

Т. А. ШОРЫГИНА

ОВОЩИ

Какие они?



◆ ЗНАКОМСТВО

С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

◆ РАЗВИТИЕ РЕЧИ



Путешествие в мир природы и развитие речи

Т.А. Шорыгина

ОВОЩИ.

КАКИЕ ОНИ?

Книга для воспитателей, гувернеров и родителей

- | | | |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Капуста | <input checked="" type="checkbox"/> Лук | <input checked="" type="checkbox"/> Кабачок |
| <input checked="" type="checkbox"/> Картофель | <input checked="" type="checkbox"/> Чеснок | <input checked="" type="checkbox"/> Щавель |
| <input checked="" type="checkbox"/> Морковь | <input checked="" type="checkbox"/> Помидор | <input checked="" type="checkbox"/> Петрушка |
| <input checked="" type="checkbox"/> Свекла | <input checked="" type="checkbox"/> Баклажан | <input checked="" type="checkbox"/> Укроп |
| <input checked="" type="checkbox"/> Репка | <input checked="" type="checkbox"/> Череш | <input checked="" type="checkbox"/> Сельдерей |
| <input checked="" type="checkbox"/> Редька | <input checked="" type="checkbox"/> Огурец | <input checked="" type="checkbox"/> Горох |
| <input checked="" type="checkbox"/> Редис | <input checked="" type="checkbox"/> Тыква | |

Москва
Издательство ГНОМ и Д
2004



ББК 74.1

Ш 78

Шорыгина Т.А.

Ш 78 Овощи. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. — 88 с. (Путешествие в мир природы и развитие речи.)

ISBN 5-296-00317-9

В пособии содержится увлекательная и полезная информация об овощах.

Доступная форма повествования, новые стихи и загадки автора помогут пробудить интерес к окружающему миру, воспитать бережное и внимательное отношение к природе.

Книга способствует развитию речи и логического мышления, активизирует внимание и память детей.

Материал пособия может быть использован при коллективной и индивидуальной форме обучения. Адресовано воспитателям, гувернерам, родителям.

ББК 74.1

ISBN 5-296-00317-9

© Т.А. Шорыгина, 2002

© Оформление. ООО «Издательство ГНОМ и Д», 2004

Издатель — А. Казаков
Редактор — Е. Алифанова
Корректор — А. Пузина

Художник — Д. Кудряков
Обложка — Н. Надворская
Оригинал-макет — О. Баранова

Авторы и издательство благодарят

мастерскую-студию «СИНЕРГИЯ» (sinergia-studio@mail.ru)

и лично Юрия Петровича Боровского

и Дмитрия Ивановича Петровского

за помощь, оказанную в издании данной книги.

ООО «Издательство ГНОМ и Д»

103045, г. Москва, ул. Садовая-Спаская, д. 4, стр. 1

Тел./факс (095) 207-13-96, 207-27-37, E-mail: gnom_logoped@newmail.ru

Лицензия ИД № 00619 от 22.12.1999 г. Сдано в набор 20.09.2002 г. Подписано в печать 20.01.2004 г. Печать офсетная. Объем — 5,5 п. л. Формат 60x90/16. Тираж 5000 экз. Заказ № 3921.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов в ФГУП ДПК Роспатента
142001, г. Домодедово, Каширское шоссе, 4, корп. 1.

От автора

Вашему вниманию, уважаемые читатели, предлагается восьмая книга из серии «Путешествие в мир природы и развитие речи».

Пособие содержит интересные и полезные сведения об овощах. Мы надеемся, что они заинтересуют детей, помогут им узнать новое и необычное о самых обыкновенных растениях, понять красоту и щедрость родной земли.

Основные задачи пособия

- Вызывать интерес к окружающему миру, формировать реалистические представления о природе.
- Расширять у детей знания и представления об овощах.
- Обогащать словарный запас, развивать связную речь детей:
 - учить детей давать полные ответы на вопросы по тексту, подготавливая их к пересказу текста;
 - формировать умение связно и последовательно пересказывать текст по плану.
- Активизировать внимание и память детей, развивать логическое мышление:
 - учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, делать обобщения.

Автор выражает благодарность *Анатолию Доминичу* — мужу и другу — за помощь и поддержку при создании этой книги.

Пойдем с тобою в огород

Дорогие ребята! Давайте поговорим об овощах. Хрустящая оранжевая морковка, крепкие зеленые огурчики, сочные красные помидоры — овощи.

Вспомните, пожалуйста, какие еще овощи вы знаете.

Верно! Свекла и репа, капуста и картофель, перец и баклажан, редис и редька, тыква и кабачок, лук и чеснок, щавель и укроп, сельдерей и петрушка — овощи.

Овощами называют сочные части возделываемых растений. Это могут быть листья, кочаны, корни, клубни, луковицы, цветки, соцветия и плоды. Сами же растения, выращиваемые ради этих сочных частей, получили название «овощных культур».

В нашей стране возделывают около восьмидесяти видов овощных культур, а всего в царстве растений овощными свойствами обладают не менее 1200 видов.

Многие овощи были привезены к нам с берегов Средиземного моря (капуста, морковь, петрушка, сельдерей). Другие из Индии (огурец), стран Центральной и Южной Америки (помидор, кабачок), из Юго-западной Азии (перец сладкий и горький).

Вспомните, где растут овощи?

Правильно! В огороде на грядках.

Земля в огороде — мягкая, рыхлая, плодородная. А знаете ли вы, что самый верхний слой земли называется почвой? Он образовывался многие сотни лет и содержит все, что необходимо растениям для жизни: воду и воздух, минеральные соли и перегной.

Корни растений вбирают воду с растворенными в ней минеральными солями, а кислород нужен им для дыхания.

Перегной образуется из перегнивших листьев, стебельков и корней растений. Микробы, живущие в почве, превращают его в минеральные соли.

В почве обитают и земляные черви, и кроты, и землеройки, и личинки насекомых.

Черви, кроты, землеройки — друзья и помощники садовода и огородника: они рыхлят почву, измельчают и перемешивают остатки растений, уничтожают вредных насекомых. Через ходы, прорытые ими, к корешкам растений поступают влага и воздух.

Помощник-крот

Как-то раз весной крот
Посетил наш огород.

Он проверил клумбы, грядки
И заметил непорядки:
Портят слизи и жуки
Огородные ростки,
Слишком уж земля тверда —
Не проходит вглубь вода.

И сказал помощник-крот:
— Я спасу ваш огород!
Разрыхлю я чернозем,
Истреблю личинок в нем.
Под землей ходы пророю —
Дождь наполнит их водою.

За работу взялся крот,
И расцвел наш огород!

Спеют в нем морковь и репка,
И капуста стала крепкой,
Созревают лук, чеснок,
Крот-дружище нам помог!

Еще бегут по полям и дорогам серебристые змейки февральских метелей, а у садоводов и огородников уже начинаются предпосевные хлопоты: надо купить семена растений, позаботиться об удобрениях, приготовить ящики и горшочки для рассады, смастерить домики для пернатых друзей — птиц.

Когда весенние лучи растопят снега, оттаявшая земля напитается талой водой, снежицей, и согреется, можно идти работать в огород. Скоро проклюнется первая травка, оденутся зелеными листьями деревья и кусты. Недаром ведь говорят: «Была бы водица, а зелень народится».

Представьте себе, дорогие ребята, что мы с вами взяли ведра, лейки, лопаты, грабли и отправились в огород.

С чего начать весенние работы?

Верно! Сначала нужно собрать граблями прошлогоднюю листву и засохшие стебли растений в кучу, и сжечь их, а образовавшейся золой можно удобрить землю в огороде.

Затем нужно наметить, где мы будем делать гряды, и вскопать землю.

Вот огород и вскопан, сделаны ровные, аккуратные грядки, чуть приподнятые над землей, чтобы к корням овощей, которые мы посадим, поступало побольше воздуха. Представьте себе, что мы посеяли семена овощей, а потом полили посеы из лейки, но не холодной водой, а чуть согретой в кадучке, стоящей на солнышке.

Как же нужно ухаживать за овощами, чтобы получить хороший урожай?

Правильно! Нужно рыхлить землю, удалять сорняки, бороться с тлями, бабочками-капустницами, колорадским жуком и другими вредными насекомыми, прореживать посеы, чтобы растения росли свободно, не мешая друг другу.

Что-то мы еще забыли?

Ну, конечно, огород необходимо поливать утром и вечером, чтобы растениям хватало влаги.



Пойдем с тобою в огород

Пойдем с тобою в огород:
Посмотрим, как у нас растет
Морковь, укроп, петрушка,
Полна ль воды кадучка
Большая для полива
В углу под старой сливой.

Не съели ль листья слизняки,
Не заглушили ль сорняки
Ростки бобов, гороха —
Вот это будет плохо!

Пойдем с тобою в огород,
Немало там у нас забот!
Возьмем лопаты, тяпки,
Взрыхлим, прополом грядки.
Потом польем из лейки
И сядем на скамейке.

Ведь надо нам с тобой чуть-чуть
После работы отдохнуть!

Летом в огороде немало дел! Чтобы листья овощей, их цветки и корни не повредили слизняки, гусеницы, жуки и их личинки, огородники опрыскивают грядки настоем горькой полыни, пижмы, тысячелистника, чеснока, луковой шелухи. Эти растения обладают своеобразным запахом, отпугивающим вредителей, и содержат особые защитные вещества — фитонциды, которые убивают микробов. Многие вредные насекомые не выносят запаха настоев помидорной и картофельной ботвы. А прожорливой медведке, перегрызающей корни и стебли растений и повреждающей клубни, корнеплоды и высеянные семена, очень не нравится запах ольхи. Достаточно воткнуть веточку ольхи в грядку, и медведка тотчас ее покинет.

Некоторые цветы тоже могут помочь огороднику справиться с вредными насекомыми. Поэтому в огородах сажают душистый табак, оранжевые ноготки (календулу), пышные бархатцы (бархотки) и разноцветные садовые ромашки. Эти цветы выделяют фитонциды и эфирные масла. Поэтому опасные насекомые стараются держаться от них подальше.

Душистые бархотки

Я душистые бархотки
Посажу у изгородки.

Клумба пышная, большая
Огород мой украшает
Лепестками золотыми
С горьким запахом полыни.

Льется терпкий аромат,
Гонит он от наших гряд
Вредных бабочек, жучков
И плодовых червячков.



Знают огородники и о других своих помощниках — лягушках, жабах и стараются привлечь их на свои грядки.

«Оказывается, одна жаба может уничтожить столько вредителей, сколько одна летучая мышь. За лето на одном гектаре огорода жабы и лягушки съедают до 100 тысяч насекомых, большинство которых — опасные вредители.

Вот почему опытные садоводы оберегают лягушек. Лягушка охотится в любое время суток, лишь бы было влажно и тепло. А жабы только с наступлением вечера. При этом они уничтожают много слизней, гусениц, многоножек, жуков, бабочек, вредных личинок. Некоторые садоводы устанавливают для жаб и лягушек, даже ванны с водой. Не будь жаб и лягушек, обжоры-слизни буквально оголили бы огородные грядки». (Книга юного натуралиста).

Давайте вместе припомним, кто еще защищает урожай?

Конечно же, птицы! Для них весной мастерят скворечники и дуплянки и развешивают их в садах и огоро-

дах. А еще четвероногие обитатели лесов — ежики. Чтобы привлечь их, огородники ставят под кустами блюдечки с молоком. Ведь зверьки любят полакомиться молоком, а потом закусить слизнями, личинками жуков и гусеницами. Редкому вредителю удастся спрятаться от колючего защитника растений.

Особенно хорошо растут овощи там, где им хватает и влаги, и солнечного света. Поэтому огороды нередко разбивают на берегах рек, озер, прудов и из этих водоемов берут воду для полива гряд.

Добрая реченька

В летнюю погоду,
Теплым ясным вечером
Поит огороды
Маленькая реченька.

Замер тополь чутко,
Ива серебрится.
Реченька-голубка,
Дай ведро водицы!

Где вились уклейки¹
И резвились днем,
Ведрами и лейками
Воды мы наберем.

Трогает верхушки
Тонкий луч заката,
Мы польем петрушку,
Огурцы, томаты.

