

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ В ПИЩУ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

Подготовила презентацию: учитель биологии
МБОУ «Озёрная СОШ», Zubovo-Polyanskogo
района, РМ Косырькова Светлана Николаевна



ДУБОВАЯ КАША, ДУБОВЫЕ ЛЕПЁШКИ



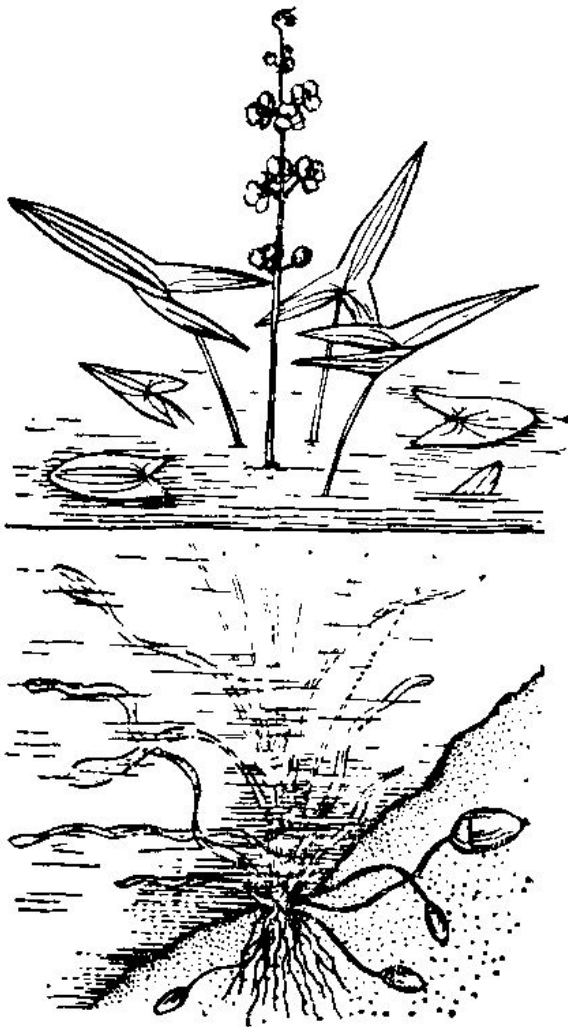
- Очень питательны плоды дуба - жёлуди, но дубильные вещества придают им горьковатый вкус. А вот вымачиванием эти вещества удаляются легко.
- Собирают жёлуди зрелыми, когда они выпадают из плюсок. А лучше - после первых заморозков.
- Плоды очищают от кожуры, разрезают на 4 части и заливают водой на двое суток, меняя её в день не менее трёх раз. Затем вымоченные жёлуди перекладывают в кастрюлю, заливают водой (1:2), доводят до кипения. Затем жёлуди пропускают через мясорубку, полученную массу высушивают, разложив тонким слоем, на воздухе и на плите в сухой сковороде до хруста. Высушенные жёлуди толкут или размалывают в кофемолке.

При крупном помоле получается крупа для каш, при мелком - мука для лепёшек.

Лепёшки, чтобы не разламывались, пекут на сковороде, накрыв ещё одной сковородой. Как только один бок подрумянится, перевернуть сковородки. А если лепёшки смазать вареньем и положить одна на другую, получится вкусный торт, который можно присыпать поджаренными желудями.



СТРЕЛОЛИСТ - ЗАМЕНИТЕЛЬ КАРТОФЕЛЯ



- ◉ На концах корневищ стрелолиста формируются клубеньки величиной с орех.
- ◉ В них содержится 35% крахмала, что намного богаче картофеля, в 5 раз больше белков, и они менее водянисты.
- ◉ Клубни и корневища стрелолиста легко запекаются в золе костра. Их можно использовать при варке супов
- ◉ Из высушенных и размолотых клубней готовят кисели.
- ◉ В Китае стрелолист культивируют как овощное растение. Землю под водой, где растёт растение, удобряют и рыхлят. С одного растения китайцы получают 10-15 клубней массой до 15 г каждый. Клубни варят, режут колечками, сушат, как грибы, затем размалывают для получения крахмала.
- ◉ Во Франции из клубней стрелолиста готовят изысканные блюда.



