

Полевые культуры

Составила ученица

3 – А класса лицея № 389 «ЦЭО»

Зайцева Валентина Николаевна

Зерновые



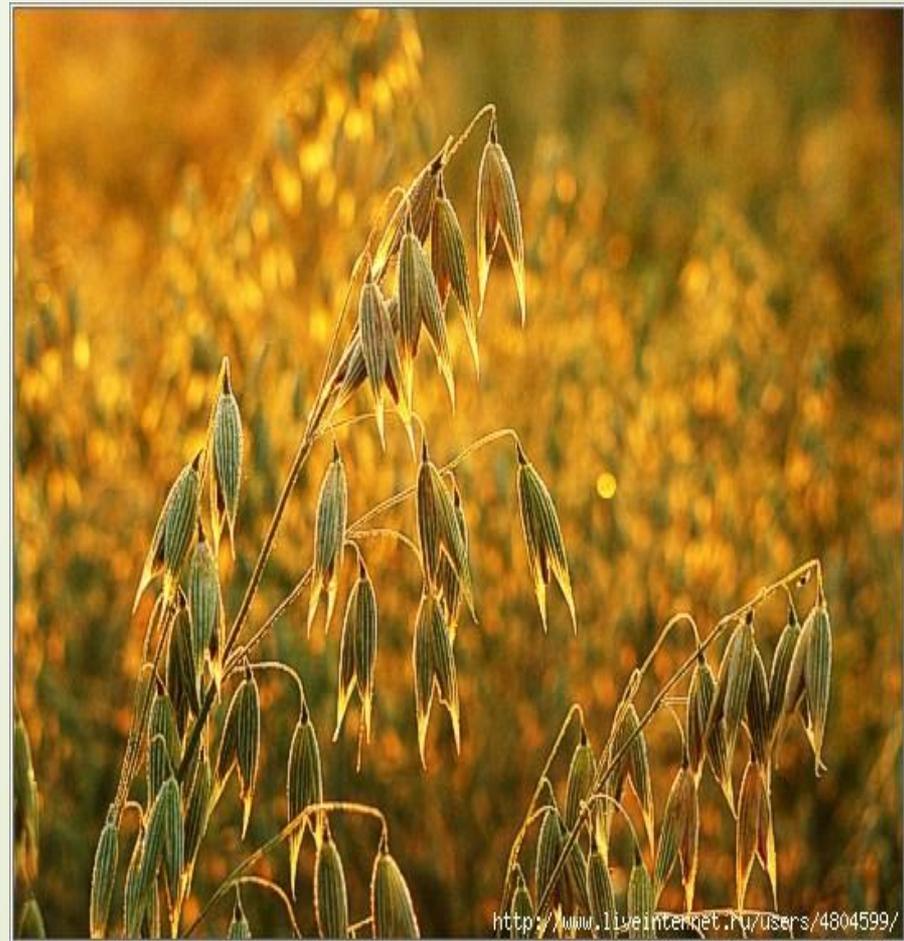
Пшеница и рожь



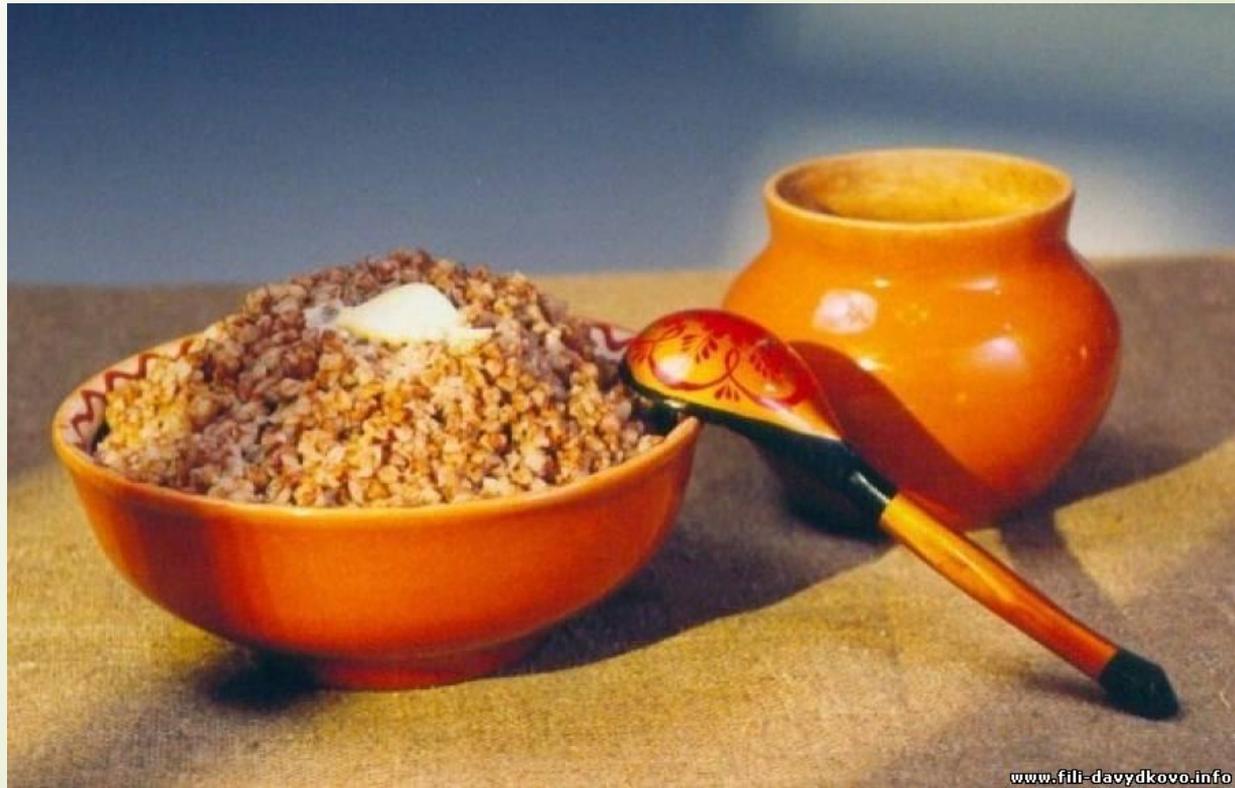
Пшеница – самая главная зерновая культура в нашей стране. Пшеницу и рожь называют также хлебными злаками.



Греча и овёс



Каша всегда была самой главной пищей на Руси. И называли кашей не только блюда из крупы (пшённая каша, овсяная каша), но и всё, что варилось из продуктов, которые можно измельчить, перемолоть. Гороховая каша делалась из дроблёного гороха, а хлебная каша – из сухарей. Были даже рыбные каши, кулеши, которые заправляли луком и маслом.



Кукуруза



Известно, что несколько тысяч лет назад кукурузу выращивали американские индейцы. Когда Христофор Колумб открыл Америку, он привёз оттуда в Европу кукурузу как диковинку. Позднее в странах Европы научились выращивать это растение.



Рис и просо



Прядильные Лён и ХЛОПОК



Поле цветущего льна
как ярко – голубое небо.
Голубые цветки
раскрываются навстречу
солнцу, но ненадолго,
всего на несколько часов.

Лён как культурное
растение известен очень
давно. Его выращивали
наши предки на Руси более
тысячи лет назад. Из стеблей
льна получают волокно, из
которого ткут ткани. Изделия
из льняных тканей прочны,
удобны, красивы. Лён не
косят, как пшеницу, а
вытаскивают с корнем –
теребят. Это делают
специальные машины.
Извлечённые из земли
стебли связывают в снопы,
высушивают и
обмолачивают, то есть
отделяют от них семена.

Льняное масло, которое
получают из семян,
употребляют в пищу,
используют как лекарство, а
также при производстве
красок, лаков, мыла,
клеёнки и линолеума.



Бобовые





Бобовые – это вкусно

- Эти овощные культуры являются очень ценными и питательными. Многие считают, что употребление бобовых в пищу может привести к быстрому увеличению веса, но это не совсем верно. Несмотря на то, что они достаточно калорийны, все элементы, которые содержатся в этих продуктах, - растительного происхождения, поэтому они не несут никакого вреда, если не совмещать их с потреблением другой калорийной еды. А это значит, что даже самый изысканный гурман найдет тот вид бобовых растений, который придется ему по вкусу.

