

МБОУ "ОСОШ №3"

Исследовательский проект "Пища под ногами"



Обучающиеся 9 "а" класса

Классный руководитель: Каменских Л. В.

Наша жизнь настолько непредсказуема, что можно оказаться в любой ситуации, где от наших знаний будет зависеть наше выживание. Советов по выживанию множество, поэтому мы просто расскажем о том, что можно есть из растущего у нас под ногами, а что нет.



Цель исследования: выявить основные виды пищевых дикорастущих растений в окрестностях соснового бора и установить как их можно использовать

Актуальность исследования: питание человека должно быть адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным. Только такое питание является синонимом понятия -здоровье.

Роль пищевых растений из дикой флоры в питании населения сейчас совсем невелика. Все, что нужно, человек выращивает или покупает. Однако в нашей местности, как и во многих регионах России, дикая флора и сегодня поставляет много полезных и питательных продуктов.

Практическая значимость темы исследования заключается в том, что в последние годы наблюдается тенденции ухудшения состояния здоровья населения, одной из причин которого является неправильное питание, употребление разных вредных продуктов, хотя спасительная для нас пища находится практически под ногами.

Черника

Черника многолетний низкорослый кустарник из семейства Вересковые, высотой 15-30 см. Стебли прямостоячие, разветвленные, гладкие. Ягоды сочные, черные, с синевато-сизым налетом, блестящие, мякоть темно-красная, сочная, мягкая, с множеством семян. Созревает в июле-августе. С лечебной целью используют ягоды и листья черники.

Для нее необходимы естественные природные условия, лес. Поэтому на местах произрастания черники нельзя пасти скот, вырубать кустарники, нарушать подстилку. Сбирать ее следует только руками, чтобы не повредить ветви растений. Черничные заросли предохраняют почву от эрозии, высыхания.



Опята

Опята лесные грибы. Произрастают на пеньках и стволах ослабленных, поврежденных деревьев. У гриба зонтиковидная чешуйчатая шляпка и довольно тонкая ножка. Цвет желтоватый, кремовый. Растут колониями. Сезон сбора – с августа по октябрь. У съедобных опят шляпка покрыта мелкими чешуйками, которые к старению гриба практически исчезают.

Опята, как и другие грибы, дрожжи, водоросли и лишайники, содержат бета-глюканы – сахара, входящие в состав лекарств. Эти соединения препятствуют развитию раковых опухолей, сахарного диабета, гипертонии и атеросклероза. В народной медицине опята применяются как естественные антибиотики.

Едва собранные, подвергшиеся недолгой термической обработке, грибы благодаря своему составу положительно влияют на организм человека: свежие грибы опята – хороший источник белка и витаминов. При этом они не перегружены калориями.

Безусловный минус этих даров леса: они накапливают соли тяжелых металлов, которые не исчезают в процессе обработки.



Крапива

Богата на минералы (хром, железо, фосфор, калий, цинк, медь, сера, марганец, кремний), витамины (группы В, витамин А, каротин, витамин С, D, К) и аминокислоты. Молодые листья крапивы можно употреблять в пищу, как шпинат, добавлять в супы и к овощным блюдам, сушеную крапиву можно использовать как специю или приправу.



Лисички

Свежие лисички из рода грибов *базидиомицетов*. Является типовым родом семейства *Лисичковые*. Другие названия: лисичка настоящая, лисичка обыкновенная, лисица, сплоень, петушок.

Лисички – единственный вид грибов, которые не крошатся и не мнутся. Поэтому собирать их можно не только в корзинки,

В лисичке содержатся витамины, микроэлементы цинк, медь. К их достоинствам относится и большое количество так называемого эргостерина (провитамина D). Таким образом, лисичка – типичный гриб-антибиотик (калоризатор). Стимулирует восстановление повреждённых бета-клеток поджелудочной железы. Выявлены противораковые свойства гриба. Кроме того, лисички задерживают рост туберкулёзной палочки.

В лисичках есть вещество хитинманноза, которое не переносят жучки-червячки, а также гельминты всех видов. Если есть лисички, то не только все глисты быстро покинут ваш организм, но и их личинки погибнут. И ещё, лисички в отличие от других грибов не накапливают радиоактивные вещества, а наоборот, способствуют выведению радионуклидов из организма.



Шиповник

Шиповник – род дикорастущих растений семейства *Розовые*. Шиповник – это неприхотливый колючий кустарник, дикая роза, кладовая витаминов. Имеет множество культурных форм, разводимых под названием *Роза*.

Плоды многих видов шиповника содержат большое количество витамина С, что делает их ценными для медицины и здорового питания.

В плодах шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше (1.2 г / 100 г), чем в ягодах чёрной смородины, и в 50 раз больше, чем в лимоне. Плоды шиповника обладают фитонцидными и мощным бактерицидными свойствами (калоризатор). Содержат большое количество антиоксидантов.