¹ Уклейка — небольшая речная рыбка из семейства карповых.

Скоро сумрак ляжет
На зеркало вод,
И спасибо скажет
Речке огород!

Летом на грядках созревают овощи: зажигаются разноцветные фонарики сладкого перца, алеют помидоры, наливаются соком кабачки, и приходит время собирать урожай.

Народ примечает: «Август и собериха, и припасиха», «Что соберешь в августе, тем и будешь сыт».

Добрый урожай

Как чудесно в огороде
Поработать ясным днем!
Теплый луч по грядкам бродит,
Мятой пахнет чернозем.

Пахнет сладкой спелой сливой
И картофельной ботвой,
Медом белого налива
У меня над головой.

Все поспело, все созрело —
Добрый будет урожай!
Здесь для всех найдется дело,
Не ленись, да собирай!

Говорили в народе и так: «Пришло время батюшке огороду поклониться».

Огород-батюшка

Батюшка наш огород!
Поклонюсь тебе с любовью —

Ты кормил нас целый год
И капустой, и морковью.
Угощал нас кабачком,
Сельдереем и лучком.

Солнечным весенним днем
Снова я к тебе приду.
Я вскопаю чернозем,
Вырву с корнем лебеду.

Стану я тебя лелеять,
Наш кормилец — огород,
Чтобы всходы зеленели,
Чтобы вырос спелый плод.

Осенью, после того, как урожай овощей собран и убран в подполы, кладовые и закрома для хранения, работы на огороде не прекращаются. Необходимо собрать и сжечь ботву растений, перекопать землю в огороде. Крупные комья разбивать граблями и тяпками не надо, так почва сильнее промерзнет в зимние морозы, и вредители, зарывшиеся в нее, погибнут. Кроме того, крупные пласты земли задержат весной во время таяния снегов больше влаги.

Дорогие ребята, давайте поговорим о том, какую пользу приносят людям овощи.

Овощи — основная еда, без которой человеку не обойтись ни дня! Ведь наша пища большей частью состоит из растений.

Попробуем сосчитать, сколько различных овощей находится в тарелке обыкновенного картофельного супа. Кусочки картофеля и моркови, колечки лука, листья сельдерея, петрушки и укропа.

Еще больше овощей кладут хозяйки в борщ или овощное рагу.

Овощи — настоящая кладовая витаминов, минеральных солей и других полезных веществ, необходимых человеку.

Многие овощи хорошо хранятся до следующего урожая и кормят нас круглый год. Другие можно и зимой выращивать в теплицах и парниках.

Некоторые овощи, такие как лук, чеснок, редька, баклажан, перец, обладают целебными свойствами и способны предупреждать и излечивать болезни.

Из овощей не только готовят вкусные и полезные блюда, их корни, стебли и листья используют на корм скоту.

Из овощей получают крахмал (картофель), сахар (сахарная свекла) и другие нужные людям продукты.



Что называют овощами?

Где растут овощи?

Что такое почва?

Какой уход требуется овощам?

Каких насекомых называют вредителями? Почему?

Каких животных называют помощниками огородника? Почему?

Почему овощи называют основной едой человека?



КАПУСТА



Дорогие ребята! Попробуйте отгадать загадку: «Сто одежек и все без застежек». Вы угадали верно! Это капуста.

Давайте вспомним, как выглядит кочан капусты. Он большой, круглый, похожий на голову.

Кстати, название «капуста» происходит от древнеримского слова «капут», что означает «голова».

Капуста молодая
Листочки завивает.
Станет, словно шар, кругла,
Велика, как голова.

Кочан капусты состоит из светло-зеленых, крупных гладких листьев, плотно прижатых друг к другу. В самой сердцевине кочана находится плотная вкусная кочерыжка.

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 незавившихся в кочан листьев. Дикая капуста и сейчас растет на берегах Средиземного моря. А возделывать капусту начали за пять тысяч лет до новой эры. Впервые выра-

щивать ее стали в Испании. Отсюда эта овощная культура попала в другие страны.

Как дикая капуста превратилась в культурное растение с крупными сочными листьями?

Чтобы получить большие изумрудно-зеленые кочаны, людям пришлось немало потрудиться: выбрать самые крупные семена, посадить их в хорошо удобренную влажную почву в низинах, на заливных лугах, по берегам рек и озер, обильно поливать всходы.

Знаете ли вы, дорогие ребята, что кочан — это вовсе не плод капусты? Ведь плод непременно содержит семена, а в кочане капусты их нет.

Где же хитрая капуста прячет семена?

Чтобы это узнать, надо весной посадить в землю капустную кочерыжку с корнем. Из нее вырастут высокие стебли, украшенные кистями желтых цветов. Вокруг них вьются шмели и пчелы, собирают нектар и переносят пыльцу с цветка на цветок, опыляя капусту. Осенью вместо цветов образуются плоды — стручки с круглыми семенами.

О том, как надо выращивать кочанную капусту, писал еще крупнейший ботаник древности Теофраст.

Знаменитый греческий математик Пифагор написал: «Капуста представляет из себя овощ, который поддерживает бодрость и веселое спокойное настроение духа».

Широкое признание и любовь получила капуста в Древней Греции и в Древнем Риме. Греки высоко ценили лечебные свойства капусты, считали, что она исцеляет от болезней и залечивает раны.

Древние римляне лечились капустой и ее соком от многих недугов: головной боли, болезней желудка, бессонницы.

Мудрец древности Катон оставил такие записи о капусте: «Кушай ее сырой или вареной. Если хочешь кушать ее сырою, то вымочи в уксусе, после чего она делается удобоваримой и здоровой. Очень полезно поесть немного капусты перед обедом, а потом после обеда».

Жители Древнего Египта подавали отварную капусту в конце обеда, как сладкое блюдо.

У нас на Руси капуста с давних времен была одним из самых любимых и распространенных овощей. Возделывать на огородах ее стали в IX веке. Иностранцы, приезжавшие в Москву, дивились любви славян к капусте, ее изобилию. Один из путешественников писал: «В Московии произрастает обыкновенная белая капуста, которой русские заготавливают большие запасы и которую простолюдины едят по два раза в день».

О народной любви говорят и такие поговорки: «Для чего и огород городить, коль капусту не садить», «Ни один рот без капусты не живет», «Хлеб да капуста лихого не попустят», «Капуста не пуста, сама летит в уста».

Высаживая капусту, крестьяне обычно приговаривали: «Не будь голенаста — будь пузаста, не будь пуста — будь туга, не будь красна — будь вкусна, не будь стара — будь молода, не будь мала — будь велика».

Первый качан покрывали большим горшком, а потом белой скатертью, чтобы вилки выросли тугими, сочными и белыми.

Знали в старину крестьяне и разные хитрости, чтобы защитить капусту от вредителей. По углам грядок сажали крапиву и произносили: «Крапиву — червям, а капусту нам». Чтобы в огороде не заводились бабочки-капустницы, между грядок разбрасывали льняное семя, запах которого отгонял насекомых.

Подавая на стол отварную капусту, хозяйка говорила:

Завилась капуста в качан —
Шаровита, кудревата.
На макушке — плешь,
На здоровье ешь!

Собирают капусту обычно в октябре, с первыми заморозками. Недаром говорится: «Капуста последняя из огорода уходит». А в середине октября хорошие хозяйки обычно заквашивают капусту, отсюда и поговорка: «Сентябрь яблоками пропах, а октябрь — капустой».

Заквашивание капусты сопровождалось на Руси веселыми капустниками — вечеринками в честь капусты. Девушки наряжались, обходили с песнями все дома и помогали хозяевам рубить капусту. Чуть позже появлялись юноши с подарками для хозяев и их помощниц. Хозяйка пекла пирог с капустой и угощала гостей.

Рубка капусты заканчивалась хороводами, шуточными песнями и плясками.

Как вы думаете, почему же и раньше и сейчас люди так любят капусту?

Правильно! Потому, что она вкусная, полезная. В ней много минеральных солей, сахаров, витаминов. Больше всего полезных веществ содержится в кочерыжке. А вот каротин — витамин роста — находится во внешних зеленоватых листьях. Кроме того, капуста неприхотлива, «сто одежек» защищают ее от холода, она дает хорошие урожаи, а кочаны могут долго храниться. Это позволяет есть свежую капусту круглый год.

Самый распространенный сорт капусты — капуста белокочанная. Ее обычно выращивают рассадой и только в южных районах семена сеют сразу в грунт.

Капуста любит свет и влагу, ее нужно часто поливать, особенно во время образования кочана.

Летний дождик

Летний дождик мягкой лапкой
Гладит овощи на грядке.

Лишь к капусте прикоснется,
Как капуста встрепенется:
Листья белы и сочны
Завивает в кочаны.



Просят лук и сельдерей:
«Напои нас поскорей!»
К струйкам тянется горох:
«Без воды я весь засох!»

Благодатный дождик теплый
Жадно пьют морковь и свекла,
И румяные томаты,
И упругий лист салата.

Струйки весело журчат,
И сверкает мокрый сад,
Оживает огород —
Все в нем бурно в рост идет!



Давайте продолжим разговор о сортах капусты. Один вы уже знаете — это капуста белокочанная. Краснокочанная капуста — родная сестра белокочанной. Ее кочаны очень плотные, красно-фиолетового цвета. В ней больше витамина С, она питательней и лучше хранится, чем белокочанная капуста.

Многие из вас любят полакомиться отварной или обжаренной в масле цветной капустой. Цветная капуста — однолетнее растение. Она образует соцветия, которые мы и употребляем в пищу. Долгое время цветная капуста не давала семян в Европе и стоила в европейских странах очень дорого. Поэтому англичане до сих пор говорят: «Лучшие из цветов — цветы капусты». В самом деле, цветная капуста очень нежная, вкусная, в ней много витаминов.



- Как выглядит кочан капусты?
- От какого древнеримского слова происходит название «капуста»? Что оно означает?
- Где растет дикая капуста?
- За что ценили капусту в древности?
- Как назывались на Руси вечеринки в честь капусты?
- Какие полезные вещества содержит капуста?
- Какие вы знаете сорта капусты?
- Какие блюда готовят из капусты?



КАРТОФЕЛЬ



Дорогие ребята! Вы, конечно, знаете, как выглядит картофелина? Она не очень крупная, округлой или

продолговатой формы. Снаружи покрыта плотной кожурой коричневатого или розоватого цвета. Если картошку разрезать ножом, то внутри она окажется белой, но на воздухе быстро потемнеет, поэтому очищенный картофель хранят в холодной воде.

Сейчас картофель является одним из самых распространенных и важнейших продуктов питания для жителей многих европейских стран. Но появился он в Европе сравнительно недавно — примерно 400 лет назад. Родина картофеля — Южная Америка. Уже 14 тысяч лет назад индейцы употребляли картофель в пищу. В 1565 году испанские моряки привезли первые картофельные клубни в Европу. Картофель тогда называли «земляным орехом».

Слово «картофель» происходит от итальянского «тартуффоли», оно означает «трюфель». Трюфели это грибы, растущие под землей. Итальянцы увидели сходство между этими грибами и клубнями картофеля, которые тоже растут под землей. Итальянское слово «тартуффоли» постепенно превратилось в «картофель».

Может быть вы удивитесь, узнав, что во Франции в XVII веке нежными белыми, розоватыми и сиренево-го-

лубыми цветами картофеля украшали пышные высокие прически многие придворные дамы. Эту моду ввела французская королева Мария Антуанетта. Она первой приколотла цветок картофеля к своим волосам. Скоро все придворные французской королевы щеголяли с букетиками цветов картофеля в петлицах камзолов, на кружевах бальных платьев, на шляпках или в волосах.

По примеру законодателей моды — французов, картофель стали сажать на клумбах перед дворцами, в парках и садах и в других странах.

К счастью, во Франции в те далекие времена жил человек, который понял истинную цену картофеля, как пищевой культуры. Это был аптекарь, врач и ботаник. Его звали Пармантье. Он написал о картофеле несколько книг. В них рассказывал об истории появления этого овоща, о его необыкновенных свойствах.

Пармантье научился готовить из картофеля кушанья и устраивал званые обеды, на которых подавались яства* из картофеля.

