### **Нижнетавдинский район**

**филиал МАОУ «Нижнетавдинская НОШ»**

**Торгилинская начальная общеобразовательная школа-детский сад**

**Муниципальный фестиваль- конкурс детских тематических проектов «Питание и здоровье»**

 **Тема проекта**

**«ЧУДО РАСТЕНИЕ У ТВОЕГО ЗАБОРА»**

**Автор: Филатова Арина,**

**ученица 3 класса филиала МАОУ «Нижнетавдинская СОШ»**

**Торгилинская НОШ-детский сад**

**Руководитель: Филатова Ирина Владимировна,** **учитель начальных классов**

 **п.Торгили-2021г.**

### **Оглавление**

**1.Введение**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3стр.

**2.Основное содержание**

2.1. Откуда хрен получил такое название\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4стр.

2.2. История хрена как огородной культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4стр.

2.3. Целебные свойства растения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5стр.

**2.4.** Может ли хрен быть опасным для здоровья человека\_\_ 6стр.

2.5. Как в кулинарии применяется хрен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7стр.

#### 2.6. Полезный хрен на зиму – рецепт со свёклой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7стр.

**3. Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8стр.**

**4.Список используемых источников и литературы\_\_\_\_\_** 9стр.

### **1.Введение**

### Хрен-это не прихотливое растение, а порой, его даже называют сорняком, можно встретить в любом огороде.

Удивительный вопрос:
Да откуда ж он пророс?

Здесь насыпали мы гравий,
Ну, а тут мы жгли костер
Вмиг он землю пробуравил —
Где не ждали — там пророс.

Он растёт, границ не зная,
Как пырей, осот и сныть.
И на грядки залезая,
Может их заполонить.

Каждую весну и осень, когда папа пашет огород мы с бабушкой собираем корни этого растения.

-Зачем они нам нужны? –спросила как-то я у неё.

-Каждый корешок ихрена имеет силу! И если их употреблять в пищу, то

ни какие болезни и вирусы нас не одолеют.

И я задумалась в чем же сила этого растения? Чем полезен его корень?

 Как часто надо употреблять его в пищу чтобы победить болезни и вирусы?

**Цель работы:** узнать, как можно больше про целебные свойства корня -хрена.

 **Задачи работы:**

* Узнать откуда хрен получил такое название
* Изучить историю хрена как огородной культуры.
* Изучить целебные свойства растения.
* Узнать может ли хрен быть опасным для здоровья человека
* Узнать как в кулинарии применяется хрен.
* Приготовить одно из блюд.
* Оформить и распространить среди жителей п.Торгили буклеты «Чудо корень»

Думаю, что полученные мной результаты, откроют много новых тайн о растении хрен, которое многие люди считают просто сорняком.

**Объект исследования:**растение хрен и его корень.

**Методы исследования:** обращение к интернет-источникам, книгам, поиск рецептов блюд с добавлением корня хрена.

**2.Основное содержание**

**2.1. Откуда хрен получил такое название**

 **Хрен обыкновенный**, или **Хрен деревенский** [многолетнее](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [травянис-тое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) растение, семейства Капустные**.**

Как появилось слово «хрен», сейчас точно установить нельзя ввиду древности его происхождения. Однако, напрашивается вывод, что тысячи лет назад известное растение было названо так за свои вкусовые качества: остроту, жгучесть, «задиристость».

**2.2. История хрена как огородной культуры**

 Хрен - травянистое растение семейства крестоцветных, многолетнее, родственное горчице и кресс-салату. Это одно из древнейших культурных растений: как свидетельствуют археологические и летописные источники, приправу знали и любили древние греки и римляне, уважали жители Древнего Египта. Сегодня хрен растет на всех обитаемых континентах, и большинство народов мира не представляют свой стол без его своеобразного резкого вкуса.

Массовое выращивание хрена на сельских участках и в огородах началось на Руси с 9 века. Пряностью приправляли мясные блюда - и холодные, и горя-чие; добавляли при консервировании овощей; сдабривали квас и другие напитки. Обязательным было использование тертого хрена при приготовле-нии праздничного холодца, а жареного поросенка, предварительно не обсыпанного стружкой корня хрена, хозяйка просто постыдилась бы подать на стол.

в 16 веке стали возделывать эту культуру – в Германии. Через двести лет примеру Германии последовали сельчане Франции; немного позже хрен как важная часть кулинарии дошел и до Скандинавии. Позже всех приобщились к «сообществу любителей хрена» англичане, но вскоре и в Англии хрен активно использовали как специю и средство медицины.

