начале июня, рассаду или семена высаживают в подготовленные лунки. Посевы тыквы необходимо охранять от грачей. Почву постоянно поддерживают в рыхлом и очищенном от сорняков состоянии. В дальнейшем тыкву обильно поливают (по ведру воды на каждое взрослое растение). Это растение любит тепло, выносит тень, но для получения плодов высокого качества требуется много солнца.

В середине лета на растениях тыквы появляются бутоны. Цветки распускаются, когда большинство огородников еще спят, в 4-5 часов утра, и в конце дня мужские цветки увядают, а женские сохраняются несколько дольше. Опыление цветков происходит с помощью пчел, шмелей и других насекомых. Убирают тыкву с 1 по 15 сентября (до наступления заморозков) в сухую погоду. Признаками зрелости плодов служат усыхание плодоножки, хорошо обозначенный рисунок коры и ее затвердение.

Полезные свойства, использование.

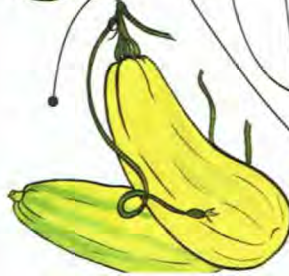
Употребляют тыкву в сыром (в салатах), печеном, жареном, вареном и сушеном виде. Из нее готовят супы, каши, начинки для пирогов, варенье, цукаты, пастилу. Семена поджаривают, как семена подсолнечника. Из мякоти тыквы изготавливают лекарственные препараты, которые хорошо переносятся больными — они безвредны и противопоказаний к применению не имеют. При бессоннице издавна рекомендовали пить на ночь тыквенный сок или отвар тыквы с медом.

Тыква не только вкусна, но и красива. Красивы ее листья, цветки и, конечно же, плоды. Существуют даже особые мелкоплодные сорта тыквы, которые выращивают специально «ради красоты». Их плоды могут быть белыми, желтыми, оранжевыми и даже полосатыми, очень часто — с бугорчатой поверхностью. Декоративные тыквы едят недозрелыми, пока их кожица еще мягкая. После длительного хранения, ближе к весне, когда кожа тыкв становится твердой, как дерево, из них можно делать изящные коробочки, вазочки, солонки.

Хранение.

Плоды с повреждениями или недозрелые используют сразу, а предназначенные для длительного хранения — подсушивают и прогревают на солнце в течение 8-10 дней. Для длительного хранения пригодны плоды сортов, содержащих много крахмала. Во время хранения они становятся слаще. Обязательные условия длительного хранения тыквы — хорошая вентиляция и защита от солнечного света. Плоды укладывают на стеллажи в один ряд плодоножкой вверх так, чтобы овощи не соприкасались. Тыкву можно разместить в ящиках рядами, переслаивая соломой. Плоды некоторых сортов долго не портятся в темном месте при комнатной температуре.

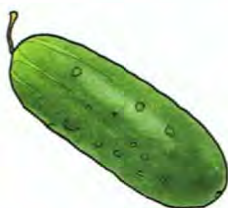
Лабиринт. Найди листья плодов.



Четвертый лишний.



Помидор — не корнеплод



Горошина — не плод (семя)



