

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
с углубленным изучением отдельных предметов г.Павлово

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«Моё здоровье»

*«Гречка - царица кухни»*

**Работу выполнил:** *Чаннова Карина Константиновна,*  
ученица 2 «Б» класса,

МБОУ СОШ № 9 с УИОП г.Павлово

**Адрес учреждения:** Нижегородская обл., г. Павлово,  
ул. Коммунистическая, д. 71

тел.: 8(83171)5-40-04

факс: 8(83171)54004

**Руководитель:** Жарова Ирина Викторовна

г.Павлово, 2015 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Введение.</b>	
Актуальность, проблемные вопросы, цель, гипотеза, задачи, методы, этапы исследования.....	<b>3</b>
<b>2. История гречки.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Польза гречневой каши.....</b>	<b>5</b>
<b>4. Практическая часть.....</b>	<b>7</b>
<b>А. анкетирование учеников начальной школы.....</b>	<b>7</b>
<b>В. анкетирование школьной медсестры.....</b>	<b>7</b>
<b>С. анкетирование школьных поваров.....</b>	<b>7</b>
<b>Д. приготовление гречневой каши "по-русски".....</b>	<b>8</b>
<b>5. Гречневая крупа в русском народном творчестве.....</b>	<b>8</b>
<b>6. Приметы связанные с гречкой.....</b>	<b>8</b>
<b>7. Заключение.....</b>	<b>8-9</b>
<b>8. Практическая значимость работы.....</b>	<b>9</b>
<b>9.Список литературы.....</b>	<b>10</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>11</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>11</b>
<b>Приложение 3.....</b>	<b>12</b>
<b>Приложение 4.....</b>	<b>13-14</b>

## 1. ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** У моего дедушки - сахарный диабет. Я заметила, что бабушка очень часто готовит ему гречневую кашу. Он кушает её и в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Меня заинтересовало, почему. В чём польза этой каши для моего дедушки?

На уроках «Твоё здоровье» мы говорили о правильном питании и о том, чем питались люди в старину. «Щи да каша пища наша». Кто из нас не слышал эту поговорку? А еще говаривали: «Каша – мать наша». Часто на Руси кашу называли праматерью хлеба. Ни одного важного дела или события не проходило в старину без каши. Каша считалась символом богатства и благополучия в семье. Ее готовили на свадьбу, поминки, пиры и т.д., носили в школу учителю. Мне стало интересно - полезна ли каша здоровым людям, а особенно детям?

### **Проблемные вопросы:**

1. Чем полезна гречневая каша?
2. Какова история происхождения гречки?
3. Как люди относятся к гречневой каше?
4. Смогу ли я сама приготовить вкусную гречневую кашу?

**Цель проекта:** исследовать полезные свойства гречневой крупы, значение её для организма. Узнать историю происхождения гречки.

**Объект исследования:** гречневая каша.

**Предмет исследования:** свойства гречневой крупы.

**Гипотеза:** я предположила, что гречневая каша полезна не только больным людям, но и здоровым, а особенно детям.

### **Задачи:**

1. Провести исследование в нашей школе о том, что дети думают о гречневой каше.
2. Подготовить материал по истории происхождения гречи на Руси, полезности блюд, приготовленных из этой крупы, ценности этого продукта питания.
3. Найти и подобрать поговорки и пословицы о каше.
4. Найти рецепты по приготовлению блюд из гречки.
5. Научиться готовить гречневую кашу.
6. С результатами исследования выступить перед одноклассниками.

### **Методы:**

**теоретические:** поиск информации и её изучение в Интернете, в библиотеке, знакомство с литературными и художественными произведениями;  
**практические:** опрос, наблюдение, обобщение и умозаключение.

### **Этапы исследования:**

- Изучение литературы и других источников по теме исследования.
- Подбор справочного и иллюстративного материала.
- Опрос окружающих людей.
- Приготовление гречневой каши.
- Подготовка результатов исследования в виде исследовательской работы.