Прошли десятилетия, люди, наконец, по достоинству оценили картофель и стали употреблять его в пищу.

Французы воздвигли дальновидному аптекарю два памятника — один под Парижем, а другой — на родине Пармантье, в местечке Мондидье. На постаменте этого памятника высечены такие слова: «Благодетелю человечества».

В России картофель появился в конце XVII века. Первый мешок картофеля прислал из Голландии в свою столицу царь Петр I. Но посадки картофеля распространялись очень медленно, потому что крестьяне не привыкли к этому овощу и не знали, что можно из него приготовить. В XIX веке в России даже вспыхивали

* Яство — еда, кушанье (старинное).

«картофельные бунты», и крестьян насильно заставляли сажать картофель.

Но постепенно картофель «обрусел». Из него стали готовить немало замечательных блюд. Картофель отваривают и жарят, из него делают запеканки, пюре и клецки, пекут оладьи, его кладут в супы и салаты, добавляют в начинку для пирожков. Недаром картошку называют «вторым хлебом»!

Из картошки много блюд
Приготовить можно
И простых, и сложных:
Ее варят, жарят, трут,
На костре ее пекут.



Что вкуснее в целом мире,
Чем картошечка в мундире?

Наверное, вы, ребята, пробовали картошку, запеченную на костре?

Печеная картошка

Головешки догорают,
Дотлевают угольки.
Словно змейки, пробегают
По поленьям огоньки.

Подождем еще немножко,
Чтобы огонек погас.
Испечем в углях картошку
Да достанем хлебный квас.

Как картошка ароматна,
Как рассыпчата, вкусна!
Получился ужин знатный —
Посидим здесь дотемна.

Давайте поговорим о том, какие полезные вещества находятся в картофеле.

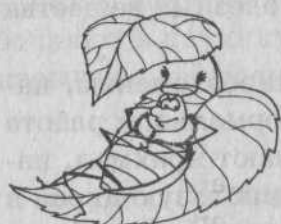
В нем есть витамины, а также микроэлементы, например, калий, который помогает нормальной работе сердца. Из клубней картофеля получают крахмал, патоку, глюкозу и фруктовый сахар, использующиеся в кондитерской промышленности, а картофельная ботва идет на корм скоту.

Картофель на огородах сажают в мае, когда зацветает черемуха. На вспаханной и удобренной земле делают высокие борозды, а в них — лунки глубиной 3—5 см. В лунку кладут приготовленную для посева картофелину и слегка присыпают ее землей. Это делают для того, чтобы на стеблях, обсыпанных землей, образовывались веточки с округлыми клубнями. Ведь клубень — это утолщенный стебель, покрытый почками и наполненный питательными веществами. Поэтому овощеводы называют клубень картофеля клубнеплодом.

У картофеля есть опасный враг — колорадский жук. Личинки жуков объедают листья, растение начинает болеть и плохо растет.

На больших полях колорадских жуков уничтожают с помощью ядохимикатов. На огородах у овощеводов есть несколько способов победить прожорливых личинок жуков. Можно посадить между кустами картофеля бобы: запах этого растения отпугивает колорадских жуков. Можно завести цесарок. Эти домашние птицы с удовольствием склеивают жуков, разгуливая между картофельными бороздами.

Чок-чок-чок-чок!
Прилетел к нам жучок,
На картофель сел,
Все листочки съел.



Позову цесарку:
— Не гуляй по парку,
Поспеши к нам в огород —
Тебя вкусный завтрак ждет.
Поскорее приходи
И жучков проглоти!

Наконец, есть еще один способ борьбы с колорадскими жуками. Надо вручную собрать вредителей со стеблей картофеля и уничтожить.

Ну вот и пришло время убирать урожай. Огородники выкапывают картошку в сентябре. Недаром говорится: «Всяк корешок в своей поре».

Клубни подсушивают, перебирают, укладывают в мешки и складывают в подпол. В сухом и прохладном помещении картофель может храниться долго.



Как выглядит картофель? Что такое клубень картофеля? Почему его называют клубнеплодом?

Где родина картофеля?

От какого итальянского слова происходит название «картофель»? Что оно означает?

Как использовали картофель во Франции в XVII веке? Кто первым во Франции понял цену картофеля, как пищевого продукта?

Какие блюда готовят из картофеля?

Какие полезные вещества содержатся в клубнях картофеля?

Как овощеводы борются с врагом картофеля — колорадским жуком?

МОРКОВЬ



Дорогие ребята, отгадайте загадку: «Сидит девица в темнице, а коса на улице». Правильно! Это морковь. Давайте вспомним, как она выглядит.

У моркови нежно-зеленые, словно кружевные листочки и вкусный сладкий корень оранжевого, красного или желтого цвета, который прячется в земле. Корень моркови может быть удлиненным, а может и округлым.

Морковь, также как репа, редька, свекла и редис, относится к корнеплодам. Именно из-за крупных, утолщенных корней, в которых много питательных веществ, и выращивают эти овощи.

Морковь — один из древнейших корнеплодов. Ее употребляют в пищу уже около четырех тысяч лет. Дикая морковь, растущая по берегам Волги и Средиземного моря, мало похожа на морковь культурную. У дикой моркови жесткий, тонкий и невкусный корешок. Много столетий ушло на то, чтобы такая морковь стала сочной и сладкой. Люди выбирали для посева самые крупные семена, сеяли их в хорошо удобренную почву, старательно ухаживали за растениями.

Родиной моркови считается Средиземноморье. В Древнюю Русь этот овощ попал в незапамятные времена. Уже в XVI веке на Руси лечили морковным соком

заболевания сердца, печени и носоглотки. Современные ученые разгадали секрет целебных свойств моркови. Ведь в ней находится много полезных веществ: крахмал, сахар, витамины и минералы, а яркий красный или оранжевый цвет моркови придают соли железа. Морковь содержит большое количество каротина, превращающегося в организме человека в витамин А, который называют витамином роста. Поэтому, если хотите подрасти, пейте свежий морковный сок.

Морковный сок



Может, ты от взрослых слышал,
Ты читать об этом мог,
Если хочешь стать повыше, —
Пей с утра морковный сок!

Он и вкусный и полезный,
Есть в нем сахар и железо,
Он содержит каротин,
Детям сок необходим!

Знаете ли вы, какие блюда готовят из моркови?

Правильно! Морковный сок и салат из свежей, натертой на терке моркови с чесноком и орехами. Морковь кладут в борщи и супы, тушат с луком и другими овощами. Из нее готовят запеканки, котлеты и пудинги.

И в старину морковь была на крестьянском столе. Народ придумал о моркови немало пословиц и поговорок. Например, такие: «Сей морковь в срок, будет прок», «На полатях лежать, так моркови не видать!»

В одной из легенд рассказывается, что лесные человечки — гномы — очень любят морковь. Тех, кто угощает их морковью, они щедро награждают золотом и серебром.

Морковь и гномы

Есть у гномов дом в лесу,
Погреб и кладовка.
Добрый гномам отнесу
Вкусную морковку.

Попрошу у них взамен
Вовсе не монетки:
— Лучше, гномы, дайте мне
Вафли и конфетки!

Культурная морковь — растение двухлетнее. В первый год в корне накапливаются питательные вещества и, если оставить корень на зиму, то из него вырастет высокий стебель. На верхушке стебля появятся белые шапки соцветий, состоящие из мелких цветочков. Цветочки сидят на длинных цветоножках, расходящихся от верхушки стебельков во все стороны, как спицы зонтика. Растение с такими цветами, в том числе и морковь, относится к семейству зонтичных (*Н. Верзилин*). После отцветания на месте цветков образуются семена.

В мае, когда земля прогреется, огородники высевают на грядках семена моркови. В народе примечают: «Зацвела фиалка, цветет осина — значит, пришла пора и морковь сеять».

В старину у крестьян был такой обычай. Перед посевом, на утренней заре ходили к заветным родникам со студеной прозрачной водой и смачивали этой водой семена. А на дно родника бросали медные монетки.

Чтобы вырастить хороший урожай моркови, надо сеять морковь на открытом, солнечном месте — ведь морковка любит яркий солнечный свет.

Посевы моркови надо вовремя прореживать, а почву на грядках рыхлить. У огородников есть подземные помощники: кроты, земляные черви и землеройки, которые не только рыхлят землю, но и уничтожают вредных насекомых.

В сентябре с огородов убирают морковь. Народ говорит: «Пришла пора своему огороду кланяться».

Морковь хорошо хранится в подполе, где сухо и прохладно.



Как выглядит морковь?

Почему морковь относится к корнеплодам?

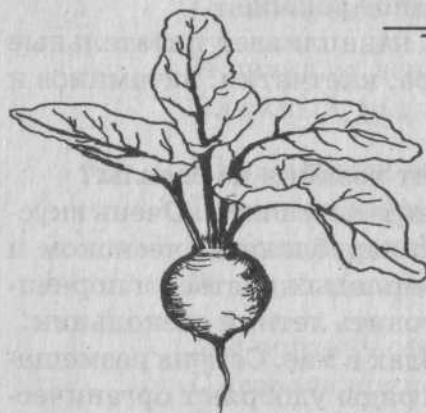
Где родина моркови?

Какие полезные вещества содержатся в моркови?

Какие блюда готовят из моркови?



СВЕКЛА



Тетушка Фёкла,
Красная свёкла!
Ты салаты, винегреты
Украшаешь алым цветом.
Нету ничего вкусней
И наваристой борщей!

Попробуйте вспомнить, как выглядит свекла.

Верно! У свеклы большие темно-зеленые листья с красными прожилками, а корнеплод свеклы прячется под землей. Он довольно крупный, округлой формы, сверху покрыт плотной буровато-красной кожицей. Если свеклу разрезать, то внутри она окажется красивого красного цвета, а сок свеклы по цвету напоминает сок спелых вишен или гранатов. Красный цвет свекле придает особое красящее вещество — бетаин.

Ученые до сих пор спорят, какая страна является родиной свеклы. Одни считают, что свеклу привезли к нам из Византии, где ее называли «сфекели». Это название потом и превратилось в «свеклу». Другие ученые полагают, что родина свеклы Вавилон. Там ее называли «силква». Во всяком случае, как вкусный и полезный овощ свекла знакома людям уже более 4 000 лет.

Дикая свекла и сейчас растет на побережье Средиземного, Черного и Каспийского морей, а также в Индии и Китае.

Древние народы ценили лечебные свойства свеклы, пожалуй, больше, чем ее питательные качества.

В XIV–XVI веках свеклу стали выращивать в Европе, а на Руси она появилась еще раньше.

Корнеплод свеклы летом накапливает питательные вещества. В нем много сахара, клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Какие же кушанья готовят хозяйки из свеклы?

Ну, конечно! Борщи, винегреты, салаты. Очень вкусна отварная свекла с мелко нарубленным чесноком и заправленная сметаной. Из молодых листьев и корнеплодов свеклы можно приготовить летний свекольник.

Высевают свеклу на огородах в мае. Семена размещают рядами. Перед посевом гряды удобряют органическими и минеральными удобрениями.

Свекла любит тепло и влагу. При температуре 20–25°C ее семена быстро прорастают и дают всходы.

Летом огородники ухаживают за свеклой: рыхлят почву, поливают и прореживают растения, выдергивают сорняки.

«Пришла свекольница — девкам невольница». Так говорили в старину потому, что уборкой урожая чаще всего занимались женщины и девушки.

У собранной свеклы обрезают листья, ими любят полакомиться и свиньи, и коровы. Свеклу убирают в подпол и кладовку, где она, пересыпанная сухим песком, может храниться до нового урожая.

Корзина овощей

Я корзину овощей
С огорода принесу.
Пили лук и сельдерей,
Утром светлую росу.

Умывал их дождик теплый,
Солнце нежно согревало.

Наливаясь соком, свекла
Становилась плотной, алой.

И питал их день за днем
Влажный, рыхлый чернозем.

Шаловливый ветерок,
Пролетая возле гряд,
Гладил каждый стебелек
И дарил им аромат.

Мы корзину овощей
С огорода принесли.
Для салатов и борщей
Пригодятся нам они!

Задумывались ли вы, дорогие ребята, о том, откуда появляется сахар?

