

Занятие - экскурсия (в рамках реализации мероприятий проекта «Клуб друзей природы в Белой Калитве»)

Занятие - экскурсия

(в рамках реализации мероприятий проекта

«Клуб друзей природы в Белой Калитве»)

Захарова Нина Федоровна,

методист естественнонаучной направленности МБУ ДО
ДДТ

Тема: «Здоровая пища в природе»

Цель экскурсии: расширение знаний у обучающихся о здоровом питании, доступной пище в природе, ознакомление с рецептами старинных блюд из растений, соблюдение норм и правил экологической культуры.

Оборудование: определители растений, карточки с рецептами блюд, стаканчики для воды.

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Место проведения: берег реки Калитва, Жерновая балка.

Ход экскурсии:

Педагог: Дорогие ребята!

Мы с вами проводим экскурсию «Здоровая пища в природе». Наш маршрут пройдет за чертой города вдоль реки Калитва, по Жерновой балке, поднимется в гору, огибая дачные участки, и вернется к подвесному мосту.

Экскурсию будут проводить несколько ребят из инициативной группы, работающей по проекту «Клуб друзей природы в Белой Калитве». В ходе экскурсии вы узнаете много нового и интересного о пользе растений, растущих на нашей земле, о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из истории и антропологии мы знаем, что первые люди питались растительной пищей, и лишь в процессе эволюции у человечества появилась возможность использовать в пищу мясо животных. Желудочно-кишечный тракт человека хорошо приспособлен к перевариванию

растительной пищи, и даже такой рудимент, как аппендикс (червеобразный отросток кишечника), говорит о том, что когда-то растительная пища была основной для человека.

Мы учимся правильно питаться, знаем, что нам нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Все это содержится в растениях, растущих у нас под ногами.

Так вот оказывается, какая кладовая у нас рядом! И продукты совсем бесплатные! Дарит их вам **Матушка-природа. Кушайте на здоровье!**

1 ученик. Вот наша первая остановка рядом с берегом реки. Здесь на влажных местах растет хорошо вам знакомая **крапива жгучая**. Это многолетнее растение семейства крапивных и целая кладовая полезных веществ. Корни и корневища крапивы содержат никотин, витамин С, в стеблях и листьях обнаружены каротин, дубильные вещества, крахмал, муравьиная кислота, алкалоиды, витамины группы В, Е, К, пантотеновая кислота, ацетилхолин, кумарины, флавоноиды, жирное масло.

Из крапивы готовят многие лекарственные препараты, ее широко используют и в народной медицине как кровеостанавливающее, отхаркивающее, противолихорадочное, противораковое средство. Издавна крапиву употребляют как витаминное пищевое растение. Из молодых побегов и листьев готовят пюре, салаты, супы, борщи, рассольники, используют в качестве приправы, готовят диетические блюда.

Сегодня мы предлагаем вам несколько рецептов блюд (**раздают карточки с рецептами различных блюд участникам экскурсии**).

Карточка № 1. Салат из крапивы

На одну порцию: 50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной (или яблочного уксуса), 10 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые листья крапивы мелко нарезают, соединяют с шинкованным зеленым луком и растирают деревянной ложкой. Добавляют нарезанные листья кислицы обыкновенной, заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Карточка № 2. Борщ из крапивы и щавеля

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчают в пюре, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассированные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист и специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Педагог: видите, ребята, как просто готовится вкусная и здоровая пища. Эти рецепты веками

использовались в национальных кухнях, так как перечень продуктов соответствует тем овощам и пряностям, которые растут у нас в регионе, а каждая хозяйка добавляет свои пряности, формирующие определенный вкус. Надеемся, что вы вместе с родителями сможете приготовить эти блюда.

2 ученик. Продолжаем нашу экскурсию. Обратите внимание на **подорожник большой**, который растет по обеим сторонам тропинки. Ланцетовидные листья подорожника содержат полисахариды, слизь, пектиновые вещества, органические кислоты, аминокислоты, сапонины, витамины С, К, противовоспалительный витамин У, гликозиды, фитонциды, калий, кальций и др. минеральные соли. Подорожник большой используется как в народной, так и традиционной медицине, его препараты рекомендуются при заболеваниях сердца, повышенном кровяном давлении, язвенной болезни желудка и кишечника, острых и хронических энтеритах, болезнях печени и почек, некоторых заболеваниях глаз. Вот такое удивительное растение!

Из молодых нежных **листьев подорожника** делают бутербродную массу, готовят салаты, котлеты, супы, пюре. Вкусны блюда из подорожника в комбинации со щавелем, луком, морковью, крапивой, хреном, картофелем. Добавляют подорожник в омлеты, запеканки, каши, напитки, другие блюда, получая диетические и лечебные продукты питания. Мы тоже поделимся с вами некоторыми рецептами.