**Ожидаемый результат:** мои исследования помогут найти ответ на поставленные вопросы, подтвердить или опровергнуть гипотезу.

## 2. ИСТОРИЯ ГРЕЧКИ



**Гречиха посевная, или Гречиха съедобная, или Гречиха обыкновенная** (лат. *Fagopyrum esculentum*) – вид травянистых растений рода **Гречиха** (*Fagopyrum*) семейства **Гречишные** (*Polygonaceae*), крупяная культура. Из гречихи посевной изготавливается гречневая крупа (**ядрица**) — цельное зерно (*греча, гречка*), продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), смоленская крупа (сильно измельчённые зёрна), гречневая **мука**, а также медицинские препараты. Семена охотно поедают певчие птицы.

Родиной гречихи принято считать горные районы Индии (там её называли «чёрным рисом») и Непала, где это уникальное по своей пользе и биохимическому составу растение культивируют уже более 4000 лет. Уже в 15 в. до н.э. выращивание неприхотливой к почвам и условиям произрастания гречки получило распространение в Японии, Китае и Корее, а немного позже – и в странах Средней Азии, Кавказа и Ближнего Востока.

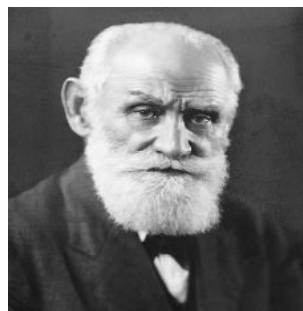
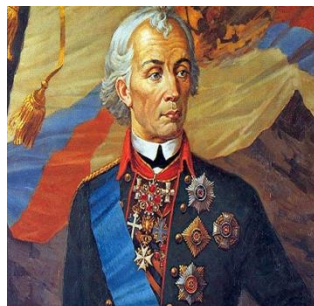
В таких странах Европы, как Франция, Испания, Бельгия, Португалия, где питательная и полезная гречневая крупа начала пользоваться большой популярностью уже в начале XVII века, гречка получила названия «арабское зерно», «татарка», «языческое зерно». В Германии, Дании, Голландии, Норвегии и Швеции гречку издавна и традиционно называют «буковой пшеницей» (из-за сходства пирамидальной формы семян гречки с формой орешков букового дерева).



Уже в конце 7 - начале 8 веков крупяная культура гречиха из Румынии была завезена в Киевскую Русь, где и стала с тех пор и по сей день именоваться «гречкой» (это свое наиболее распространенное название гречиха получила в связи с тем, что в Киевской и Владимирской Руси ее преимущественно культивировали проживающие в русских монастырях греческие монахи).

Приготавливаемая из гречки гречневая (называемая в старину «черная») каша издавна и традиционно является одним из самых любимых и почитаемых россиянами блюд русской кухни. Вкусовые и полезные качества гречки высоко ценил знаменитый полководец А.В. Суворов, называвший гречневую кашу «богатырской пищей».

О высокой пищевой ценности и целебных свойствах гречки также часто упоминал в своих трудах основатель крупнейшей российской физиологической школы Иван Петрович Павлов.



### 3. ПОЛЬЗА ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Я обратилась к интернету и нашла ответ на вопрос: *какая каша самая полезная?*