ПРОДУКТЫ ИЗ НАВЯЗЧИВОГО ЛОПУХА

- Лопух даёт прекрасный корнеплод, способный заменить морковь, петрушку, пастернак.
- Корни лопуха собирают ранней весной при первом появлении листьев, или поздно осенью, когда они сочны и питательны. Их можно есть сырыми, варёными, печёными, жареными.
- Корни лопуха хорошо класть в суп вместо картофеля, делать из них лепёшки и котлеты. При поджаривании образуется румяная и сладкая корочка.
- Корни лопуха содержат 12% белков, 0,8% жира и 45% инулина (особого крахмала), который может быть превращён в сахар.
- *Рецепт повидла из лопуха:* в 0,5 литров воды вливают 4 ч.л. уксусной кислоты, доводят до кипения, добавляют измельчённые корни лопуха, варят 2 часа, можно добавить немного щавеля. С повидлом пьют чай. Из него делают мармелад
- Из поджаренных корней готовят кофе, из высушенных - делают муку.
- Лопух как овощное растение давно признан и возделывается в Японии.





РАСТЕНИЕ- «КОМБИНАТ»

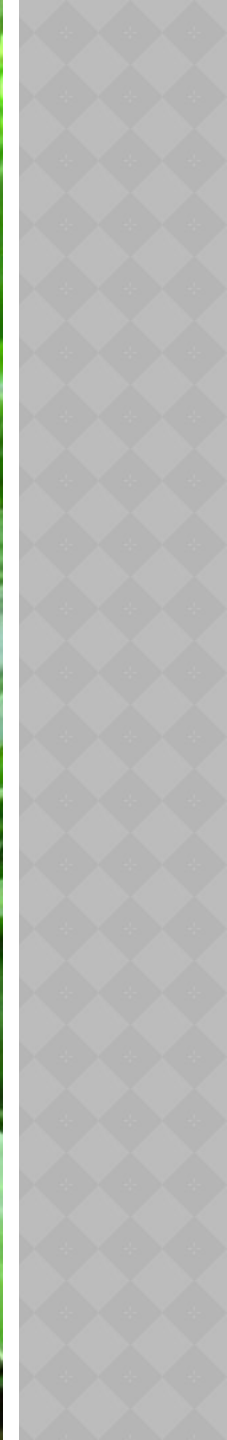


- Почему «комбинат»? Потому, что используется человеком многообразно.
- Молодые корневые отпрыски и побеги употребляют отваренными, как спаржу, или вместо капусты.
- Корневища сладкие. Их едят сырыми и варёными. В затенённых местах они достигают 1 м в длину и более. На Кавказе из корневищ делают муку для выпечки хлеба.
- Из молодых листьев и побегов готовят салаты и пюре. Высушенные листья иван-чая заваривают и получают крепкий и вкусный напиток.
- В семенах содержится до 45% масла, пригодного в пищу. Одно растение даёт около 1 кг семян.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ

- Вы ели весенние зелёные щи из щавеля? Попробуйте непременно.
- Готовят их все по-разному. Попробуйте такой рецепт: проварите в подсоленной воде порезанный картофель, почти в конце варки добавьте промытый измельчённый щавель, специи, лук (кто, как любит: свежий, обжаренный в жире), морковь, влейте предварительно взбитое сырое яйцо, перед подачей на стол добавьте сметану, или майонез. По желанию, опять же перед подачей на стол положите в тарелку со щами порезанные варёные яйца.
- Вкусны и питательны пироги с начинкой из листьев щавеля и сахара.
- Листья содержат белки, железо, аскорбиновую и щавелевую кислоту. В сухом растении - 13% белков, 2% жира, 2% железа





ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЁД

- Как приготовить варенье из одуванчиков, или одуванчиковый мед, пахнущий весной?

Продукты: цветки одуванчика - 300 шт., 1 кг сахара, 2 стакана воды, лимонная кислота - 0.5 ч. Ложки, *или* лимон - 0.5 шт. Нарвать цветков (без стеблей) одуванчиков. Отделить все зеленое, оставив для варенья только желтые цветки одуванчиков. Сварить сироп. В готовый кипящий сироп опустить цветки, предварительно хорошо промыв их в холодной воде, дать закипеть и варить в течение 20 минут. В полученную массу за 2—3 минуты до готовности добавить лимонную кислоту (полчайной ложки) или сок, выжатый из половины лимона, и еще немного поварить.

Сваренную массу снять с огня, оставить на сутки. На другой день смесь отжать через марлю и вновь поставить варить на 20 минут. После этого одуванчиковый мед считается готовым. Цвет у варенья прозрачный, чуть желтоватый, очень красивый, а вкус его замечателен.