Шиповник стимулирует процессы обмена веществ, функцию желез внутренней секреции и кроветворных органов, повышает сопротивляемость организма вредным воздействиям внешней среды (простудные и инфекционные заболевания), оказывает противосклеротическое, антимикробное, седативное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, желчегонное, вяжущее, мочегонное, регулирующее работу желудочно-кишечного тракта действие.

Шиповник важен как дополнительный источник железа при его дефиците. Шиповник повышает окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливает синтез гормонов, активность ферментов и обновление тканей.



Маслята

Маслёнок – род трубчатых грибов семейства *Болетовые*. Своё название получил из-за маслянистой, скользкой на ощупь шляпки. Характерными признаками, отличающими большинство видов маслят от других болетовых, является клейкая слизистая, легко снимающаяся кожица шляпки и кольцо, оставшееся от частного покрывала. Маслята растут обычно большими группами в светлых сосновых лесах, в редколесье или на лесных опушках и в местах, хорошо освещенных солнцем. На ножке взрослого гриба остаётся кольцо от плёнки.

В свежих маслятах содержатся белки, клетчатка, углеводы, минеральные вещества и жиры. Белки маслят по свойствам схожи с белками животного происхождения, которые богаты ценными аминокислотами. Молоденькие грибы маслят содержат большее число белков, нежели старые.

В маслятах содержится смолистое вещество, снимающее острые головные боли (хронический арахноидит) и помогающее при подагре (ускоряет выведение мочевой кислоты).



Дождевик грушевидный

Гриб дождевик является съедобным грибом. Следует собирать только молодые экземпляры, так как после того, как масса споры начинает желтеть, грибы непригодны для еды. Гриб дождевик в простонародье часто называют чертова тавлинка, табачный гриб или заячья картошка. Одной из самых главных его особенностей является невероятная способность из почвы впитывать воду.

заячья картошка обладает невероятно полезными и лекарственными свойствами, имеет в своем составе массу витаминов, а также выделяется достаточно приятным вкусом. Заячья картошка способна впитывать тяжелые металлы, радиоактивные вещества, токсины и иные вещества, которые способны навредить организму либо спровоцировать развитие онкологии.

Данное растение способно выводить из организма избытки хлористых и фторовых соединений, радионуклидов, которые отрицательно сказываются на функционировании щитовидки.



Лопух

Лопух культивируется в Японии как овощ, ведь он очень хороший источник многих полисахаридов, ценных минералов - железо, марганец, магний, и небольшое количество цинка, кальция, селена и фосфора.

Листья и корни лопуха содержат в небольшом количестве фолиевую кислоту, рибофлавин, пиридоксин, ниацин, витамин-Е и витамин С.

У лопуха съедобные корни и стебли. Цветы лопуха по вкусу напоминают артишок, а корни имеют выраженный ореховый аромат. Корни можно употреблять сырыми, добавляя их в салаты. Или варить, мариновать и тушить. Лопух отлично сочетается с блюдами из картофеля.



Подберезовик обыкновенный

Подберёзовик – общее название для группы видов грибов рода *Лекцинум*. Отличаются неяркой, коричневыми оттенками окраской шляпки, мякоть на срезе не всегда окрашивается. От подосиновиков также отличаются обычно более тонкой ножкой и менее плотной мякотью шляпки.

Подберёзовик – ближайший родственник белого гриба.

Все подберёзовики относятся к съедобным грибам и незначительно различаются по пищевым качествам. В основном содержит такие витамины, как тиамин, рибофлавин, РР и витамин С.

В народной медицине подберёзовик применяется для лечения нервной системы, почечных патологий, а также регуляции сахара в крови.

Свежие подберёзовики также рекомендуется всем людям, которые хотят сбросить лишние килограммы, за счет того, что они содержат мало калорий.



Красноголовик

Гриб красноголовик – представитель семейства болетовых. Его научное название – осиновик красный. Многие называют его подосиновиком, красюком и красным грибом. Названия гриба связаны либо с местом обитания (произрастание в осинниках), либо с красным цветом его шляпки.

Обладают более высокой способностью, чем остальные грибы, поглощать тяжёлые металлы и радионуклиды. Богаты витаминами, особенно B₁, PP.

Гребные белки в свежих подосиновиках содержат незаменимые для нашего организма аминокислоты, которые усваиваются на 70-80%. По содержанию белков сравнимы с животными белками, по этой причине его равняют с мясом (калоризатор). В молодых грибах белков больше, чем в старых подосиновиках. В шляпках их больше, чем в ножках.