В южных странах сахар добывают из сахарного тростника, а в северных — из особого сорта свеклы, который так и называется — сахарная свекла.

Сахар был обнаружен в свекле в середине XVIII века. О получении сахара из свеклы написал книгу профессор Московского университета Биндгейм. Первый российский свеклосахарный завод был построен в 1800 году в селе Алябьево близ Тулы.

Теперь вы знаете, дорогие ребята, какой замечательный овощ самая обыкновенная, знакомая всем свекла!



Как выглядит свекла?

Где растет дикая свекла?

Какие полезные вещества содержатся в свекле?

Какие блюда готовят из свеклы?

Из какого сорта свеклы получают сахар?



В огороде репка

В огороде репка
Сидит на грядке крепко,
Ребятишек манит:
Кто за хвост потянет —
Вытащит репку,
Желтую, гладкую,
Вкусную, сладкую!

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед тянуть репку — тянет-потянет — вытянуть не может!..»

Вы, конечно, узнали русскую народную сказку про репку?

Вспомните и расскажите, что же было дальше.

А как выглядит репа, знаете?

Она небольшая, круглая, желтоватого цвета с плотной темно-зеленой ботвой. «Сидит на грядке репа — сама клубочком, хвост под себя», — говорится о репе в русской поговорке.

Репка, также как свекла и морковь, относится к корнеплодам, то есть таким овощам, которые накапливают питательные вещества в утолщенном корне.

Репка — древнейший овощ, ее возделывают уже сорок веков!

Родина репы — Европа и Азия, в частности Сибирь.

У древних египтян, персов и греков этот корнеплод был широко распространен, но считался пищей рабов

и бедняков. Египтяне кормили репой строителей пирамид — гробниц фараонов.

В Древнем Риме печеную репу употребляли представители всех сословий.

В трудах греческого ботаника Теофраста говорится о репе, как об основной пище своих соотечественников.

На территории России возделывать репу начали раньше всех других овощей, ее сажали еще до возникновения Великого Московского княжества.

Из репы готовили множество вкусных блюд: варили похлебку; парили в русской печи; пекли пироги с начинкой из репы; готовили репный квас; ели ее с медом. Тертая репа, сваренная с крупой, называлась репником.

Почему же репа так полюбилась нашему народу?

Потому, что она вкусная и полезная. В репе содержатся витамины, минеральные соли, клетчатка, эфирные масла, сахара и фитонциды. Кроме того репа неприхотлива. Она растет в северных и южных районах и везде дает хорошие урожаи.

У этого овоща длинные корни, поэтому распахивать поле или огород под репу надо глубоко. В средней полосе нашей страны сеять репу можно в два срока: ранней весной для летнего потребления и в конце июня — для зимнего.

Когда появляются первые всходы, землю рыхлят, поливают. А чтобы уберечь репу от вредной земляной блохи, посевы посыпают золой.

Заботы огородника

Огородник-садовод!
Много у тебя забот.
Надо репу посадить,
И окучить, и полить.

Дружно всходы прорастут,
Ведь земля любит труд!
И в награду нам дает
Вкусный, сладкий корнеплод.

В сентябре на огородах снимают урожай репы. Народ говорит: «Репу рвем, картошку копаем — урожай убираем».

Сентябрь уборкой велик!

Сентябрь уборкой велик!
Он дремать не велит:
Собирайся народ,
Взрослые и дети,
Выходи на огород,
Пока солнце светит.

Дергай свёклу,
Чтобы не засохла,
Репу убирай,
Картошку копай —
Собирай урожай!

В старину день, когда крестьяне выходили собирать репу, назывался «репорезом». «Не дремли, баба, в репорезов день», — так говорили потому, что урожай овощей с огородов чаще всего собирали женщины.

Народ любовно сравнивал симпатичную молодую девушку со свежей, отмытой репкой: «Хороша девка, как мытая репка».

Сложили крестьяне про репу и такую загадку: «В землю крошки, а из земли лепешки». Ведь семена репы очень мелкие!

Может быть, вы слышали такие выражения, как «проще пареной репы» и «дешевле пареной репы».

Как вы думаете, когда так говорят?

«Проще пареной репы» обычно говорят о каком-нибудь простом деле, ведь приготовить пареную репу в жарко натопленной русской печке, действительно, было очень просто! А так как продавали репу на рынке по небольшой цене, то о недорогом товаре говорили: «Дешевле пареной репы».

Люди научились растить не только сладкую и вкусную, но и крупную репу, весом больше полутора килограммов. Именно о такой репе рассказывается в сказке:

«Была репа важная. Дивилась старуха каждая: одним днем не обойдешь кругом. У той репы половину мы с семьей целую неделю ели, а другую половину — другую неделю. Корку на воз навалили, да кобылу надсадили и телегу обломили. Вот какая была мудрость недавно утрься!»

Репка созрела

Спелая репка
Заснула крепко.
Под кустиком-кустом
Свернулась клубком,
Укрылась хвостом.

Я репку разбужу —
Ребятишкам покажу!



Как выглядит репа?

Где родина репы?

Какие полезные вещества содержатся в репе?

Какие блюда готовят из репы?

Какой день называли «репорезом»?

Что означают выражения «проще пареной репы» и «дешевле пареной репы»?

РЕДЬКА



По форме и размерам редька напоминает свеклу. Но у свеклы сердцевина красная, а у редьки — белая, на вкус редька острая, чуть горьковатая.

Родиной редьки считают Египет и Китай. Из Египта редька попала в Древнюю Грецию. Когда греки справляли праздники, посвященные богу Аполлону, то приносили в храм изображения трех главных, по их мнению, корнеплодов: редьки, свеклы и моркови.

В Россию редька попала из Азии. Народ сложил про нее такую поговорку: «Редька-триха, редька-ломтиха, редька с маслом, редька с квасом, редька так. А всего кушаний на пятак».

Редька-триха — это редька, натертая на терке. Редька-ломтиха — редька, нарезанная тонкими ломтиками, ну а что такое редька с маслом и квасом — и так понятно.

В редьке содержится много полезных веществ: фитонциды, эфирные масла, витамины и микроэлементы. Люди издавна ценят лечебные свойства редьки — она укрепляет здоровье, возбуждает аппетит, помогает при простуде и кашле. Один из старинных рецептов приготовления микстуры от кашля известен и в наше время: берется крупная редька, выдалбливается и заполняется медом ее середина. Образовавшийся сладкий сок дают пить больному.

Редька

Редька крепка́, и белá, и вкусна́,
Бодрость и силу нам дарит она.
Осенью с поля ее привезем,
В подпол глубокий ее уберем.
Пусть она в подполе зиму хранится,
Нам для салатов она пригодится!

Особенно часто готовили блюда из редьки во время Великого сорокадневного поста перед Пасхой. В это время православные христиане не едят мясо, молоко, творог, яйца, а употребляют только овощи и хлеб. Запас овощей к весне у крестьян подходил к концу, а редька, как правило, оставалась. Ведь она прекрасно хранится в подполе или погребке.

Звали редьку в народе «покаянным овощем», потому что в конце поста верующие каются в грехах.

Весной на огородах сеют семена редьки. Этот овощ очень неприхотлив, быстро растет на любой почве, хорошо переносит холод, даже ночные заморозки ему не страшны.

Редька любит влагу, ее нужно часто и обильно поливать.

Огородники выращивают редьку разных сортов: и «зимнюю круглую белую», и «зимнюю круглую черную», и «гайворонскую».

По размерам и весу плоды редьки разные. Они могут быть небольшими и весить 80—100 грамм и крупными, весом до двух килограммов. Особенно ароматной и сочной становится редька после дождя.

Редька

Сидит редька в луже,
Борода снаружи.
Я пойду через двор,
Дерну редьку за вихор.
Приготовлю на обед —
Съедят редьку внук и дед!



- Как выглядит редька?
- Где родина редьки?
- Какие полезные вещества содержатся в редьке?
- Какие блюда готовят из редьки?
- Какими целебными свойствами обладает редька?
- Почему редьку называют «покаянным» овощем?

РЕДИС



Пучок редиса

Вот редиса пучок —
Ярко-красный бочок.

Принесу его домой,
И запахнет вдруг весной,
Свежестью, прохладой,
Ароматом сада.

Хоть редис в теплице рос,
Он весну в наш дом принес!

Редис — это младший брат редьки. Ученые считают, что он появился в более поздние времена в Средневековой Европе. Редис мельче редьки, и его корнеплоды могут быть окрашены в разные цвета: белый, желтый, розовый и красный. По форме редис бывает округлым и удлинённым.

Как и в редьке, в редисе содержатся фитонциды, эфирные масла, витамины и микроэлементы.

Редис едят в свежем виде: натирают на терке и заправляют растительным маслом, сметаной или майонезом, добавляют в салаты и закуски.

На нашем столе этот овощ появляется в начале весны и приносит аромат свежести. Ведь выращивают ранний редис в парниках и теплицах, высевая его в январе. На грядках семена редиса сеют весной, как только сойдет снег. Чтобы ускорить созревание корнеплодов, грядки с редисом укрывают пленкой. А сеют семена в борозды на расстоянии 5 см одно от другого.

За лето можно получить 3—4 урожая редиса.

У редиса есть интересная особенность: летом, когда стоят длинные светлые дни, это растение может зацвести и не дать корнеплода. Поэтому опытные огородники прикрывают тканью грядку с редисом в 8 часов вечера и открывают в 8 часов утра.



Как выглядит редис?

Где родина редиса?

Какие полезные вещества содержатся в редисе?

Какие блюда готовят из редиса?

Где выращивают ранний редис?



Золотая луковица

Луковица золотая .

Круглая, литая.

Есть у ней один секрет —

Нас она спасет от бед:

Может вылечить недуг

Вкусный и душистый лук!



Как выглядит лук, вы, конечно, знаете. Репчатым луком мы называем небольшие золотисто-желтые луковицы округлой формы.

Если разрезать луковицу ножом, то можно заметить толстые сочные белые чешуи — это луковые листья. Золотистая пленка, прикрывающая их сверху, не пропускает воду и защищает листья от пересыхания.

Сочные чешуйчатые листья отходят от стебля, имеющего форму пирамиды. Внизу этого стебля видны мелкие засохшие корешки.

Между чешуйками видны и почки — зародыши будущих луковиц.

Если посеять семечко лука, то из него вырастет корешок и стебель. Стебель образует на поверхности земли петлю, немного напоминающую по форме натянутый лук. Может быть, потому этот овощ и стали называть луком.

Через некоторое время на грядке появляются зеленые трубчатые листики лука, которые называют «перьями». Зеленые перышки лука напоминают острые стрелки, они очень душистые и содержат много полез-

ных витаминов, их кладут в салаты, винегреты и супы, едят с черным хлебом и солью.

В земле образуются небольшие золотистые луковички. К осени луковички становятся более крупными и сочными. Их хранят всю зиму, а весной высаживают на грядках для получения семян.

Из этих луковичек поднимается высокий плотный стебель, украшенный мелкими зонтичными соцветиями. Собранные все вместе, они образуют небольшой шарик. Каждый цветок в этом соцветии напоминает крошечную лилию. Поэтому лук относится к семейству лилейных.

Подземные луковички есть и у других растений: у тюльпанов, нарциссов, лилий, чеснока, гусяного лука.

В первый год жизни лук запасает в своем укороченном стебле — луковичке — питательные вещества, а на втором году использует их для роста и цветения.

Из каких краев пришел к нам лук?

Дикий лук встречается в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Афганистане и в Китае. В этой стране есть горы, сплошь заросшие диким луком. Их так и называют — Луковые горы.

Родиной репчатого лука считаются Афганистан и Средняя Азия.

Примерно 6—7 тысяч лет тому назад лук стали возделывать в Китае, а потом в Индии и Египте. Изображение луковичек ученые-археологи находят на стенах древних египетских гробниц.

В Древней Греции лук считался священным растением. Его преподносили в дар богам. В дни празднеств каждый старался принести в храм самую крупную луковичку и тот, кому это удавалось, получал почетный подарок.

Из Древней Греции лук попал к римлянам. В Древнем Риме этот овощ пользовался всеобщей любовью. Каждый римлянин ежегодно съедал свою порцию лука. Считалось, что лук придает энергию и предохраняет от болезней.