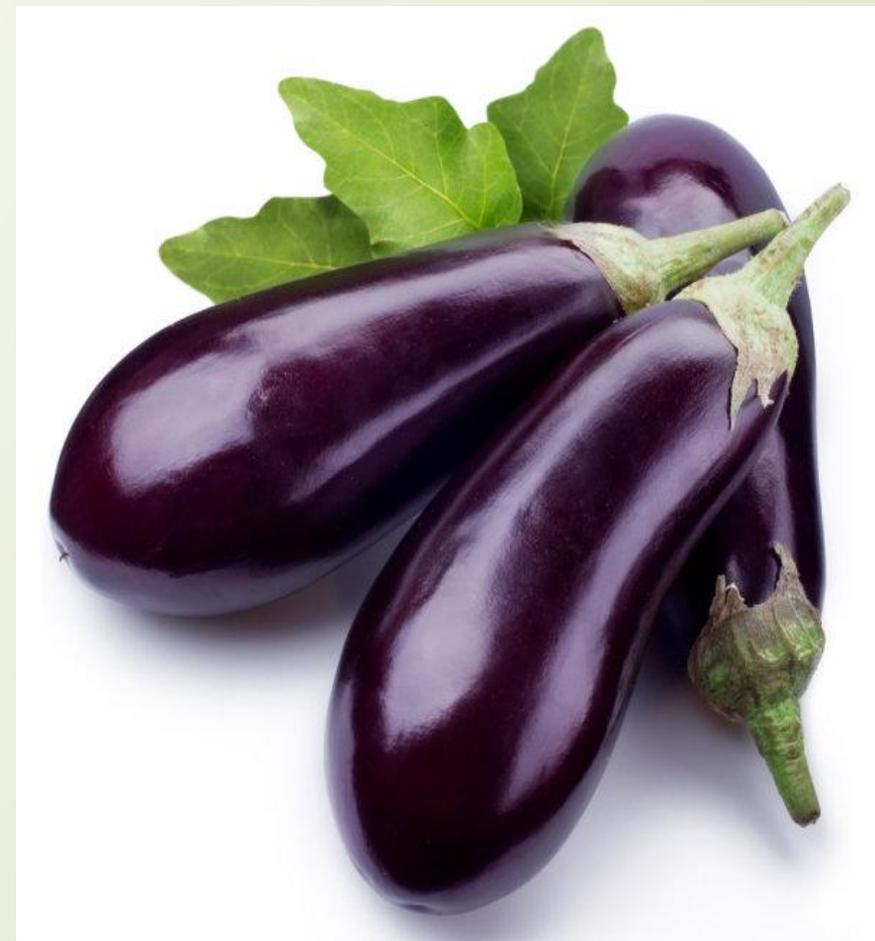
Овощные



Свёкла



Баклажан



Томаты (помидоры)

Морковь



Красный хвост в землю врос,
А зеленый хвост – снаружи.

ОВОЩИ МЫ ЛЮБИМ!

□ **Овощи** обладают ценным свойством облегчать усвоение организмом белков, жиров и углеводов, поэтому они полезны не только как самостоятельные кушанья, но и как гарниры к рыбным и мясным блюдам. Без **овощей** питание ребенка не может быть полноценным.

При всем разнообразии способов кулинарной обработки овощей существуют общие правила, которые нужно строго соблюдать, чтобы в овощных блюдах сохранялась вся их питательная ценность.

1. Перед варкой **овощи** нужно тщательно мыть в проточной воде щеткой.
2. **Овощи и зелень**, которые употребляют в пищу в сыром виде, моют вначале в сырой воде, а затем споласкивают охлажденной кипяченой.
3. После очистки промытых овощей их снова следует обмыть.
4. С **корнеплодов** кожицу лучше не срезать, а соскабливать.
5. **Овощи лучше варить не в воде, а на пару** — так лучше сохраняется витамин С и минеральные соли. К тому же сваренные на пару овощи вкуснее и ароматнее.
6. **Картофель, морковь и свеклу для салатов и винегретов** варят неочищенными. После варки очищают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками.
7. Чтобы **при варке картофеля, капусты, свежей зелени** витамин С сохранялся, их следует закладывать в кипящую воду.

Масличные (подсолнечник и рапс)



Как выглядит масло, которое мы покупаем



Лекарственные растения

▣ Зверобой



▣ Подорожник



Более трёхсот лет назад в Москве появились первые «аптекарские огороды» (небольшие поля), на которых специально выращивали лекарственные растения.

Образцовый аптекарский огород был разбит в Санкт – Петербурге при царе Петре 1. Этот огород располагался на острове, который так и назывался – Аптекарский.

□ Валериана



□ Мать – и – мачеха