Совсем недавно канадские диетологи после серии экспериментов дали четкий ответ на вопрос, какие же варианты каш наиболее полезны. *Лучшие специалисты назвали гречку - самой полезной кашей*, на втором – овсянку, на третьем – рис длинно зернистый. Я узнала, что в гречневой крупе содержится **железо**, которое способствует образованию красных кровяных телец и гарантирует хороший цвет лица. **Калий** поддерживает оптимальное кровяное давление, **кальций** – верный союзник в борьбе против кариеса, ломких ногтей и хрупких костей, **магний** спасает от депрессии и помогает в борьбе с лишним весом. Гречневая каша помогает работе сердца и печени, она способствует выведению из организма избыточного холестерина (а значит, любителям гречки не грозят старческий склероз и проблемы с сердцем), выводит из организма шлаки и ионы тяжелых металлов, что особенно актуально для жителей мегаполисов и районов с неблагоприятной экологией. Еще ценят гречку и за большое количество **рутина**. Это вещество укрепляет стенки кровеносных сосудов, останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное воздействие на вены, например при варикозном расширении вен. Она улучшает кровообращение и укрепляет иммунную систему. *Регулярное употребление гречки и содержащих ее продуктов особенно полезно людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом.* В гречке содержатся способствующие улучшению липидного обмена и препятствующие образованию жировых отложений витамины группы В, фосфолипиды, аминокислоты метионин, аргинин и треонин. Присутствующие в составе гречки сложные углеводы, длительно усваиваясь в организме человека, надолго создают ощущение сытости, а содержащаяся в

составе зерна гречки клетчатка, адсорбируя избыточное количество пищевой глюкозы, препятствует резкому нарастанию содержания сахара в крови. Гречка также отличается высокой концентрацией макро- и микроэлементов, играющих важную роль в естественном синтезе поджелудочной железой инсулина и способствующими восстановлению нормального содержания глюкозы в крови (среди таких минеральных компонентов зерна гречки - калий, фосфор, магний, марганец, кремний, цинк, хром).

Все элементы, содержащиеся в грече, положительно влияют на полноценное формирование и развитие ребёнка.

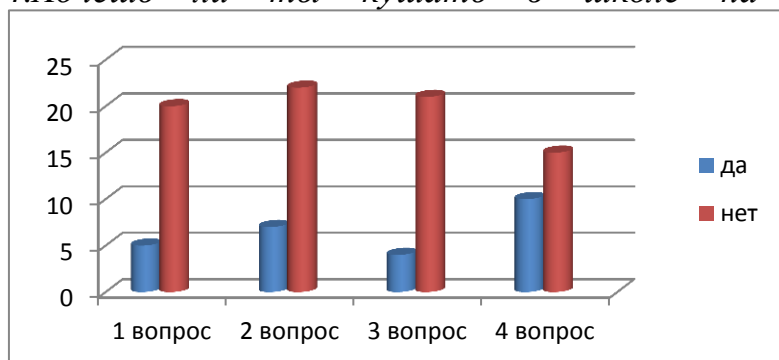
**Словом не каша, а настоящая мини-аптека, приготовленная для нас природой.**

#### 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**А. Я составила анкету для учеников начальной школы. Было опрошено 25 человек.**

**Вопросы:**

1. Знаешь ли ты, откуда пришла к нам гречневая каша?
2. Знаешь ли ты пословицы, поговорки, загадки о гречневой каше?
3. Можешь ли ты сам приготовить гречневую кашу?
4. Хочешь ли ты кушать в школе на завтрак гречневую кашу?



**В. На вопросы о пользе гречневой каши мне ответила школьная медсестра Светлана Михайловна.**

**Вопросы:**

1. Какие витамины содержатся в гречневой крупе?
2. Кому больше полезна гречневая каша: больным людям, детям или взрослым?
3. Почему людям с сахарным диабетом рекомендуют есть гречу?
4. Как часто нужно кушать кашу?

**Ответы:**

1. Витамины B1, B2, B6; содержится железо, калий, фосфор, медь, цинк, йод.
2. Полезна всем, особенно, кто болеет.
3. Помогает поджелудочной железе синтезировать инсулин.
4. Каждый день на завтрак, но разную кашу.

**С. Посетив школьную столовую и побеседовав со школьными поварами, я получила полезные ответы на свои вопросы.**

**Вопросы:**

1. Сколько необходимо крупы, молока, сахара, соли, масла, чтобы приготовить гречневую кашу для детей начальной школы?
2. Какую кашу лучше оценивают в книге отзывов и предложений в школьной столовой?
3. Что нужно сделать, чтобы каша сварилась быстрее?
4. Калорийность каши.
5. В какой посуде лучше готовить гречневую кашу?