В армии Древнего Рима в солдатскую пищу клали много лука, чтобы придать воинам силу и храбрость.

И в Средневековой Европе люди приписывали луку чудодейственные свойства. Рыцари носили лук как талисман, защищающий от стрел и мечей. Когда человека хотели похвалить или возвеличить, его сравнивали с луком. Может быть, потому один из сортов лука называется «Лук победный».

У славянских народов лук появился в XII—XIII веках. На Руси про него сложили такие поговорки: «Лук, хлеб да вода — молодецкая еда», «Лук — добро и в бою и в щях».

Как вы думаете, почему?

Правильно! Потому что лук делает человека крепче, здоровее, сильнее!

Лук являлся одним из главных продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней. Русские крестьяне говорили: «Сей лук от семи недуг», «Кто ест лук, тот избавлен от мук», «Лук да баня все правят». Целебные свойства лука объясняются тем, что в нем содержатся особые вещества, фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные бактерии. Когда у постели больного ставят блюдечко с мелко нарубленным луком, то он быстрее идет на поправку. Луковичным соком, разбавленным водой, можно вылечить насморк, если закапывать его в нос.

Кроме того в луке содержатся минеральные вещества и витамины.

Народ придумал про лук такую загадку: «Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает». В самом деле, когда чистишь и режешь лук, из глаз сами собой льются слезы. Так происходит потому, что лук начинает выделять летучие вещества, которые раздражают слизистую оболочку носа и глаз.

Отсюда и пошло выражение — «горе луковое». Так говорят о мелких неприятностях, не заслуживающих особого внимания.

Какие же блюда готовят с луком?

Свежий лук кладут в винегреты, салаты. Обжаренный на сковородке до золотистого цвета лук добавляют в супы и жаркое.

Едва окутается белым облаком лепестков черемуха, закукует в лесу кукушка, наступает пора сеять лук.

5 мая в народе называют «Луков день», в этот день крестьяне занимались посадкой лука.

Собирают урожай лука в сентябре. Собранный лук заплетают в косы и хранят всю зиму до весны. Недаром говорится: «Голо, голо, а луковица во щах есть».

Косица лука

Красные девицы
Вяжут лук в косицы.

Коса выйдет золотая,
Очень толстая, густая.

В кухне мы повесим лук —
Отгонять он будет мух.



Как выглядит лук?

Где родина лука?

За что ценили лук в древности?

Почему лук обладает целебными свойствами?

Какие полезные вещества содержатся в луке?

Какие блюда готовят с луком?

Какой день в народе называют «Луков день»?

ЧЕШНОК



Зубчик чеснока

Чеснока душистый зубчик
Мы с тобой положим в супчик.
Даст он супу аромат,
Станет суп вкусней стократ!

Помните ли вы, как выглядит чеснок?

Головка чеснока покрыта белыми чешуйками, предохраняющими чеснок от высыхания. Она состоит из долек-зубчиков. Число их бывает разным — от двух до пятидесяти. Каждую дольку окружает жесткая оболочка.

Родина чеснока — Южная Азия. Примерно шесть тысяч лет назад чеснок стали возделывать в Африке. Египтяне считали чеснок целебным средством. Носильщикам предписывалось есть как можно больше чеснока для укрепления здоровья и восстановления сил. При строительстве пирамиды Хеопса на покупку чеснока было израсходовано много золота.

Чеснок охотно выращивали в Древней Греции и в Древнем Риме. От римлян чеснок попал в Средневековую Европу, где сразу стал предметом поклонения. Зубчики чеснока носили как амулет, спасающий от бедствий и невзгод. Даже английский король Ричард I, прозванный за храбрость Львиным Сердцем, отправляясь в военные походы, надевал на шею амулет из чеснока.

На Руси чеснок был известен с древнейших времен.

Знаете ли вы, дорогие ребята, что чеснок в старину называли «змеиной травкой»? Считалось, что его запах может отпугивать ядовитых змей и вредных насекомых.

В старинном русском травнике о чесноке написано:

«Чеснок почитается всеобщим предохранительным лекарством от яда, угрызения змей, прилипчивых и заразительных болезней, а наипаче от чумы».

Во время эпидемий чумы, холеры и других опасных инфекционных болезней люди не только ели чеснок, но и намазывали тело чесночным соком.

Народ сложил такую поговорку: «Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит». Так происходит потому, что чеснок так же, как и лук, содержит губительные для микробов фитонциды. В нем имеются и другие полезные вещества: углеводы, белки, витамины и микроэлементы.

Чеснок бывает яровым¹ и озимым². Яровой чеснок может храниться всю зиму. Озимый чеснок более урожайный, но долго храниться он не может.

Ранней весной огородники сажают на грядках зубчики ярового чеснока. Грядки для чеснока рыхлят, поливают, удобряют.

Сухим осенним днем чеснок убирают, его просушивают и связывают в косы. Связки чеснока развешивают в кладовой для хранения.

В наше время чеснок применяют при изготовлении лекарственных препаратов и широко используют в кулинарии. Его добавляют во вторые блюда — овощные, грибные, мясные — кладут в закуски и салаты, добавляют в супы и соусы, в маринады и соленья.



Как выглядит чеснок?

Где родина чеснока?

Почему чеснок называли «зменной травкой»?

Как люди использовали чеснок в борьбе с болезнями и эпидемиями?

Какие полезные вещества содержатся в чесноке?

Какие блюда готовят с чесноком?

¹ Яровой — засеваемый весной и созревающий летом или осенью в год посева.

² Озимый — засеваемый осенью, зимующий под снегом.

ПОМИДОР



Помидор или томат — одно из самых распространенных овощных растений на земле.

Вы не задумывались, почему этот овощ называют то томатом, то помидором? И какое из этих названий правильное?

На древнем мексиканском языке растение называлось «томатль». От него и пошло русское слово «томат». Слово «помидор», по мнению некоторых исследователей, происходит от итальянского названия «помидоро» — что в переводе означает «золотое яблоко». Другие ученые считают, что это слово образовалось от французского сочетания «пом д'амор», переводящегося как «любовные яблоки».

Поэтому оба слова правильные, и вы можете выбирать то, которое больше нравится.

Не случайно и итальянцы и французы сравнивали помидор с яблоком. Они похожи и округлой формой и цветом: зеленым, розовым, ярко-красным или золотисто-желтым.

Помидоры — сочные овощи, внутри у них мелкие желтовато-белые семена.

В настоящее время известно более двух тысяч культурных разновидностей томатов. Плоды томата стали очень разнообразными по форме, окраске и величине. У одних сортов плоды не больше грецкого ореха, у других весят от 200 до 600 граммов (например, сорт «Золотой шар»).

Родина томатов — Мексика, Перу, Чили, Гватемала — тропические страны Южной и Центральной Америки. Там до сих пор встречаются дикие формы этих растений. Плоды их чуть больше горошины и свисают гроздьями, само растение образует густопереплетенные заросли. Плод дикого томата весит не больше одного грамма.

В Европе помидоры появились в XVI веке. Вначале они попали в Испанию и Португалию, вскоре появились в Италии, Франции и других европейских странах, в том числе и в России. Итальянский ботаник П. Маттиоли описал новое, неизвестное европейцам растение так: «Плод сдавленный, наподобие кругловатых яблок, расеченный — подобно дыням, сначала цвета зеленого, затем, когда наступает зрелость, у некоторых растений оказывается золотистым, у других же — красным, и потому называется золотым яблоком».

В Европе помидоры сначала были декоративными растениями из-за красивых, ярких плодов. Ими украшали клумбы в садах, зеленью помидоров обвивали балконы и беседки, выращивали в горшках на подоконниках.

Одно время плоды помидоров считали ядовитыми и не использовали их в пищу.

Одной из первых стран, начавших в XVIII веке выращивать помидоры как овощи, оказалась Россия. Это случилось благодаря замечательному русскому ученому-агроному¹ Андрею Тимофеевичу Болотову. Он писал о пользе помидоров, о том, как нужно выращивать томаты в условиях средней полосы России. Старания Болотова не были напрасными, уже в XIX столетии помидоры стали любимым и распространенным в России овощем.

¹ Агроном — специалист по возделыванию сельскохозяйственных культур.

Томат

Из Южной Америки,
Как говорят,
Попал к нам большой
Ярко-красный томат.

Сначала он клумбы
В садах украшал,
А после в борщи
И салаты попал.

Он свежий, приятный
И сочный на вид,
Он соком томатным
Тебя угостит!

Помидоры иногда называют северными апельсинами: как и в ярко-оранжевых апельсинах, в них очень много витаминов.

Какие же полезные вещества содержатся в томатах? Это сахара, клетчатка, минеральные соли магния, натрия, калия, железа, лимонная и яблочная кислоты и большое количество витаминов.

Что же можно приготовить из помидоров?

Из томатов готовят сок, пасту, соусы, в том числе знаменитый «Кетчуп». Помидоры добавляют в салаты, разнообразные мясные и овощные блюда, их солят и маринуют.

Помидоры дают хороший урожай, если получают достаточно тепла и влаги. На огороде эти овощи хорошо «ладят» со многими растениями. Если между грядками

земляники посадить помидоры, то земляника дает больше ягод, а плоды помидоров становятся крупнее и сочнее.

Стебли и листья помидоров обладают способностью убивать насекомых-вредителей. Поэтому отваром из ботвы этих овощей опрыскивают многие огородные растения.



Какое название правильное: «томат» или «помидор»?

Как выглядит помидор?

Почему итальянцы и французы сравнивали помидор с яблоком?

Где родина помидоров?

Как использовали помидоры в Европе в XVI–XVII вв.?

Благодаря кому помидоры стали выращивать как овощи?

Какие полезные вещества содержатся в помидорах?

Какие блюда готовят из помидоров?

Почему отваром из ботвы помидоров опрыскивают огородные растения?



БАКЛАЖАН



Баклажан — близкий родственник томата и перца. Все эти овощи относятся к семейству пасленовых.

Как же выглядит баклажан?

Стебель у него прямой, крепкий, ему не требуется опора: ни колышки, ни изгородь. Листья в форме сердечка прикреплены к длинным черешкам, а цветы собраны в небольшие кисти.

Плод баклажана по форме напоминает грушу. Гладкий, словно отполированный, темно-синий, лиловато-розовый или фиолетовый плод покрыт плотной кожурой. Мякоть у него очень нежная, зеленовато-желтая с мелкими семенами. В народе баклажаны называют «синенькими».

Родина баклажанов — Индия. Здесь можно встретить и сейчас густые заросли диких баклажанов с мелкими и горьковатыми плодами.

Помидора брат родной

К нам пришел из жарких стран
Вкусный овощ баклажан.

Помидора брат родной,
Но с лиловой кожурой.

Видел ты его, Ванюша!
Формой он похож на грушу,

Плотный, гладкий, весь блестит,
Будто лаком он покрыт!

Древние греки и римляне знали о существовании баклажанов, но считали их вредными, непригодными для еды растениями.

В период средневековья европейцы не изменили своего мнения о баклажанах и выращивали их в качестве декоративных растений ради оригинальной формы и цвета.

В некоторых европейских странах баклажаны использовали только как лекарственное растение. Сухие листья растирали в ступке, готовили порошки для лечения болезней суставов, а сок принимали люди с больной печенью.

Культивировать баклажаны как продукт питания жители Европы стали только с открытием Южной Америки. Понять ценность баклажанов и способ их приготовления помогли европейцам индейцы, которые выращивали этот овощ, называя его «бадиджан». Вероятно, это индейское слово и превратилось в русское название «баклажан».

В России баклажаны возделывались почти одновременно с помидорами и выращивались в южных районах, где много влаги и солнечного света, или в теплицах и парниках.

В наше время баклажаны выращиваются почти во всех европейских странах. Особую любовь и признание они получили в Испании, Франции и Болгарии.

Плоды баклажанов — природная кладовая полезных веществ! В них содержатся белки, углеводы, минеральные соли и витамины.

Какие же вкусные блюда можно приготовить из «синеньких»?

Их жарят, тушат с томатами, мясом и грибами, фаршируют мясным фаршем и овощами, маринуют, делают из них баклажанную икру.

Мы натужим баклажаны
С мясом, луком и сметаной,
Их на блюде подадим
И с друзьями их съедим!