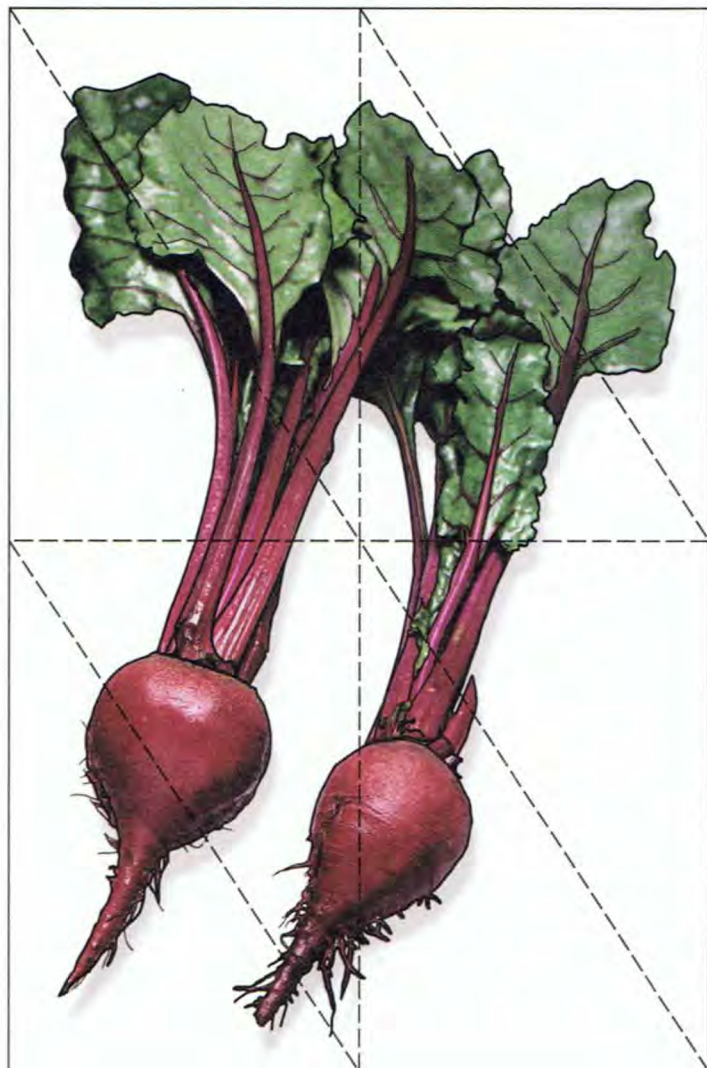
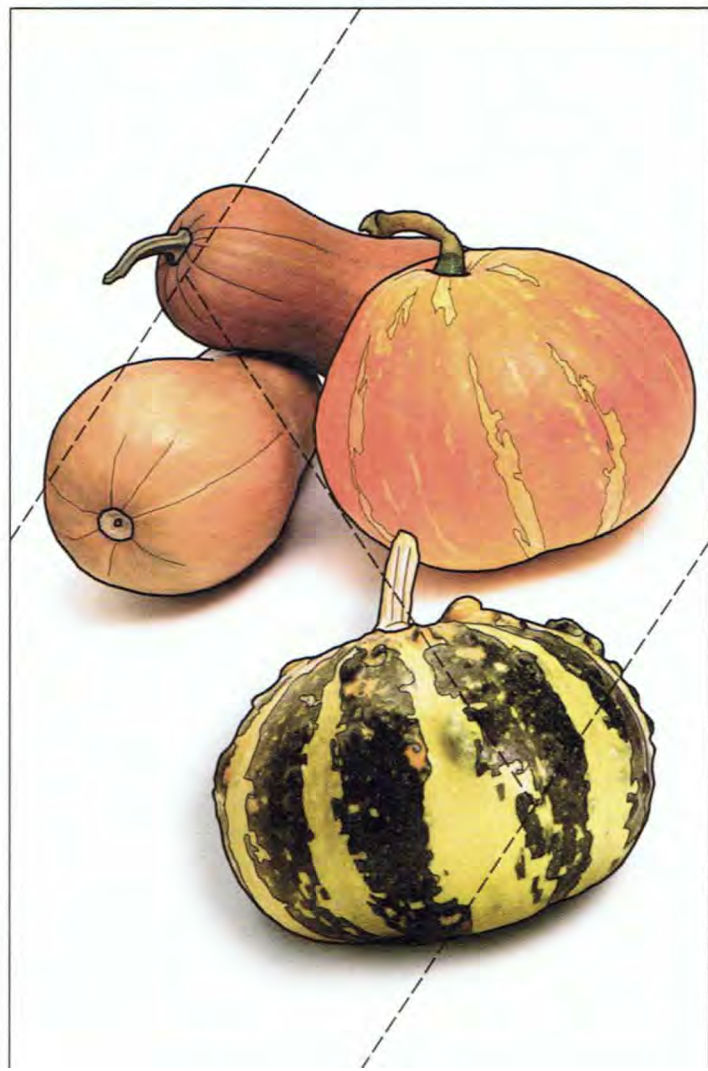