**Ответы:**

1. Молоко – 8л.  
Сахар - 1200г.  
Крупа – 4кг.  
Соль – 80г.  
Масло – 800г.
2. Манную, пшённую, гречневую.
3. Крупу заваривают в кипятке.
4. 118 -120 ккал на сто грамм
5. В алюминиевой посуде или посуде с толстым дном и стенками.

**Д. Обратившись к кулинарным книгам, мы с мамой нашли рецепт настоящей гречневой каши "по-русски".**

*Попробуйте правильно приготовленную гречку хотя бы один раз, и Ваше мнение по поводу великолепнейшего вкуса этого блюда изменится навсегда!*

**см. Приложение 3.**

## **5. ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА В РУССКОМ НАРОДНОМ ТВОРЧЕСТВЕ**

О распространённости гречихи в нашей стране говорят бытующие в народе многочисленные пословицы, поговорки, загадки, приметы, сказки, в той или иной мере связанные с этим растением или гречневой кашей. Так в известной былине славный богатырь Микула Селянинович ратовал на ржаной горбушке да гречневой каше.



Вот как в некоторых из пословиц расценивалась гречневая каша:

- «Горе наше, гречневая каша, есть не сможешь, отстать не хочется».
- «Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной».
- «Гречневая каша сама себя хвалит».

- «Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит».
- «Черна, мала крошка, а пользы в ней много. В воде поварят, кто съест - похвалят».
- «Гречневая каша сама себя хвалит».
- «Витаминами полна Гречневая каша – матушка наша, если скушаешь ее, то захочется еще»

Витаминов в ней навалом, я их перечислю: фосфор, калий и железо, а особенно белки – все полезны и важны, для здоровья нам нужны!

## 6. ПРИМЕТЫ СВЯЗАННЫЕ С ГРЕЧКОЙ

13 июня у восточных славян празднуется день **Акулины-гречишницы**.



Начало лета. На Акулину-гречишницу было принято готовить мирскую кашу из «отсталой» (оставшейся от предыдущего урожая) гречи и угощать ею нищих, странников и калек. После угощения по традиции благодарили хозяев: *«Спасибо вам, хозяин с хозяйшкой, со малыми детками и со всем честным родом — на хлебе, на соли, на богатой каше! Уроди, Боже, вам, православным, гречи без счёту! Без хлеба, да без каши — ни во что труды наши»*.

В степных краях за неделю до этого дня, или на неделю позже, сеяли гречиху.

В южных краях России гречиха к этому времени уже цветёт; в Малороссии у хозяек был обычай срывать пучок гречихи, приносить домой и, заткнув за образа, оставлять до будущего года.

С этого времени подмечали появление оводов. Более всего от насекомых страдали домашние животные. Коровы, спасаясь от мух, комаров, слепней, убегали из стада и, возвращаясь обратно в поселения, прятались под навесами крыш, в тени. Отсюда второе название дня — «Акулина - задери хвосты».

## 7.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённые исследования подвели меня к следующему выводу:

***Гречка - это одна из самых любимых каш нашего народа.***

***Гречневая каша - самая полезная каша.***

Теперь я точно знаю, что гречневая каша полезна не только больным людям, но и здоровым, а особенно детям.

**В процессе работы над данной темой я**

**1) выяснила:**

- какими полезными свойствами для здоровья человека обладает гречка;



- историю происхождения гречи;
- как люди относятся к гречневой каше;
- что в народном творчестве часто встречаются пословицы и поговорки про каши, в том числе про гречку.

**2) убедилась:**

- что гречневая крупа обладает полезными свойствами не только для больных людей, но и для здоровых, а особенно для детей;
- что учащиеся начальных классов мало знают о пользе гречневой каши;
- что я самостоятельно могу приготовить вкусную гречневую кашу и накормить всю семью.

**3) познакомилась** с различными источниками информации, **восполнила** свои знания, **приобрёла** полезный опыт исследовательской деятельности.