Первоначально хрен считался исключительно простонародной едой. Зато в каждом уважающем себя постоялом дворе путникам обязательно предлагали квас или более крепкие напитки с хреном, способствовавшие избавлению от усталости и физических тягот дороги. Сегодня хрен выращивается в России, практически всех странах Европы, Азиатском регионе, Африке, США и Канаде, и даже в Гренландии. Можно не сомневаться: когда в Антарктиде будут разбиты первые грядки - среди высаженных растений обязательно окажется хрен!

**2.3. Целебные свойства растения**

Сильный дядя он у нас
Слёзы вышибет, на раз
Почитай, что у любого
Даже самого крутого.

Но, полезен, через край
Если добрый урожай
Будешь бодр и здоров
Без таблеток-докторов.

Ученые давно доказали, что хрен – это полезный продукт для организма человека. Он обладает выраженными антисептическими свойствами, помогает уничтожать микробную флору. Регулярное употребление хрена в пищу позволяет не только избавиться от различных заболеваний, но и не допустить их возникновения.

 В лечебных целях используются свежие корни и листья хрена. Листья менее лечебные, чем корни.

 Хрен содержит в себе огромное количество полезных веществ для нашего организма:

* Железо, кальций и магний;
* Натрий, калий и фосфор;
* витамины В1, В2, В6 и В9;
* витамины С, Е и РР;
* крахмал;
* жирные кислоты;
* органические кислоты;
* клетчатку;
* природные сахара;
* фитонциды.

Необходимо отметить, что по количеству аскорбиновой кислоты корень и листья растения превосходят даже лимон, черную смородину и шиповник.

 В соке растения есть вещество лизоцим, обладающее антибактериальным эффектом. Именно это объясняет антимикробное свойство хрена, помогающего бороться с простудой, служит хорошим отхаркивающим средством.

Хрен так же улучшает состояние желудка, устраняет кишечные расстройства;

снимает воспаления при стоматите, пародонтозе; способствует излечению ангины, ларингита, бронхита;

улучшает состояние печени и желчных протоков;

укрепляет суставы и препятствует их воспалению и разрушению;

снимает головные боли и положительно воздействует на нервную систему;

укрепляет сосуды и благотворно влияет на сердечную деятельность;

улучшает состояние кожных покровов.

Также употреблять растение полезно для восстановления сил и активизации умственной деятельности. Его ценные свойства ускоряют кровообращение, восполняют запасы энергии и улучшают снабжение мозга необходимыми полезными веществами.

Приведу несколько бабушкиных рецептов с хреном которые он использует уже много лет.

 **Мазь для лечения больных суставов.**

Полезные свойства хрена используются в рецептах для растирания больных суставов. Взять 1 чайную ложку сока хрена, 1 чайную ложку молотого имбиря и на кончике ложки молотого красного жгучего перца, все хорошо перемешать, добавить 200 г сливочного масла и опять тщательно перемешать. Хранить мазь в холодильнике.

 **При ушибах и радикулите.**

На больное место полезно привязывать свежие, помятые до выделения сока листья хрена и сверху укутывать шерстяным платком. Это средство также помогает вылечить мастит, абсцессы, фурункулы и грибковые поражения кожи.

**Для лечения простуды и плохого аппетита.**

 Взять 1 чайную ложку меда и 0,5 чайной ложки сока хрена все перемешать и принимать по 1 столовой ложке этой смеси 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Воспаление миндалин.**

Для приготовления целебного напитка потребуется 120 мл свежего сока и 400 мл теплой воды. Эти компоненты смешивают и полощут ими горло каждый час. Уже спустя 3 дня наступит выздоровление.

**2.4. Может ли хрен быть опасным для здоровья человека.**

Хрен относится к полезным продуктам, но употреблять его нужно в умеренных количествах. Если не соблюдать эту рекомендацию, можно нанести вред организму.

Ученые обращают внимание, что в сутки не следует употреблять больше 1/2-1 чайной ложки хрена. Съедать порцию нужно не за один, а за три раза. Если не соблюдать эту рекомендацию, то можно спровоцировать ухудшение самочувствия, рвоту, покраснение кожи лица, [избыточную потливость](https://www.ayzdorov.ru/lechenie_potootdelenie_chto.php).