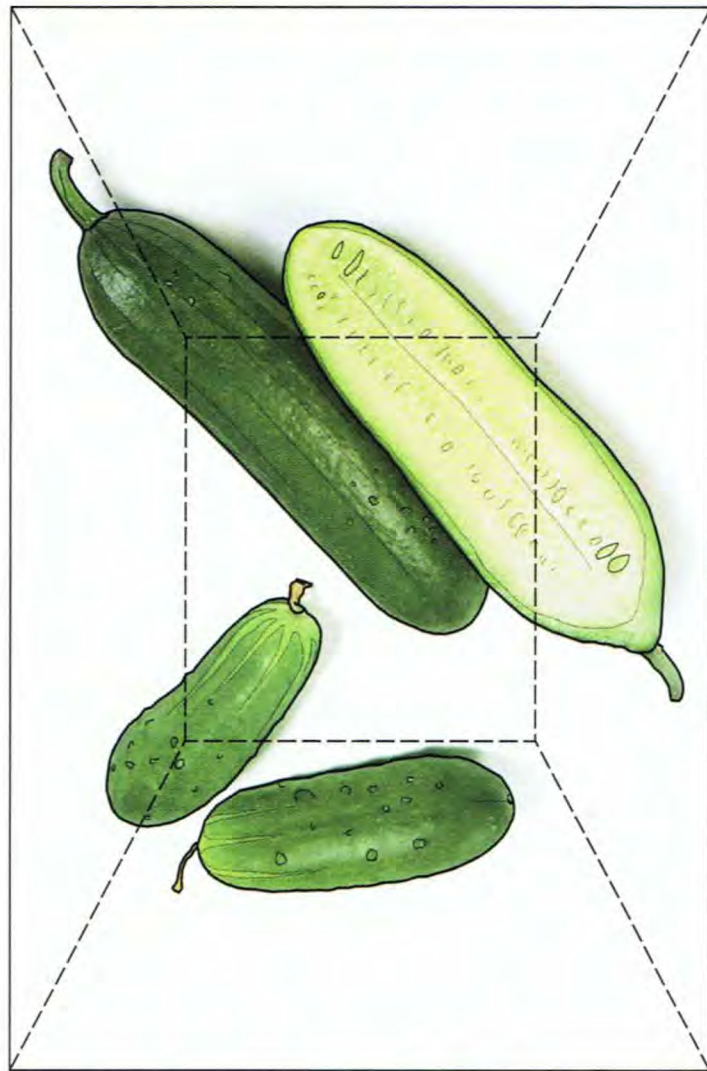