## **8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ**

Результаты исследования я оформила в виде презентации (PowerPoint) и выступила перед одноклассниками. Данный материал вполне можно использовать на уроках окружающего мира и классных часах, посвященных вопросам экологии и здоровья.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Традиции русского застолья. Автор - составитель Шальникова В.И. ООО "Издательство Аркаим"., 2006г.
2. Диетическая кухня. - М.: ЭКСМО, 1997 (серия "Лакомка")
3. История происхождения гречки [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
4. Полезные свойства гречки <http://edaplus.info/>
5. Греча в народном творчестве <http://flaminguru.ru/>, [http://poslovicey-pogovorki.ru/index/o\\_kashe](http://poslovicey-pogovorki.ru/index/o_kashe), <http://ru.narvol.org/mikula-selyaninovich>

**Анкета для учеников**

1. Знаешь ли ты, откуда пришла к нам гречневая каша?

Ответ: (да, нет)

2. Знаешь ли ты пословицы, поговорки, загадки о гречневой каше?

Ответ: (да, нет)

3. Можешь ли ты сам приготовить гречневую кашу?

Ответ: (да, нет)

4. Хочешь ли ты кушать в школе на завтрак гречневую кашу?

Ответ: (да, нет)

Приложение 2

**Анкета для медсестры**

1. Какие витамины содержатся в гречневой крупе?

Ответ:

2. Кому больше полезна гречневая каша: больным людям, детям или взрослым?

Ответ:

3. Почему людям с сахарным диабетом рекомендуют есть гречу?

Ответ:

4. Как часто нужно кушать кашу?

Ответ:

Приложение 3.

**Анкета для повара школьной столовой**

1. Сколько необходимо крупы, молока, сахара, соли, масла, чтобы приготовить гречневую кашу для детей начальной школы?

Ответ:

2. Какую кашу лучше оценивают в книге отзывов и предложений в школьной столовой?

Ответ:

3. Что нужно сделать, чтобы каша сварилась быстрее?

**Ответ:**

4. Калорийность каши.

**Ответ:**

5. В какой посуде лучше готовить гречневую кашу?

**Ответ:**

**Приложение 4.**

**Ингредиенты:**

- Масло сливочное (желательно использовать качественное сливочное масло с высокой жирностью) - 1/2 ч. л.
  - Соль (обычная поваренная соль) - 1/2 ч. л.
  - Вода (чистая питьевая вода) - 2 ст.
  - Крупа гречневая (необходима крупа с цельной ядрицей, не дроблёная) - 1 ст.
- Время приготовления: 25 минут**

**Рецепт «Каша гречневая и секреты её приготовления»:**



Итак, отмеряем стакан гречки (без горки), высыпаем в чашку и хорошенько перебираем, удаляя мелкие камешки и частицы мусора. Затем...



Хорошенько промываем крупу холодной водой и сменяем воду несколько раз, пока она не станет чистой. После промывки гречку необходимо немного просушить.



Теперь высыпаем гречку в сковороду и поджариваем её на среднем огне, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета.



В кастрюле с толстыми стенками и дном на медленном огне растопим сливочное масло (1/2 чайной ложки), добавим соль, гречку и...



Хорошенько перемешаем, чтобы каждое зёрнышко (ядрица) покрылась маслом (но не жарим).  
Вскипятим 2 стакана воды.



Смешиваем крупу с солью и маслом, вливаем в неё кипящую воду и убавляем огонь до минимума.



Накрываем плотной крышкой и не открываем её минут 15-20. Здесь важно именно невмешательство в процесс, ведь каша готовится не столько на воде, сколько на пару.



Ну вот, наша замечательная кашка готова!



Выложим её в тарелку и положим кусочек сливочного масла. Подаётся к столу горячей. Приятного аппетита!

**К этой каше можно подавать что угодно, но классическая русская заправка должна состоять из сливочного масла, лука, сушеных белых грибов и крутых рубленых яиц.**