САЛАТЫ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

- Салат из одуванчиков можно готовить все лето, т.к. он делается из его зеленых листьев. Ранней весной эти листики совсем не горчат, но летом их тоже можно есть, предварительно вымочив 2-3 часа в холодной подсоленной воде. Впрочем, горечь одуванчика - целебная, её не надо бояться! Именно благодаря горечи, одуванчик замечательно лечит весь пищеварительный тракт и изгоняет паразитов и вредные микроорганизмы!
- Салат из одуванчиков с яйцом и луком
Мелко порезать 100 г листьев одуванчика, добавить 50 г нарезанного зеленого лука, 25 г измельченной петрушки, 10 г укропа,
1 яйцо. Растительное масло, уксус, перец и соль добавить по вкусу. Этот салат можно также заправить майонезом.
- Салат из одуванчиков с медом и грецким орехом
Измельчить 100 г листьев одуванчика. Растолочь в ступке (или провернуть через мясорубку) ядра 10 грецких орехов. Все смешать
и добавить 1 ст. ложку меда.
- Салат из одуванчиков с щавелем и шпинатом
Взять листья одуванчика - 40 г, щавель - 20 г и шпинат - 60 г. Вся эта зелень измельчается и перемешивается. В смесь добавляется 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ч. ложки мелко нарезанного зеленого лука и соль
по вкусу.
- Салат из одуванчиков и крапивы на кефире
Взять по 100 г листьев одуванчика и крапивы и полстакана кефира или простокваши. Всю зелень ошпарить кипятком и измельчить,
залить смесь простоквашей (кефиром), посолить и поперчить по вкусу.
- Салат из одуванчика с яблоками и капустой
Взять 100 г листьев одуванчика, 1 морковку, 2 кислых яблока, 200 г свежей капусты. Листья одуванчика вымочить в соленой воде в
течение 40 мин для удаления излишней горечи. Нарезать, смешать с измельченной капустой, морковью и яблоками.
Заправить
растительным маслом или сметаной, посолить и поперчить по вкусу.
- Салат из одуванчика с лопухом
Взять 100 г листьев одуванчика, 100 г зелени лопуха, 400 г картофеля, 5 сваренных вкрутую яиц. Листья одуванчика вымочить в

ПОДОРОЖНИК - КЛАДЕЗЬ ПРОДУКТОВ



- Подорожник, тушеный с зеленью: 200 г листьев растения, 50 г зеленого лука, 30 г моркови, 10 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла. Промыть и нашинковать листья подорожника, тушить в небольшом количестве воды. За 20-25 минут до готовности добавить пассерованный лук. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

● Салат из подорожника: 150 г молодых листьев подорожника, 50 г зеленого или репчатого лука, ложка тертого хрена, 30 г крапивы, яйцо, 30 г сметаны, соль, лимонная кислота по вкусу. Перед приготовлением салата крапиву и подорожник окунуть в кипяток, дать стечь воде, мелко измельчить.

● Котлеты из листьев подорожника

Молодые листья подорожника мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить до полуготовности. Тонкой струйкой засыпать манную крупу, тщательно размешать, чтобы не заварилась комками, варить 10-15 минут, а затем добавить сырые яйца. Готовую массу немного охладить, разделить в виде котлет, запанировать в сухарях и жарить на сковороде с жиром до образования корочки с обеих сторон.

- Продукты: листья подорожника - 240 г, молоко - 30 г, масло сливочное - 15 г, крупа манная - 20 г, яйца - 1, сухари - 10 г, масло топленое для жарки, соус - 75 г

- **Голубцы из подорожника**

- Морковь отварить, нарезать мелкими кубиками, смешать с рисом, изюмом. Завернуть фарш в листья подорожника, сложить голубцы в низкую кастрюлю, залить разведенной водой сметаной (1:1), тушить 15 минут или запечь в духовке до появления румяной корочки.

- **Продукты:** листья подорожника 10 шт. рис отварной 1 стакан, морковь - 1 шт., изюм 0.5 стакана, сметана - 1 стакан

- **Каша из семян подорожника**

- Чтобы приготовить кашу из семян подорожника, в кипящую и подсоленную воду всыпают промытые семена и варят в течение 20 минут, затем добавляют молоко и сахар и продолжают варку до готовности.

- Кашу подать со сливочным маслом или любым жиром - растительным или животным.

- **Продукты:** подорожник (семена) - 50 г, вода - 50 г, молоко - 115 г, сахар - 6 г, масло - 10 г

- **Подорожник жареный / 1 порция/**

- Подорожник тщательно промойте и опустите на несколько секунд в кипящую воду. После этого промойте его холодной водой, обсушите и снова опустите в кипяток на 20-30 секунд. Промывайте, постоянно меняя воду, до тех пор, пока горечь не исчезнет. Отваренный подорожник откиньте на дуршлаг или слегка отожмите руками, а затем нарежьте узкими полосками.

- Лук очистите и нарежьте полукольцами. Чеснок мелко порубите.

- Разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте лук до золотистого цвета, затем добавьте подорожник, зеленый лук и жарьте, помешивая, до готовности. В конце приготовления добавьте чеснок, соевый соус, если нужно, посолите, перемешайте и жарьте еще 1-2 минуты.

- Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

- **Продукты:** лук зелёный - 20 г, чеснок - 3-4 дольки, соль - по вкусу, масло растительное - 2 ч. ложки, соус соевый - 1.5 ст. Ложки, подорожник - 500 г

ЛУГОВЫЕ ПРИПРАВЫ



⦿ Дикий лук



Дикий чеснок

- ⦿ В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растений. Листья дикого лука и чеснока обычно собирают весной, до цветения. Они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии она теряет часть своих ценных качеств.
- ⦿ Используют в горячих блюдах, для приготовления окрошки, салатов, кроме этого сырые луковицы, которые собирают также до цветения, едят с хлебом и солью.

КРАПИВА - РАСТЕНИЕ ДЛЯ САЛАТОВ, ЩЕЙ, КОТЛЕТ



- ◎ Котлеты из крапивы:
- ◎ Охалка крапивы, половинка луковицы, кусочек ржаного хлеба, 4 ст. ложки муки с горкой, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла.
- ◎ Крапиву промыть, ошпарить кипятком, отжать, мелко порезать, добавить порезанную половинку луковицы, покрошить хлеб, добавить соль, перец по вкусу, муку, перемешать, сформировать котлетки, обжарить с двух сторон.

● Рецепт зеленых щей из крапивы:

для приготовления нам понадобится приблизительно:

500 г мяса, 500 г крапивы, 200 г щавеля, по 1 штуке корней, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. ложки масла.

Крапиву тщательно перебрать, хорошо промыть под проточной водой, сварить в кипящей воде до мягкости (3-5 минут), откинуть и протереть сквозь сито.

Щавель перебрать, промыть, листья порезать.

Коренья и репчатый лук мелко порезать и поджарить на растительном масле, добавить к ним муку и продолжить жаренье еще 1-2 минут.

Полученную заправку соединить с протертой крапивой и добавить в кастрюлю с готовым мясным бульоном. Туда же влить отвар, полученный при варке крапивы.

Добавить лавровый лист, перец горошком и варить 10 минут.

За 5 -10 минут до окончания варки положить листики щавеля и соль.

При подаче на стол в щи можно по вкусу добавить сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Рецепт приготовления супа - щей из крапивы.



Картошку чистим и режем на небольшие кубики и добавляем её в кипящую воду и варим. Крапиву перебираем, промываем, ошпариваем кипятком, мелко шинкуем.

Крапиву слегка (2 минуты) обжариваем на подсолнечном масле (можно с мукой) перед заправкой в кипяток.

Подготовленную крапиву добавляем в кипящий картофель за 7-10 минут до готовности картофеля.

На сковороде обжариваем лук и морковь.

В конце варки присоединяем, легко обжаренный в масле лук и морковь, лавровый лист, специи. А также разведенную в половине стакана воды ложку муки.

И еще кипятим на медленном огне 3-5 минут.

Соотношение крапивы и картошки, специй морковки и лука, соли, воды берется так же, как для приготовления обыкновенных щей из капусты и по вашему вкусу.

Готовый суп с крапивой (также его называют - **щи из крапивы**) можно также украсить разрезанным напополам яйцом (предварительно сваренным вкрутую) и добавить сметану или сливки, или майонез.

«СНЫТЬ» = «СНЕДЬ», ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВКУСНАЯ ЕДА.



Особенно полезна сныть в салатах, в которые для вкуса добавляют листья кислицы, крапивы, иван-чая, одуванчика, а весной — липы, ивы. Идет в такие салаты и зелень лука, петрушки, укропа. По желанию можно положить колбасу, яйцо, сыр, хрен, и тогда салат приобретает особый вкус. Салаты станут питательнее, если сдобрить их небольшим количеством яблочного уксуса, кваса, березового сока или сока кислых ягод. Одна из составных частей салатов — орехи, которые вполне можно заменить ржаными сухарями. Перед употреблением в сыром виде зелень сныти бланшируют в кипящей воде 1–2 мин.

Из листьев сныти готовят супы, борщи, холодники. Измельченные сухие листья как приправу добавляют в первые и вторые блюда. Делают из листьев пасты с сыром, икру, голубцы. Тушат с картофелем. Листья хорошо закрывать, как капусту, а черешки — мариновать или засаливать. На зиму можно приготовить консервированную приправу: на 1 кг листьев сныти взять по 100 г зелени петрушки, сельдерея, листьев одуванчика. Залить кипятком и через три минуты откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, измельчить, добавить 300 г нашинкованной моркови и 100 г репчатого лука. Все перемешать, разложить в стеклянные банки, залить 10-процентным охлажденным соевым раствором, накрыть крышками и простерилизовать. Пол-литровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин. Потом банки укупоривают.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