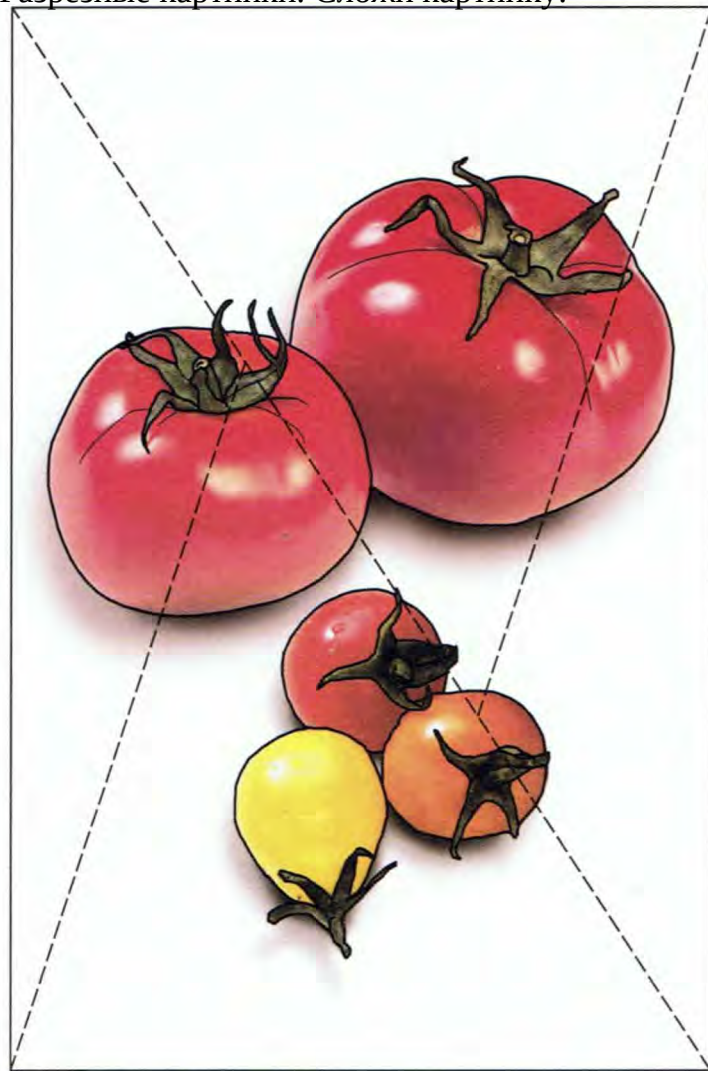
У капусты нет кожуры