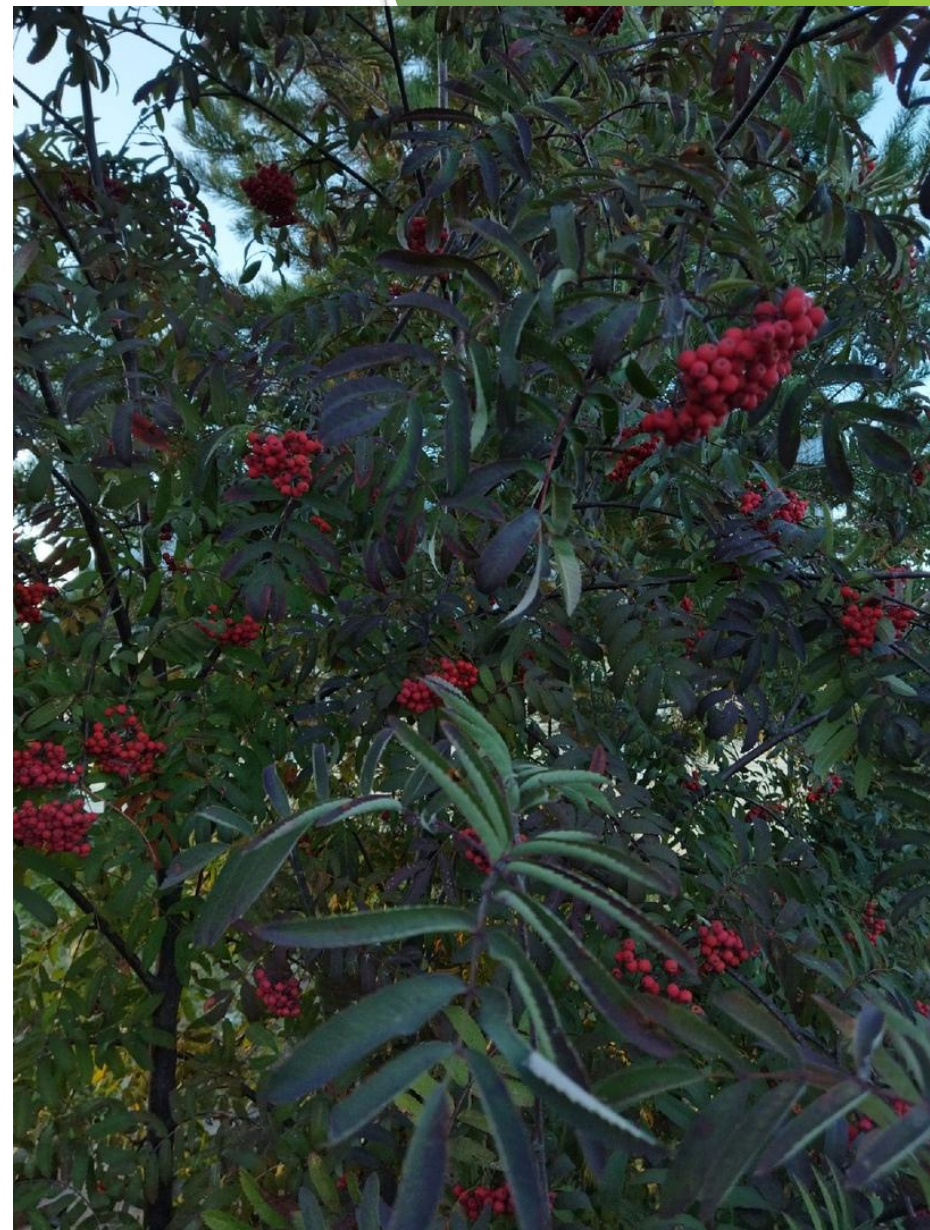
Если грибы хорошо приготовлены, прожарены, то усвояемость их повышается. Также ценные жировые вещества, содержащиеся в них, почти полностью усваиваются нашим организмом.



Рябина красная

Рябина-род относительно невысоких древесных растений трибы. Почки растений этого рода войлочно-пушистые. Листья крупные, непарноперистые, с 11—23 почти сидячими продолговатыми остропильчатыми листочками. В молодом возрасте листочки волосистые, но затем становятся почти голыми. Белые многочисленные цветки рябины собраны в густые щитковидные соцветия, появляющиеся на концах ветвей. Плод — шарообразное или овальное ярко-красное сочное яблоко с мелкими, по краю округлыми семенами.

Рябина эффективно помогает избавиться от повышенного холестерина, отёков, пониженной кислотности желудочного сока и ряда других проблем. Она активно применяется в народной медицине и имеет подтвержденные наукой лечебные свойства.



Белый гриб (березовый)

Белый гриб (боровик) – съедобный гриб рода *Боровиков*. Произрастает в сухих сосновых, дубовых и смешанных лесах умеренно-континентального климата, одиночно или небольшими группами.

Белые свежие грибы являются источником высококачественного белка, который сопоставим с белком мясных продуктов. Поэтому белые грибы рекомендовано употреблять вегетарианцам и держащим пост. В свежих белых грибах имеется вещество бета глюкан, который помогает бороться с раковыми опухолями, снижает уровень плохого холестерина в крови и эстрогенов, что уменьшает риск возникновения рака груди. Свежие белые с давних пор использовали для заживления небольших ран на кожи и улучшения её состояния. В составе белых грибов практически все витамины группы В, отвечающие за нормальную деятельность нервной системы и состояние кожных покровов.