Карточка № 3. Салат из подорожника и крапивы (расход продуктов на 1 порцию)

40 г крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1 яйцо, 5 г яблочного уксуса.

Молодую крапиву перебирают, промывают и мелко нарезают. Подорожник промывают и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15-20 минут, затем обсушивают чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправляют подсолнечным маслом с уксусом, посыпают зеленью петрушки.

Карточка № 4. Салат из капусты и подорожника

Нашинковать капусту и мелко нарезать подорожник. Полученную массу выложить на сваренные вкрутую и разрезанные вдоль пополам яйца, сверху полить растительным маслом.

Педагог: Наша следующая остановка у родника, за которым ухаживают ребята, периодически его чистят. Вода здесь чистая, прозрачная, многие жители города приходят сюда за родниковой водой. Здесь мы отдохнем в тени деревьев и, пользуясь определителями растений, попробуем найти названия незнакомых для нас растений. (Работа с определителем 15-20 минут).

3 ученик. Теперь наша тропинка поднимается вверх. На солнечном склоне балки

зеленеют земляничные листья, **это земляника или полунница**. Листья земляники содержат эфирное масло, алкалоиды, витамин С, каротин, ароматические и фенольные соединения, дубильные вещества, флавоноиды. Отвар, настой, свежий сок из листьев и плодов земляники используются при малокровии, простудных заболеваниях, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек. А как хороши плоды земляники: и ароматны, и вкусны, и польза огромная! И листья, и плоды земляники можно впрок заготовить, тогда зимой на столе будет ароматный земляничный чай из сушеных листьев и вкусное целебное варенье.

Сейчас мы предлагаем вам рецепт салата из листьев земляники.

Карточка № 5. Салат земляничный

60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла, соль, специи.

Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промывают, подсушивают на чистой салфетке, шинкуют, заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

4 ученик. Вот рядом еще одно удивительное растение - **одуванчик**. Пока видны только розетки листьев, соцветия появятся позже. В листьях и соцветиях этого растения содержатся органические кислоты, витамин С, каротиноиды, никотиновая кислота, сапонины, гликозиды, кальций, фосфор, железо, марганец и другие вещества. На Руси одуванчик считался популярным лечебным средством от многих болезней, «жизненным эликсиром». Препараты из одуванчика улучшают пищеварение, желчеотделение, уменьшают содержание холестерина в крови, улучшают состав крови.

Для вас еще один рецепт салата.

Карточка № 6. Салат из листьев одуванчика

75 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 г лимонного сока, 5 г тертого хрена, половина яйца, соль.

Подготовленные молодые листья одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Добавляют тертый хрен, сметану с лимонным соком, солят, перемешивают и посыпают мелко рублеными вареными яйцами.

1 ученик. Сейчас мы проходим мимо дачных участков. Так много вокруг сорняков: **лебеда, спорыш, лопух, осот огородный**. Удивительно то, что каждое растение и кормит, и лечит. Только нам нужно быть мудрее, нужно научиться читать книгу Природы. Каждое растение уникально - разгадай его тайну!

Предлагаю вам **карточку № 7. Рецепт щей зеленых из листьев осота огородного.**

50 г молодых листьев осота, 30 г картофеля, 15 г репчатого лука, 8 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла, половина яйца, 10 г сметаны, 370 г мясного бульона, соль, специи.

Подготовленный и нарезанный дольками картофель закладывают в кипящий бульон, за 10 мин до готовности добавляют нашинкованный осот, пассированный лук, соль, пассированную муку. Перед подачей к столу кладут сметану и дольки вареного яйца.

Педагог: Вот и подошла к концу наша экскурсия. Мы смогли показать вам и рассказать только о небольшом количестве съедобных растений, растущих в нашем районе. Надеемся, что вы будете использовать в вашем питании блюда, рецепты которых вы получили на экскурсии. И не только использовать, а рекомендовать их вашим знакомым и близким.

Помните: **ПРИРОДА** нас кормит и лечит, а взамен требует совсем немного - **ЛЮБВИ и УВАЖЕНИЯ.**

Литература:

Буркина Т.М. Растительный мир донского края. Ростов Н-Д, «Терра Принт», 2008,с. 139-143.

Молчанов Г.И. Съедобные растения Северного Кавказа. Ростов Н-Д, РГУ,1989,с.103, 214, 238.

Сборник. Тропа в гармонии с природой. М., «Р.Валент»,2007.