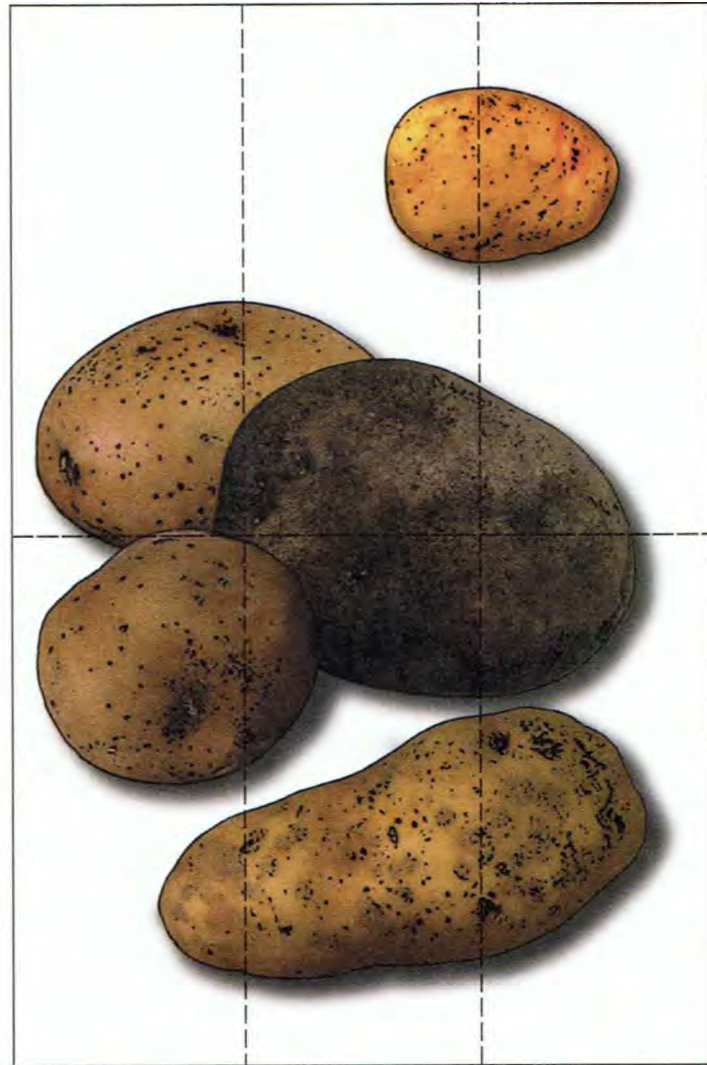
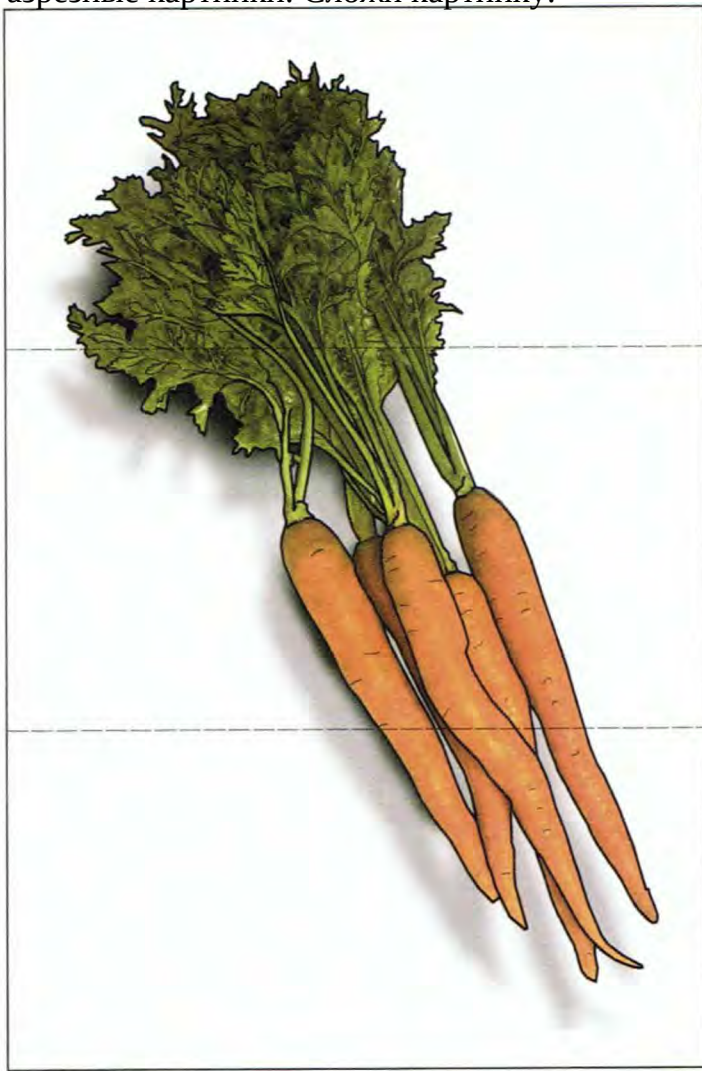
Плод моркови не содержит семян