Как выглядит баклажан?

Где родина баклажанов?

От какого индейского слова происходит название «баклажан»?

Какие полезные вещества содержатся в баклажанах?

Какие блюда готовят из баклажанов?



ПЕРЕЦ



Дорогие ребята! Я думаю, вы знаете, что перец бывает сладким и горьким (пряным).

Родина той и другой разновидности этого растения — южные страны с тропическим климатом, жарким и влажным: Мексика, Перу и Гватемала.

Там перец возделывали очень давно. А в Европу семена перца впервые привез, как полагают ученые, знаменитый мореплаватель и открыватель

новых земель — Христофор Колумб.

Выдающийся немецкий ботаник Александр Гумбольдт писал, что в питании индейцев острый горький перец столь же необходим, как поваренная соль в пище европейцев.

Как выглядит плод горького перца?

Это длинный изогнутый стручок ярко-красного цвета, наполненный мелкими плоскими семенами. В разных странах его называют по-разному: стручковый, красный, острый, жгучий. В Венгрии горький перец называют паприкой.

В Европейских странах, где перец оказался в XV веке, его сначала использовали только как лекарственное растение. Из него готовили настойки и мази. И это неудивительно! В горьком перце витамина С больше,

чем в других овощах, кроме того, в нем есть сахар, белки, каротин и микроэлементы. Настойкой горького перца лечат болезни желудка, а перцовый пластырь часто используют вместо горчичников при простудах. Его действие более мягкое и длительное. Препаратами, приготовленными из горького перца, лечат тяжелую болезнь — цингу, которая возникает, когда в организме не хватает витамина С.

Сухие зрелые плоды перца перемалывают, а из полученного порошка получают противомикробное средство.

В пищу горький перец употребляют в виде приправы.

Горький перец

Кто его положит в рот,
Тотчас губы обожжет!
Слезы побегут из глаз,
Жгучий жар волной обдаст.
Перец, горький, как горчица,
Для приправы пригодится!



В XVIII веке в европейских странах стали возделывать сладкий перец.

Разноцветные плоды сладкого перца видели, наверное, все, а если у вас в огороде есть это растение, то вы можете рассказать, как оно выглядит.

У перца травянистый стебель, который со временем делается очень крепким. Листья сладкого перца продолговатые, слегка напоминающие по форме яйцо. Беложелтые или серебристо-фиолетовые цветы располагаются в тех местах, где ветви растения разветвляются.

Плоды сладкого перца имеют самую разную форму: от удлиненной до шарообразной, и напоминают яркие

фонарики желтого, красного, темно-зеленого, светло-зеленого и кремового цвета.

Разноцветные фонарики

Разноцветные фонарики
Украшают огород,
Словно елочные шарик
На ветвях под Новый год.

Для меня они — отрада!
Но пришлось мне потрудиться,
Чтобы вырастить рассаду
Перца сладкого в теплице.

Я ему готовил грядки,
Поливал его, берег,
И зажег мне перец сладкий
В огороде огонек!

Питательных и полезных веществ в перце больше, чем в помидорах и баклажанах. В нем содержится много сахара, белка, каротина, а по количеству витамина С сладкий перец чемпион среди овощей!

Блюда из этого замечательного овоща полюбились всем. Перец фаршируют овощами, мясом, рисом, его жарят, маринуют, а в свежем виде добавляют в салаты. Зрелые плоды ярко-желтого или красного цвета украшают праздничный стол.

Южное растение

Перец — южное растение,
Он густой, не любит тени,

Он на солнышке растет,
Свет лучистый перец пьет,
Любит влагу и полив,
Красный, желтый, он красив!

Так как родина перца жаркие страны Южной и Центральной Америки, он любит тепло, влагу и совершенно не переносит заморозков. На грядки в огороде обычно высаживают рассаду, выращенную в теплицах и парниках.



Какие разновидности перца вы знаете?

Где родина перца?

Как выглядит горький перец?

Какие полезные вещества содержатся в горьком перце?

Какие болезни лечат при помощи настоек, мазей и вытяжек из горького перца?

Как горький перец употребляют в пищу?

Как выглядит сладкий перец?

Какие полезные вещества содержатся в сладком перце?

Какие блюда готовят из сладкого перца?



ОГУРЕЦ



Огурец — травянистое, стелющееся растение. Цветы огурцов небольшие, ярко-желтые, обладают приятным ароматом и привлекают шмелей и пчел, которые опыляют их. Плод огурца ярко-зеленый, небольшой, продолговатый.

Свежий огурчик

Среди листьев изумрудных
Спрятался огурчик.
Отыскать его нетрудно —
Вот же он, голубчик!

Он блестящий
И колючий,
Он хрустящий
И пахучий.

Положу его в салат,
То-то будет аромат!



Если вы разрежете огурец, то увидите сочную мякоть с небольшими семечками.

Про огурец сложена такая загадка: «Без окон, без дверей, полна горница людей».

Старинная русская загадка по праву могла бы быть отнесена к кабачку или тыкве. Все эти овощи относятся к семейству тыквенных, но огурец появился в Европе раньше.

Люди употребляют огурцы в пищу уже более 6 тысяч лет. Родина огурцов — Юго-Восточная Азия. С незапамятных времен их возделывали в Индии, Индонезии и Бирме.

Слово огурец происходит от греческого слова «аугурус», что означает «неспелый», «недозревший». В самом деле, огурцы употребляют в пищу незрелыми.

В Индии дикие огурцы растут в густых тропических лесах, они обвивают стволы деревьев, поднимаясь порой 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, создают тень и прохладу.

В России огурцы появились очень давно в IX—X веках. Но широкое распространение получили в XVII—XVIII веках. От славян огурцы попали в Германию.

Из всех овощей огурцы, пожалуй, наименее питательны: в них 97% воды, мало белков и витаминов, зато огурец является источником минеральных 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.

Какие же блюда готовят из огурцов?

Огурцы едят в свежем виде, кладут в салаты и винегреты, маринуют и солят. Огуречный сок прекрасно действует на кожу — очищает и предохраняет ее.

Огурцы любят теплый и влажный климат, ведь родина этого растения — тропики, где всегда очень влажно и жарко. Они хорошо растут на плодородных, удобренных почвах.

В середине лета с огородов тянет крепким запахом огурчиков и укропа. В это время хозяйки собирают огурцы и готовят их для засолки.

Огурцы были хорошо известны древним египтянам, грекам и римлянам. В Греции даже существовал город Сикион, т.е. «город огурцов». А древние римляне выращивали огурцы и солили их в кадках.

Лучше всего засаливать огурцы в дубовых кадках, добавляя в соленья для вкуса и аромата чеснок, укроп, листья смородины и вишни. В старину бочки с засоленными огурцами опускали в речные омуты. Вода в омутах холодная и соленья хорошо сохранились.



Засолка огурцов

Мы в деревне с бабой Олей
Огурцы к зиме засолим.
Чтоб соленье вышло знатным,
Аппетитным, ароматным,
Чтоб огурчики блестели,
На зубах у нас хрустели,
В кадку мы кладем чеснок,
И смородины листок.



Как выглядит огурец?

Где родина огурцов?

Какие полезные вещества содержатся в огурцах?

Какие блюда готовят из огурцов?

ТЫКВА



Золотая тыква
К солнышку привыкла.

Она свет горячий пьет,
Наливается, растет.

Крутобока и вкусна,
Зреют в тыкве семена.

У тыквы большие листья, толстые стебли, а усиками она цепляется за любую опору. Стебель и

листья тыквы густо усеяны жесткими волосками, предохраняющими растение от лишней потери влаги. Цветы тыквы крупные, ярко-желтые, ароматно пахнущие сладким нектаром.

Тыква и вправду любит тепло и яркий солнечный свет, ведь она уроженка знойной Мексики. Мексиканские крестьяне возделывали ее на огородах уже более пяти тысяч лет назад. Именно в этой стране ученые нашли наиболее древние остатки стеблей, кожуры, плодов и семян тыквы.

Тыквы, растущие в Азии и в Африке, имеют самые разнообразные формы: они то вытянутые, словно бутылки, то плоские, то шарообразные. Кожура тыквы тоже может быть разного цвета: от ярко-оранжевого и золотисто-желтого до зеленовато-коричневого или темно-зеленого.

Когда кожура тыквы высыхает, она становится очень твердой. В древности люди пользовались этим свойством

тыквы и делали из нее предметы утвари: тарелки, миски, бутылки и даже ведра. В легких сосудах из тыквы, оплетенных сеткой, изобретательные хозяева хранили крупу, муку, масло и воду. В маленькие тыквочки, похожие на шкатулки, клали табак. Искусные мастера научились вырезать на гладкой твердой поверхности кожуры тыкв причудливые узоры и раскрашивать их. Такими тыквами, похожими на яркие разноцветные фонари, украшали жилье.

Самые первые музыкальные инструменты тоже смастерили из тыкв.

Когда древние люди плясали вокруг костра, празднуя окончание удачной охоты или желая задобрить злых духов, они сопровождали свой ритуальный танец ударами камня о камень. Потом кому-то пришла в голову счастливая мысль насыпать мелкие камешки в высушенную тыкву. Вот и получился первый музыкальный инструмент! Когда тыкву трясли, камешки в ней пересыпались и громко стучали, задавая танцу определенный ритм. А если ударять в большую пустую тыкву деревянными палочками, она издает громкий, гулкий звук, напоминающий звук барабана.

Так что тыкву можно считать и первым ударным музыкальным инструментом.

В древние времена у тыквы было и еще одно применение: ее использовали при строительстве плотов. Четыре большие полые тыквы прикрепляли по краям к деревянному настилу из веток и тонких стволов деревьев. Тыквы хорошо удерживали на плаву этот легкий плот.

А в Индии крестьяне научились ловить с помощью тыквы обезьян. Делали они это так. В пустой тыкке прорезали небольшое отверстие и наполняли тыкву рисом или вкусными семенами. Несколько таких тыкв-

приманок разбрасывали под деревьями. Заметив тыкву, любопытные зверьки спускались с деревьев и тут же запускали в отверстие тыквы лапку. Набрав горсть риса или семян, обезьянка пыталась вытащить лапу, но это сделать не удавалось, выпустить же из цепкой лапки добычу ей не хотелось. Так и бегала жадная обезьяна на трех лапах.

Индейцы в Северной Америке ладили из тыкв домики для скворцов и развешивали их на высоких деревьях возле огородов и полей, чтобы защитить посевы от вредителей.

Теперь вы знаете, дорогие ребята, как много полезных вещей можно сделать из самой обыкновенной тыквы.

Ай да тыква!

Тыкву в древности любили
И из тыквы мастерили
И сосуды для пшеницы,
И кувшины для водицы,
Табакерки и шкатулки,
Барабан веселый гулкий,
И причудливый фонарик,
И цветной узорный шарик,
Домик, где живет скворец.

Ай да тыква! Молодец!

В XVI веке тыква стала известна в России.

В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Нежную и сочную мякоть тыквы используют в диетическом питании.

А какие блюда можно приготовить из тыквы?

Верно! Рисовую и пшеничную каши с тыквой, салат, суп, пудинг, блины.

Внутри тыквы есть довольно крупные и вкусные семечки. Их можно высушить и подкармливать зимой птиц, а также класть в очищенном виде в тесто при выпечке печенья и пряников.

Высаживают тыкву весной на хорошо удобренную почву семенами или рассадой.

Во время цветения тыквы опытные огородники привозят с пасек ульи с пчелами. Трудлюбивые пчелки не только соберут много медового нектара, но и опылят все цветы.

Урожай тыквы собирают в августе и сентябре. Благодаря жесткой оболочке тыкву можно легко перевозить и долго хранить. В утепленном сарае или на чердаке с соломенной подстилкой многие сорта тыквы долеживают до следующего урожая, почти не теряя питательной ценности.



Как выглядит тыква?

Где родина тыквы?

Какие вещи люди изготавливали из тыквы?

Какие полезные вещества содержатся в тыкве?

Какие блюда готовят из тыквы?

Почему во время цветения тыквы огородники ставят между грядок ульи с пчелами?



