

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

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

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.

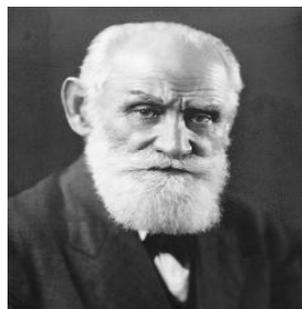
В таких странах Европы, как Франция, Испания, Бельгия, Португалия, где питательная и полезная гречневая крупа начала пользоваться большой популярностью уже в начале XVII века, гречка получила названия «арабское зерно», «татарка», «языческое зерно». В Германии, Дании, Голландии, Норвегии и Швеции гречку 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.

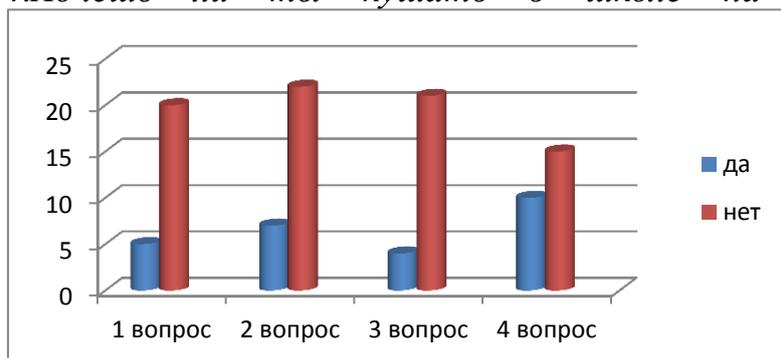
Словом не каша, а настоящая мини-аптека, приготовленная для нас природой.

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 В1, В2, В6; 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:

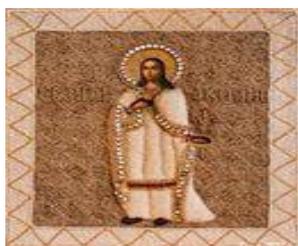
- «Горе наше, гречневая каша, есть не сможешь, отстать не хочется».
- «Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной».
- «Гречневая каша сама себя хвалит».

- «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
4. Полезные свойства гречки <http://edaplus.info/>
5. Греча в народном творчестве <http://flaminguru.ru/>, 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), высыпая 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.