Что сначала, что потом. Придумай сюжет, составь рассказ.

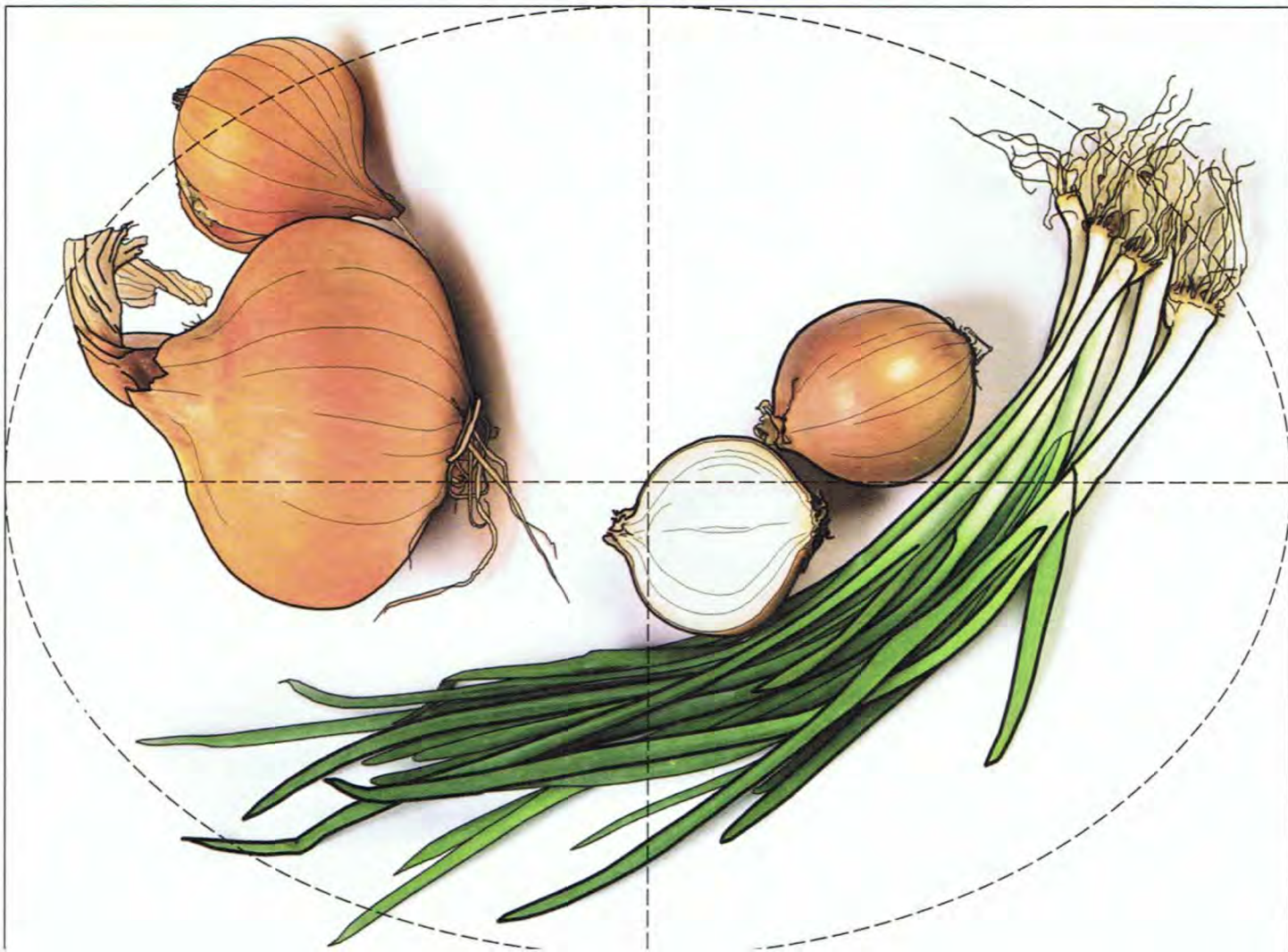