КАБАЧОК



Кабачок, кабачок,
Подремать лег на бочок.
Ты похож на поросенка:
Хвостик завитушкой тонкой,
Только где же пяточок?

Кабачок и вправду похож на хорошенького молочного поросенка. Его так и хочется взять в руки и погладить. Кажется, что от удовольствия он захрюкает!

Кабачок продолговатый, зеленого или желтовато-белого цвета, покрыт гладкой и плотной кожурой. Стебель кабачка пряморастущий, он не ветвится. Цветы крупные, желтого цвета.

Этот овощ принадлежит к семейству тыквенных. А родом кабачок из Южной и Центральной Америки.

Плоды кабачков вкусные и содержат много полезных веществ: белки, сахара, растительные жиры, витамины и минеральные соли.

Каких только блюд не готовят хозяйки из кабачков! В сыром виде добавляют в салаты, жарят, парят, варят, маринуют, фаршируют мясом, рисом и морковью.

Из кабачков готовят оладьи и полюбившуюся многим аппетитную кабачковую икру.

Это растение любит солнечный свет и влагу. Оно боится заморозков, поэтому кабачки высеивают в грунт, когда устанавливаются теплые, солнечные деньки, а температура воздуха не опускается ниже +15°C.

Всходы прореживают и в течение лета поливают и рыхлят грядки.

Кабачки очень хорошо чувствуют себя на солнечных влажных лугах на берегу реки или озера.

Через 40–50 дней на грядках созревают плоды кабачков. Наиболее вкусны молодые плоды, с сочной мягкой мякотью. Снимают их, пока семена еще не созрели.

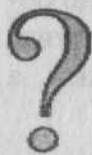
Росток

Я посадила в землю семя,
А было влажно и тепло.
Три дня, ведь, небольшое время,
Но семечко мое взошло.

Росток, как будто острой шпагой,
Вонзился в землю. Стебелек
Вобрал живительную влагу
И первый развернул листок.

За ним другой, а после третий,
Он быстро, словно в сказке, рос,
Его ласкал весенний ветер,
Его поили капли рос.

Расцвел цветок, возникла завязь,
И скоро вырос кабачок —
Красивый, плотный, всем на зависть.
На солнце круглый грел бочок.



Как выглядит кабачок?

Где родина кабачков?

Какие полезные вещества содержатся в кабачках?

Какие блюда готовят из кабачков?

ЩАВЕЛЬ



Весной на зеленых лугах и полянах появляется дикий щавель.

Щавель — небольшое травянистое растение. В первый год у него образуется прикорневая розетка из стреловидных кислых листьев. Следующей весной вырастает высокий стебель, усыпанный мелкими цветочками. К осени на месте цветов по-

являются блестящие трехгранные семена.

Дикорастущий щавель встречается во многих странах Северного полушария. Долгое время он считался на Руси сорняком. Русские стали употреблять щавель в пищу позднее других европейцев.

Щавель, возделываемый на огородах, похож на дикий, но его листья круглее и сочнее. Щавель называют листовым овощем, потому что в пищу употребляют листья этого растения.

В конце апреля — начале мая, когда запасы свежей и квашеной капусты подходят к концу, хозяйки варят щи из щавеля. В народе их называют «зеленые щи». «Вешний пир зелеными щами берет», — говаривали крестьяне в старину. В зеленые щи кроме щавеля клали листья молодой крапивы и лебеду. Народ замечал: «Крапива жгуча родится, а в щи пригодится».

И сейчас хорошие хозяйки варят витаминные зеленые щи, в которые добавляют несколько картофелин, а подают на стол с гренками и сметаной.

С грядки мы щавель сорвем,
Сварим, в сите разотрем,
Добавим картошки
И луку немножко.
Щи на стол мы подадим,
Со сметаной их съедим.

С начинкой из щавеля пекут вкусные пирожки. Щавель консервируют и в таком виде хранят всю зиму.

Это растение богато белковыми веществами, минеральными солями, витаминами С и В₁ — иначе называемого тиамин. Этот редкий и необходимый витамин требуется организму для усвоения углеводов. Вкус листьям придают пищевые кислоты: яблочная, щавелевая и лимонная.

Огородники сеют щавель ранней весной, летом и поздней осенью. Семена размещают в земле не глубоко, после посева землю тщательно притаптывают. Листья собирают несколько раз в течение лета, через каждые 18—25 дней.

Щавель — растение многолетнее и первые два-три года не требует обновления.



Как выглядит щавель?

Где растет дикий щавель?

Почему щавель называют листовым овощем?

Какие блюда готовят из щавеля?

Какие полезные вещества содержатся в листьях щавеля?



ПЕТРУШКА



Венок из петрушки

Народы древние считали
Петрушку символом печали.
Вплетали в пышные венки,
Где роз и лилий лепестки,
Петрушки ветки кружевные.

Они, пахучие, живые —
Напоминание о том,
Что счастье не бывает вечным.
А жизнь земная быстротечна.

Петрушка, так же как и сельдерей, дарит людям не только душистую и вкусную зелень, но и ароматные корни.

А вы знаете, как выглядит петрушка?

У нее нежная кружевная зелень и небольшой коричневатый корешок.

Родина этого растения — морское побережье южной Европы. Петрушка растет там в тенистых местах среди камней и скал. Об этом говорит и ее греческое название «петра», что в переводе означает «скала», «камень». Народы древности — египтяне, греки — считали петрушку символом горя. Венки из петрушки люди надевали в знак печали, ее ветки вплетали в букеты лилий и роз, как напоминание о том, что земная радость длится не всегда и на смену ей приходит печаль.

У древних римлян петрушка была мало известна, в период раннего средневековья о ней забыли и снова начали возделывать в Европе лишь в IX веке.

В народной медицине петрушку давно использовали для заживления ран и кожных воспалений. Русские лекари тоже лечили петрушкой, однако как овощ ее стали выращивать только в XIX веке.

В зелени петрушки много витамина С и каротина, а в корнях — минеральных элементов. В справочнике говорится: «По богатству минеральных элементов выделяется растение петрушки».

Зеленью петрушки украшают салаты и винегреты, как приправу ее добавляют в супы и мясные блюда, которым она придает чудесный свежий аромат.

Современные врачи высоко ценят лечебные свойства этой травы. Недаром говорится: «Грамм петрушки полезнее килограмма пилюль». Особенно полезен отвар петрушки при болезнях суставов, заболеваниях печени и почек.

Сеют петрушку и ранней весной, и под зиму.

Петрушка достаточно холодостойкое растение, но растет она медленно, и всходы петрушки появляются на грядках лишь на 15—20 день. Срезать зелень можно многократно, если не забывать после срезки подкармливать растение.

Петрушка неприхотлива, она не требует для роста много влаги, кроме того, может расти и на бедных удобрениями почвах.



Как выглядит петрушка?

Где родина петрушки?

Какие полезные вещества содержатся в петрушке?

В какие блюда добавляют петрушку?

Укроп



Укроп добавляют
В рассол, в маринад.
Душист и приятен
Его аромат.

Огурчик соленый
Так крепок на вид,
Он пахнет укропом
И вкусно хрустит!

Укроп — самый душистый из листовых овощей. Вспомните, какой свежий приятный у него запах!

А как выглядит укроп, знаете?

У него довольно плотный высокий упругий стебель, красивые резные листья, мелкие желто-зеленые цветочки собраны в зонтичное соцветие. После их отцветания на месте цветков образуются семена. Приятным ароматом обладают не только свежие зеленые листья укропа, но и сами семена, ведь в них содержатся летучие эфирные масла, которые остро и крепко пахнут.

Родина укропа — восточное побережье Средиземного моря. Там и сейчас встречаются заросли дикорастущего укропа.

Это растение известно людям уже несколько тысяч лет. Но древние греки, римляне и другие народы не использовали его в пищу, а выращивали как декоративную траву.

Знаменитая поэтесса древности Сапфо в одном из своих стихотворений писала об укропе:

Венками охвати, ...
Волны кудрей прекрасных
Нарви для венка нежной рукой
Свежих укропа веток.

Древние греки не только вплетали душистые веточки укропа в венки и букеты, но знали и о его целебных свойствах.

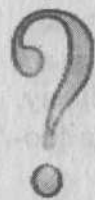
В Западной и Северной Европе укроп распространился с XVI века.

В укропе содержится богатый минеральный и витаминный набор: соли калия, кальция, магния, фосфора, аскорбиновая кислота и каротин.

Семена укропа, обладающие чудесным свежим ароматом, применяют в парфюмерии, при изготовлении кремов и лосьонов, в медицине и кондитерской промышленности.

Хорошие хозяйки используют укроп при засолке и мариновании огурцов, помидоров, кабачков. Молодой укроп едят сырым, его засушивают и засаливают для хранения на зиму.

Укроп быстро растет и за теплый сезон дает несколько урожаев. Опытные огородники сеют укроп весной и ближе к осени. Когда укроп сеют на зелень, то убирают его через 20—30 дней. Молоденький укроп вырывают вместе с корешками, а старый укроп, предназначенный для засолки, срезают.



Как выглядит укроп?

Где родина укропа?

Как использовали укроп в древности?

Какие полезные вещества содержатся в укропе?

В какие блюда добавляют укроп?

СЕЛЬДЕРЕЙ



Если хочешь стать сильнее,
Ешь побольше сельдерея!

Так говорят люди о сельдерее, который дает нам не только ароматные листья, но и полезные вкусные корнеплоды.

Как же выглядит сельдерей?

У него желтовато-белый корень и пышные ярко-зеленые листья.

Сельдерей известен людям с глубокой древности. Листьями этого растения древние греки украшали залы во время праздников, а венками из сельдерея венчали победителей спортивных соревнований. Как красивое декоративное растение его разводили в садах и парках. Мраморные колонны греческих дворцов украшали лепные изображения листьев сельдерея.

Сельдерей тех времен нельзя назвать овощем, потому что его не ели. Но древние народы знали о целебных свойствах этого растения. Вареные корни применяли при обморожении, а маслом, полученным из семян, лечили болезни желудка.

Использовать сельдерей как овощ европейцы стали в XV—XVI веках. Первыми добавлять его в пиццу начали немцы. В XVII веке сельдерей попробовали французы.

Когда сельдерей попал в Россию (а произошло это в XVII веке), придворные Екатерины II, подражая древ-

ним грекам и римлянам, во время торжественных обедов украшали себя венками из сельдерея.

Только в XVIII веке вкусовые качества этого растения оценили по достоинству. Но кроме ароматного запаха и нежного вкуса сельдерей обладает полезными свойствами. В листьях и корнях растения содержатся минеральные вещества, витамины и эфирные масла, придающие сельдерее своеобразный запах и вкус.

Листья и корни сельдерея используются как пряная добавка к салатам, супам, мясным блюдам, их засаливают, сушат и консервируют. Сельдерей делает блюда более аппетитными и полезными, он возбуждает аппетит, улучшает работу желудка.

В южных районах сельдерей сеют в хорошо подготовленную и удобренную почву, а в средней полосе огородники высаживают на грядки рассаду этого растения. Растет сельдерей медленно, всходы появляются через 15–20 дней, он любит тепло и плохо переносит заморозки.

Листья сельдерея срезают в течение всего лета, а корнеплоды убирают в середине октября.

Лист сельдерея

Лист зеленый сельдерея
Положила я в салат.
Влажной свежестью повеял
Тонкий, пряный аромат.

Вспомнились деревня, лето,
Запах вспаханной земли,
В золотых потоках света
Бархатистые шмели,

И разросшийся привольно
Вдоль забора сельдерей.
И подумалось невольно:
— Эх, в деревню б поскорей!



Как выглядит сельдерей?

Как использовали сельдерей в древности?

Какие полезные вещества содержатся в сельдерее?

В какие блюда добавляют сельдерей?



Дорогие ребята, любите ли вы горох? А как он выглядит, помните?

У гороха гибкий вьющийся стебель, сочные светло-зеленые листья и небольшие белые или розово-сиреневые цветочки. Когда они отцветают, на их месте появляются удлиненные лопатки — так называют молодые гороховые стручки. В стручках прячутся семена — круглые сладкие горошинки.

Горошинки

Лежали три горошинки
В ладошке у Антошеньки.
Его пальчики разжались —
Горошинки разбежались:
Одна — под печку,
Другая — на крылечко,
А третья — прыг-скок,
Укатилась за порог.

