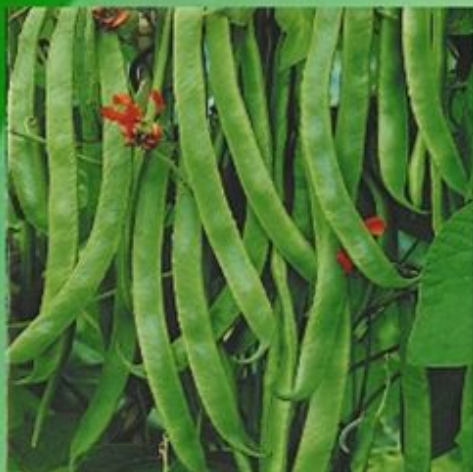


Бобовые растения



фасоль



горох



чечевица



**Бобовые возделывают
соя ради плодов,
являющихся
продуктами питания.**

Виды бобовых

- Горох
- Бобы
- Фасоль
- Чечевица
- Соя



ГОРОХ



ГОРОХ, род одно- и многолетних трав семейства бобовых. 6-7 видов, в Евразии и Африке. Возделывают преимущественно горох посевной — продовольственное (крупа, мука, зеленые горошек и лопатки) и кормовое (зеленая масса, сено, зерно, солома) растение, а также горох абиссинский и горох полевой (пелюшку).



горох



Я пошла на огород
Посмотреть, как Он
растёт.

А Он спрятался в стручок,
И конечно же - молчок!

Я люблю Его покушать,
Сказку про Него
послушать.

И для супа Он неплох,



БОБЫ



БОБЫ (конские бобы), однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Кормовая, зерновая и овощная культура (в зеленой массе, зерне, недозрелых плодах — белки, сахара, витамины В, РР, С, каротин). В Евразии, Сев. Африке



ФАСОЛЬ



ФАСОЛЬ, (*Phaseolus*), род одно- и многолетних растений семейства бобовых. Свыше 200 видов, в тропиках и субтропиках Америки, Азии и Африки. Как зерновые бобовые культуры возделывают более 20 видов, которые по происхождению и ботаническим признакам разделяют на 2 географические группы — крупносемянные американские виды и мелкосемянные азиатские виды.





Чечевица

Чечевица когда-то называлась сочевица, так как ее несущенные семена очень сочные.

Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей. Впервые она упоминается в литературе в X—XII вв.

Употребление в пищу начинается с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.



Соя



Сою часто называют «чудо-растением» — отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности и высокому содержанию растительного белка во многом аналогичном животному, в среднем составляющего около 40% от массы семени, а у отдельных сортов достигающего 48—50%. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса, причем не только людьми с небольшим достатком, но и просто следующими диете с ограниченным употреблением мяса (например, вегетарианцами).

Зерновые культуры



пшеница



рожь



овёс



рис



гречиха



просо

ПШЕНИЦА



ПРОСО



ОВЁС



ГРЕЧИХА



ЯЧМЕНЬ



Манная крупа



Пшено



**Овсяные хлопья
(Геркулес)**



Гречка



Ячневая крупа



Пшеничная крупа



Перловая крупа



Манная каша



Пшённая каша



**Овсяная каша
(геркулесовая)**



Гречневая каша



Ячневая каша



Пшеничная каша



Перловая каша



Пшеница

Пшеница - ведущая зерновая культура во многих странах, в том числе и России.

Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий. Пшеница также используется как кормовая культура, входит в некоторые рецепты приготовления пива и водки.



КРУПЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ



Из пшеницы
вырабатывают:

- Крупу пшеничную
- Сечку
- Манную
- «Полтавскую»
- «Артек»



Пшеничная каша



Пшеница



Пшеничная крупа -
это дроблённая твёрдая пшеница.



Полезные свойства

- * Пшеничная каша – это поставщик большого количества клетчатки в организм;
- * помогает наладить пищеварение, очистить желудочно-кишечный тракт;
- * улучшает процессы жирового обмена в организме.