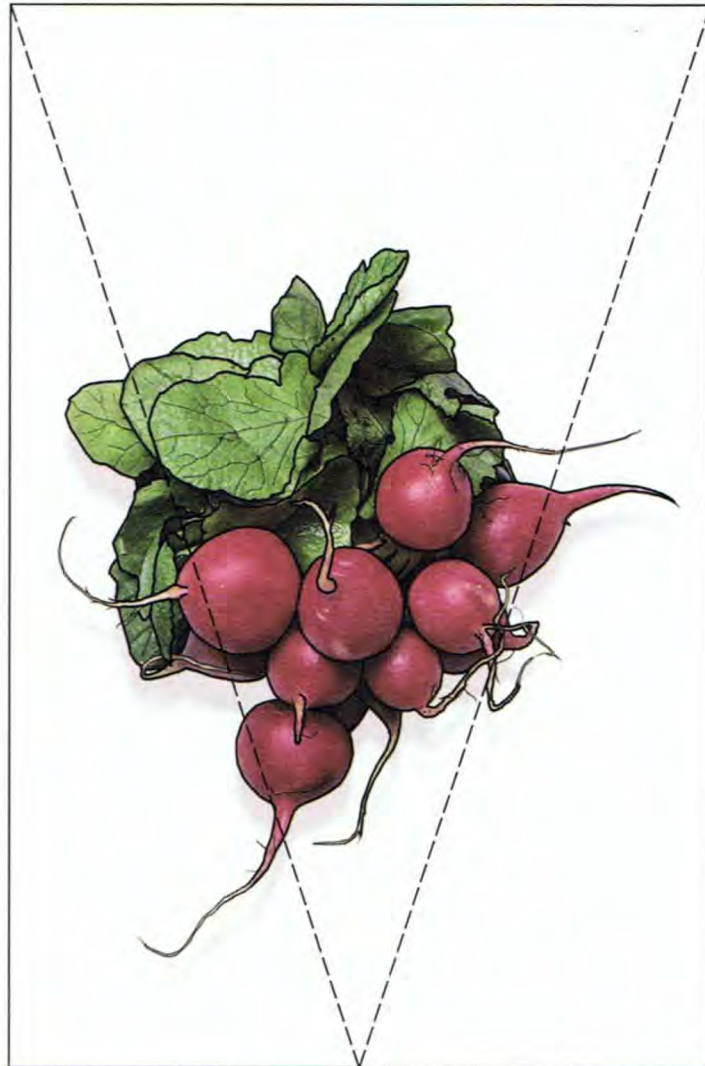
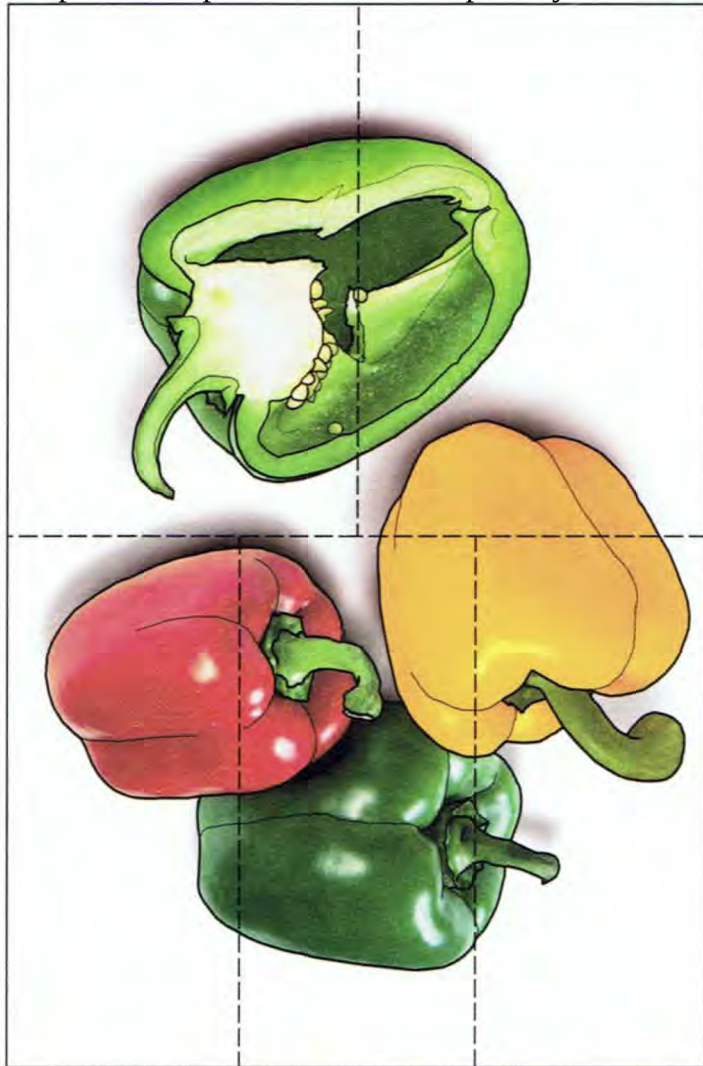