 Если человек проходит лечение какими-либо лекарственными средствами, то о возможности употребления хрена в пищу нужно поинтересоваться у специалиста. Некоторые препараты вступив во взаимодействие с этим растением могут и вызвать непредсказуемые реакции со стороны организма.

Детям использовать хрен в пищу или как лекарственное средство большинство педиатров по достижении 4 лет, да и то в минимальном количестве. При всем обилии полезных свойств хрена эта жгучая пряность может вызвать раздражение нежной слизистой желудка и кишечника, что проявится у ребенка расстройством пищеварения, нарушит усвоение пищи. Главным условием использования пикантного овоща в детском рационе является отсутствие хронических заболеваний внутренних органов, аллергии. Учитывать следует также индивидуальную переносимость пряности. Обычно детям дают хрен в составе добавки к салату.

**2.5. Как в кулинарии применяется хрен**.

В кулинарии используют листья и корневища растения 1-2 года жизни. Их добавляют к консервированным [огурцам](https://100polezno.ru/ecozhisn/lajfhaki/kak-konservirovat-ogurcy.html), [помидорам](https://100polezno.ru/ecozhisn/lajfhaki/kak-konservirovat-pomidory-recept.html), кладут в мясные блюда. Молодые листья придают пикантный оттенок салатам и супам.

Чаще всего хрен едят в свежем виде. Из него готовят приправы, которые дополняют различные блюда. Их подают к сосискам, бифштексу, вареной курице. Под воздействием воздуха и тепла измельченный продукт теряет остроту, темнеет, приобретает горький привкус. Вот почему его смешивают с растительным маслом и хранят в плотно закрытых банках. У корней специфический запах и резкий вкус, который вначале кажется сладковатым. Через несколько секунд он раскрывается как жгучий. Для смягчения вкуса смешивают со сметаной, майонезом, яблоком или вареной свёклой. Соус с хреном можно найти в любом супермаркете, но намного интереснее приготовить его самостоятельно.

#### **2.6**. **Полезный хрен на зиму – рецепт со свёклой**

Состав:

* корень хрена – 150 грамм,
* свёкла среднего размера – 1 шт.,
* сахарный песок – 1 ст. л.,
* соль – чайная ложка,
* уксус столовый (6%) – 50 г.

Рецептура:

1. [Свёклу](https://100polezno.ru/pprodukty/ovoshi/svekla.html) вымоем, варим до мягкости.
2. Хрен очищаем, и трем на терке или блендере.
3. Остывшую свёклу тоже измельчаем до однородного состояния.
4. Соединяем свекольную пасту и молотый хрен.
5. Кладем остальные ингредиенты. Перемешиваем. Пюре стало ярким, очень красивым.
6. Даем пюре настояться 30 минут.
7. Снимаем пробу.

Закуска хороша с [соленым салом](https://100polezno.ru/pprodukty/kak-solit-salo.html), бужениной. Она дополнит бутерброд с колбасой, составит компанию борщу и куриному бульону. Даже простой ломтик черного хлеба с ней преобразится.

**3. Заключение**

Из материалов, предоставленных мною выше и проведенного исследования, я могу сделать следующий вывод:

Хрен растёт большим кустом,
Знают все его кругом.
Лист кладётся при засолке
В огурцы и помидорки.

Корень хрена так хорош,
Лучше специй не найдёшь.
Слишком острая приправа,
Много ешьте — не отрава.

Раны лечит он и рак.
Разогреть вас он — мастак!
Натирайте хреном спину,
Боли сразу вас покинут.

Мне хочется, чтобы о пользе этого растении узнали, и мои односельчане и для этого мы с бабушкой приготовили для них буклеты.

**4.Список используемых источников и литературы.**

1. Вехов В.Н., Губанов Н.А., Культурные растения СССР. М.: Мысль, 1978.
2. Ганичкина О. А. Все о саде и огороде в вопросах и ответах / Октябрина Ганичкина, Александр Ганичкин. – М.: Эксмо, 2010. – 480с.
3. Кизима Г. А. Энциклопедия разумного огородника: Как посадишь, так поешь / Г. А.Кизима. - М.: АСТ: Астрель, 2010. – 288 с.
4. Журнал «Здоровье и жизнь».
5. И.П.Неумывакин,Издательство: Диля**,** 2005-«Хрен-мифы и реальность»
6. **https://www.inqui.ru/#gsc.tab=0**

 **7.** <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

 **8. https://www.medweb.ru/encyclopedias/poleznie\_producti/article/xren**