Смелая горошинка
Покатилась по дороженьке,
Где смородина растет,
Закатилась в огород,
Легла ничком
И лежит молчком.
Вдруг откуда ни возьмись — дождь!

По грядкам пробежался,
С кабачками пошептался,
Вымыл листики салата,
Напоил водой томаты.
Увидел горошинку:
«Какая хорошенькая!»
Ее дождик похвалил
И водицею полил.

Скоро вырос горох —
Совсем не плох!
Кудрявый, зеленый,
Дождем напоенный.
Пришел Антоша в огород,
Видит, там горох растет.
Удивился Антоша: «Ох! Ох!
Откуда здесь взялся горох?»

Сорвал стручок,
Зажал в кулачок,
Раскрыл «лопатку» —
В ней горошек сладкий.
Снова у Антошеньки
В ладошке три горошинки —
Словно водят хоровод,
Просятся Антоше в рот!

Горох известен людям с древних времен. Есть мнение, что представители семейства бобовых — бобы, фасоль, горох, соя, чечевица — могли быть первыми овощами, которые человек начал употреблять в пищу.

Родина гороха — Южная Россия, Крым, Кавказ, Средняя Азия, Индия, Иран и Эфиопия. Здесь и сейчас встречается дикорастущий горох.

Горох был широко распространен в Древней Индии, Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. У китайцев этот овощ являлся символом плодородия и богатства.

«На территории России горох был известен очень давно. Не случайно, когда говорят: «Это было при царе Горохе», имеют в виду события глубокой древности» (Ж. Орлова).

В XVI веке появился сладкий зеленый горошек. Горошек — название не только уменьшительно-ласкательное, но и вполне официальное.

Знаете ли вы, что горох является чемпионом среди овощей по содержанию белка? В сухом горохе столько белка, сколько в говядине. Кроме того, в нем содержится много углеводов (в основном, крахмала), калия и фосфора. А зеленый горошек богат витаминами А, В и С.

Горох едят не только свежим, но и готовят из него разные кушанья: варят гороховый суп и гороховую кашу. Консервированный горошек добавляют в салаты и винегреты. Это вкусный гарнир к мясным блюдам.

Горох потчует нас вкусными плодами и помогает другим растениям. На его корнях живут клубеньковые бактерии, которые усваивают азот прямо из воздуха. А когда горох скашивают, в почве остается много азотных удобрений. Недаром горох называют зеленой фабрикой азота.

«Опытные садоводы любят выращивать горох в молодом саду. Там ему светло, и урожай он приносит хороший. Затем зеленую массу запахивают. И от зеленого да клубенькового удобрения у молодых деревьев заметно увеличивается прирост» (Книга юного натуралиста, 1981).

Горох сеют обычно в двадцатых числах мая. 19 мая в народе называют днем Иова-горошка. Так говорят

потому, что в этот день православные христиане отмечают память праведника Иова, а еще потому, что наступает время посева гороха.

Горох, по народным приметам, сеют при убывающей луне, на закате солнца, чтобы воробышки, которые так любят лакомиться его зернами, не видели сева и горох не поклевали.

А еще крестьяне заметили, что горох, посеянный при северном ветре, всегда жесткий и плохо разваривается, а посеянный при западном или юго-западном — мягок, но быстро зарастает сорными травами.

Как же собрать с огорода хороший урожай гороха?

Корни гороха глубоко проникают в почву, потому растение особенно хорошо развивается на тщательно вспаханной земле, обильно удобренной перегноем и посыпанной древесной золой.

За несколько дней до посева горох рассыпают на теплом весеннем солнышке, в таком месте, где его обдувает ветерок. Это повышает всхожесть и урожайность гороха, ведь яркие солнечные лучи убивают вредных микробов, находящихся на поверхности горошин.

Посевы гороха боятся заморозков, недаром крестьяне сложили такую поговорку: «Кабы на горох не мороз, он бы через тын перерос и до неба дорос».

Как вы думаете, почему говорили еще и так: «Не сей горох возле дорог»?

Верно! Потому что каждый, кто проходит мимо, норовит полакомиться горохом.



Не сей горох возле дорог!

Посеяли горох
Возле дорог,
Кто мимо пройдет,
Тот горошек и сорвет.
Съел горошинку зайка,
А теперь его поймай-ка!
Пришла лисица
Горохом угоститься,
Полакомилась мышка,
Съел «лопатку» мишка,
Поклевал воробей,
Да позвал голубей.
Так и съели весь горох,
Тот, что рос возле дорог.

Ни одной горошинки
Не оставили Алешеньке!



- Как выглядит горох?
- Где родина гороха?
- Какие полезные вещества содержатся в горохе?
- Какие блюда готовят из гороха?
- Почему горох называют «зеленой фабрикой азота»?
- Какой день в народе называют днем Иова-горошка?

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

Ответь на вопросы

От какого слова происходит слово «капуста», что оно означает?

Почему говорят: «Ни один рот без капусты не живет»?

Как назывались на Руси вечеринки в честь капусты?

Цветами какого овоща украшали прически и шляпы придворные дамы во Франции в XVII веке?

Где находится родина картофеля?

Почему картофель называют «вторым хлебом»?

Чем полезен морковный сок?

Из какого корнеплода получают сахар?

Что означают выражения «проще пареной репы», «дешевле пареной репы»?

Какой овощ называют младшим братом редьки? Почему?

Чем занимались крестьяне в Луков день?

Что означает выражение «горе луковое»?

Почему у постели больного ставят блюдце с натертым луком?

Почему чеснок называют «змеиной травкой»?

Почему помидоры называют «северными апельсинами»?

Почему настоем ботвы помидоров опрыскивают овощные растения?

Какие овощи называют «синенькими»?

Какой овощ бывает горьким и сладким?

Какие полезные вещи делали люди из тыквы?

Почему в огороде, где цветут тыквы, кабачки, огурцы, ставят ульи с пчелами?

Название какого овоща в переводе с греческого означает «неспелый», «недозревший»?

Почему шавель называют листовым овощем?

Какие щи называют «зелеными»?

Зелень каких овощей вплетали в венки в Древней Греции?

У каких овощей используют в пищу и корни, и листья?

Какие овощи добавляют в рассол при засолке огурцов?

Почему горох называют «зеленой фабрикой азота»?

Что означает выражение «это было при царе Горохе»?

Какие овощи относятся к семейству пасленовых?

Какие овощи относятся к семейству тыквенных?

Отгадай загадки

Объясните, как вы догадались, какие слова помогли найти отгадки?

В огороде пусто,
Если нет... (*капусты*).

Угадать совсем нетрудно,
Всякий догадается!
Лист упругий, изумрудный
В кочан завивается.
(*Капуста*)

Этот алый корнеплод
Сладкий сахар нам дает.
(*Сахарная свекла*)

Свернулась клубком,
Укрылась хвостом.
Гладкая, крепкая
И зовется... (*репкою*).

Кругла, как луна,
Как дубрава, зелена,
С хвостиком, как мышка,
Нравится детишкам.
(*Репка*)

Изогнутые, длинненькие,
А зовут их «синенькие».
(*Баклажаны*)

Хоть на вкус она горька,
Но внутри бела, крепка.
И на терке ее трут,
Тем, кто заболел, дают.
(Редька)

Тому, кто занемог,
Поможет... (чеснок).

Полезными витаминами
Этот плод богат,
Северными апельсинами
Мы зовем... (томат).

Кто его положит в рот,
Тотчас губы обожжет,
Хоть он острый, как горчица,
Как приправа пригодится.
(Острый перец)

Разноцветный, как фонарик,
Иногда похож на шарик.
Он блестящий, крепкий, гладкий,
Догадались?
(Перец сладкий)

В зеленой избушке
Живут подружки
Словно бусинки круглы
Изумрудны и малы.
(Горошинки)

Пословицы и поговорки

Почему в народе говорится:

- «Без капусты щи не густы»;
- «Сей лук, от семи недуг»;
- «Кто ест лук, тот избавлен от мук»;
- «Лук да баня все правят»;
- «Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят»;
- «В нашем краю, как в раю: луку да рябины не про-
ешь и половины»?

Игра в слова

Хлопните в ладоши, услышав слово, подходящее ка-
пусте (картофелю, моркови, ...).

Объясните выбор каждого слова.

Словарь:

кочан, оранжевая, каротин, хрустящая, пареная, вилок,
горькая, квашеная, «змеиная травка», «золотое ябло-
ко», душистый, паприка, «второй хлеб», черная, жгу-
чий, «синенький», «лопатка», печёная, маринованный,
горькая, сочный, желтая, «разноцветные фонарики»,
круглая, овальный, приправа, сахар, фитонциды, борщ,
зеленый, корнеплод, стручок.

Комментарий для взрослых:

Для активизации памяти и речи детей после игры
можно предложить им следующее задание: вспомните,
какие слова, подходящие капусте (картофелю, морко-
ви..), вы слышали?

Четвертый лишний

Выделите лишнее слово, объясните свой выбор:

картофель, лук, чеснок, *груша*;
яблоко, апельсин, *горох*, слива;
рис, редис, перец, картофель;
капуста, свекла, морковь, *баклажан*;
укроп, петрушка, *тыква*, сельдерей;
баклажан, *редис*, помидор, перец;
репа, кабачок, огурец, тыква.

Составь рассказ-описание с опорой на план

1. Как называется овощ?
2. Как выглядит овощ?
3. Где родина овоща?
4. Какие полезные вещества содержатся в овоще?
5. Какие блюда можно приготовить из овоща?
6. Дополнительные сведения, известные детям.

Народные приметы

Черемуха зазеленела — пора сажать ранний картофель.
Ива зацвела — пора сеять редиску, морковь, лук и укроп.
Осина зацвела — сей морковь.
Фиалка зацвела — пора сеять петрушку и морковь.
Дуб распускается — пора сеять горох.

Из книги В.А. Миронова «Месяцеслов: народный календарь».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Василенко И. Г. Знаете ли вы эти овощи? — М.: Молодая гвардия, 1975.
- Верзилин Н. М. Растения в жизни человека. — Л.: Детгиз, 1954.
- Головкин Б. Н. Рассказы о растениях-переселенцах. — М.: Просвещение, 1984.
- Книга юного натуралиста: Сб. статей. — М.: Молодая гвардия, 1981.
- Миронов В. А. Месяцеслов: Народный календарь. — М.: Издательский Дом «Гранд Фаир», 1997.
- Мухин В. Д., Ракитин А. Ю., Александров В. А. Справочник садовода-любителя. — М.: Московская правда, 1989.
- Небесный С. И. Юным овощеводам. — М.: Детская литература, 1985.
- Ольгин О. От абрикоса до яблока. — М.: Текст, 1994.
- Орлова Ж. И. Все об овощах. — М.: Агропромиздат, 1986.
- Русские пословицы и поговорки / Под ред. В. П. Аникина. — М.: Художественная литература, 1988.
- Стриженов А. Н. Рассказы об овощах. — М.: Молодая гвардия, 1980.
- Утянов П. Е. Сад и огород в комнате. — Мн.: Урожай, 1986.
- Чапек К. Год садовода. — М.: Художественная литература, 1961.
- Шорыгина Т. А. Осенние праздники: Сборник сценариев с нотными приложениями. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002.
- Шорыгина Т. А. Какие месяцы в году?! Путешествие в мир природы. Развитие речи. Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

Капуста.....	14
Картофель.....	20
Морковь.....	25
Свекла.....	29
Репа.....	32
Редька.....	36
Редис.....	39
Лук.....	41
Чеснок.....	45
Помидор.....	47
Баклажан.....	51
Перец.....	54
Огурец.....	58
Тыква.....	61
Кабачок.....	65
Щавель.....	67
Петрушка.....	69
Укроп.....	71
Сельдерей.....	73
Горох.....	76
<i>Вопросы и задания.....</i>	<i>81</i>
<i>Загадки.....</i>	<i>83</i>
<i>Пословицы и поговорки.....</i>	<i>85</i>
<i>Игры.....</i>	<i>85</i>
<i>Народные приметы.....</i>	<i>86</i>
<i>Список использованной литературы.....</i>	<i>87</i>