Манная каша



Пшеница



Манная крупа -
это молотые зёрна пшеницы.



Полезные свойства

- * Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

Рожь

Рожь — типичная хлебная зерновая культура.

Из зерна изготавливают ржаной квас, производят муку, идущую преимущественно на хлеб, получают крахмал, а также используют его как сырьё для производства спирта.



Рожь.

- Мука, черный хлеб, мучные изделия.



Овёс

- Раскидистое соцветие Овса называют метелкой. Из зерновок овса вырабатывают толокно, овсяную крупу, геркулес и другие продукты; овес используют и как кормовую культуру. Овес холодостоек. Его выращивают в средней полосе и в северных районах нашей страны.



Овсяная каша

получается из зёрен овса



Овёс



Зёрна овса



**Овсяная
крупка**



**Овсяные
хлопья**

Полезные свойства

- ➡ содержит витамины B1, B2, B3;
- ➡ очищает организм от солей, шлаков, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.

Рис

Рис — это злаковая древняя культура, которая объединяет в себе множество уникальных питательных веществ. На востоке этот продукт является обязательным. Его принимают в пищу каждый день. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. Благодаря тому, что рис является малокалорийным продуктом, жители азиатских стран очень долго живут и отличаются стройными фигурами.



Крупы из **РИСА**



На российском рынке продается:

- Рис дикий, смеси с диким рисом
- Рис длиннозерный – белый, коричневый, пропаренный в пакетиках для варки
- Рис круглозерный
- Рис среднезерный
- Хлопья рисовые.

Рис содержит: много крахмала, белки, К, Р, Mg, Na, Ca, незначительное количество витаминов.

Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша

Варят из зёрен риса



Рис



Полезные свойства

- ➡ В рисе много углеводов.
- ➡ Чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- ➡ Рисовая каша помогает при болезнях желудка.
- ➡ Рис укрепляют нервную систему.



Растение «гречиха обыкновенная» принадлежит к семейству гречишных и с давних пор является популярной в России зерновой культурой.

Это однолетнее или многолетнее травянистое растение, 10—80 см высотой. Гречиха — теплолюбивое и влаголюбивое растение.



Гречневая каша

получается из зерна гречихи



Гречиха



Полезные свойства

- ♥ Гречка содержит - кальций, железо, цинк, медь, витамины B1, B2, E
- ♥ Полезна при болезнях сердца, ожирении.

Просо



Просо — ценная крупяная культура. Зерно (под названием пшено) идёт для приготовления супов, каши и других кулинарных изделий; является ценным кормом для домашней птицы. Из обмолоченных стеблей делают веники.

Пшённая каша



Просо



Варят из семян проса,
очищенных
от наружной оболочки



Полезные свойства

- Пшённая каша выводит из организма антибиотики;
- содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец;
- Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота.



Ячмень



Ячмѐнь (лат. *Hórdeum*) — род растений семейства Злаки, один из древнейших злаков, возделываемых человеком.

Это очень неприхотливая культура с коротким периодом созревания, поэтому его высеивают повсеместно. Но, конечно, основные площади под ним заняты в Центрально-Черноземном, Северо-Кавказском и Поволжском районах.

Зерно ячменя в настоящее время широко используют для продовольственных, технических и кормовых целей, в том числе в пивоваренной промышленности, при производстве перловой и ячневой круп. Ячмень относится к ценнейшим концентрированным кормам для животных, так как содержит полноценный белок, богат крахмалом. В России на кормовые цели используют до 70 % ячменя.

Перловая каша

Перловая крупа
производится
из зёрен ячменя



Ячмень



Полезные свойства

- ➔ Перловая каша отлично спасает при запорах.
- ➔ В перловке много лизина – аминокислоты, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами.
- ➔ Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.
- ➔ Эту кашу особенно любил царь Петр Первый.