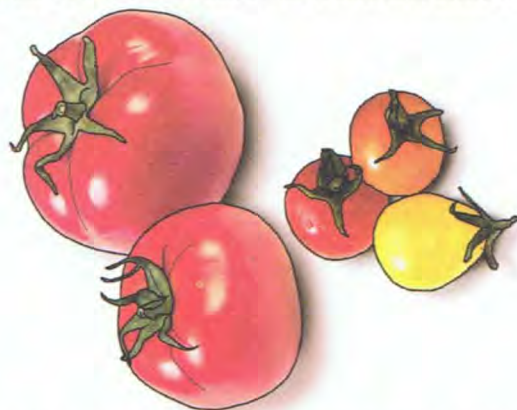
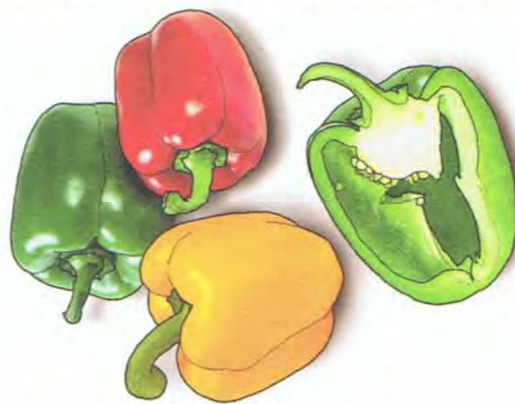
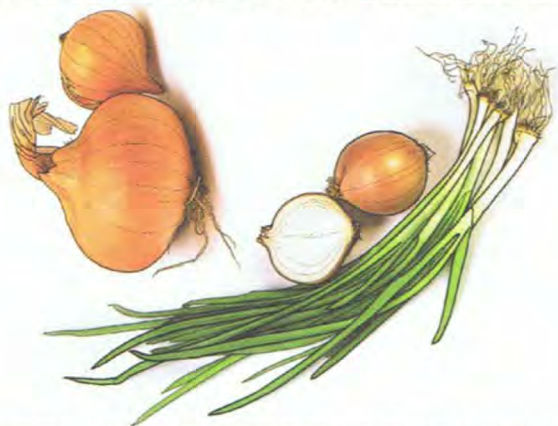
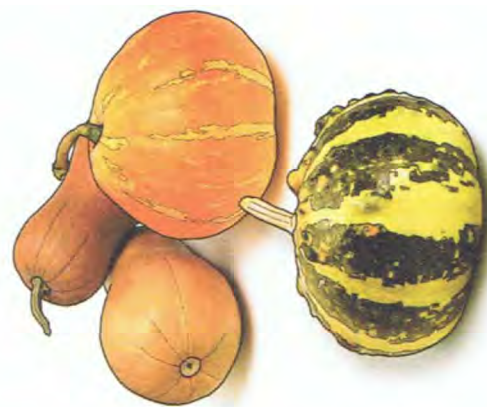
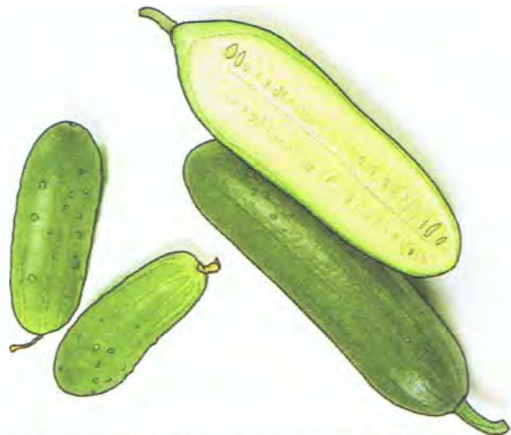
Разрезные картинки. Сложи картинку.



Разрезные картинки. Сложи картинку.



ЛОТО. Овощи.



ЛОТО. Овощи.

