



КРАПИВА

Работу выполнил ученик 5-з класса
МОУ «СОШ №7»

Марамыгин Вячеслав



Объект исследования

- Работа посвящена исследованию пользы и вреда крапивы.



Актуальность исследования

- Настоящее исследование представляет для многих определенный интерес, так как не все школьники, да и взрослые, знают о полезных свойствах крапивы, её роли в питании и лечении человека



Гипотеза работы

- Предположим, что крапива приносит много пользы для человека, хотя и является сорняком



Цель работы

- Изучить виды крапивы как растения
- Лечебные свойства крапивы
- Роль крапивы в рационе человека



Источники исследования

- Исследования построены на материалах медицинских и фармацевтических справочников, книгах о здоровой пище, собственных наблюдениях





Метод исследования

- В качестве главного метода использован научно-исследовательский метод



Теоретическое и практическое значение



- В работе рассматривается вопрос пользы и вреда крапивы. Работа вносит определенный вклад в изучение проблемы.
- Собранные материалы и полученные результаты могут быть использованы на уроках природоведения и ботаники, а также всеми интересующимися людьми для расширения кругозора.

Давайте познакомимся





Виды крапивы

- Крапива двудомная
- Крапива жгучая
- Крапива коноплевая
- Крапива ладанниколистная
- Крапива шариконосная
- Крапива киевская
- Крапивное дерево

Увеличенный стебель Крапивы двудомной



Лечебные свойства крапивы

- ***«Крапива семерых
лекарей заменит»***

Народная мудрость



Лечебные свойства крапивы

- *Майская крапива самая полезная.*
- *Железа и меди в ней в десять раз больше, чем в капусте,*
- *витамина С – в два раза больше, чем в черной смородине, и в четыре раза – чем в лимоне,*
- *каротина – больше, чем в моркови,*
- *витамина К – больше, чем в шпинате.*
- *Про белки, органические кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, сахара и прочие биологически активные вещества даже нечего и говорить – в крапиве их тьма.*

Лечебные свойства крапивы

- **Крапива** – это мощное кровоостанавливающее средство.
- Настоем крапивы (или просто втирая свежие листики в кожу голову) **укрепляют волосы и избавляются от перхоти.**
- она лечит **радикулит, укрепляет иммунитет.**
- Жителям больших городов крапива поможет **снять стресс и успокоиться.**

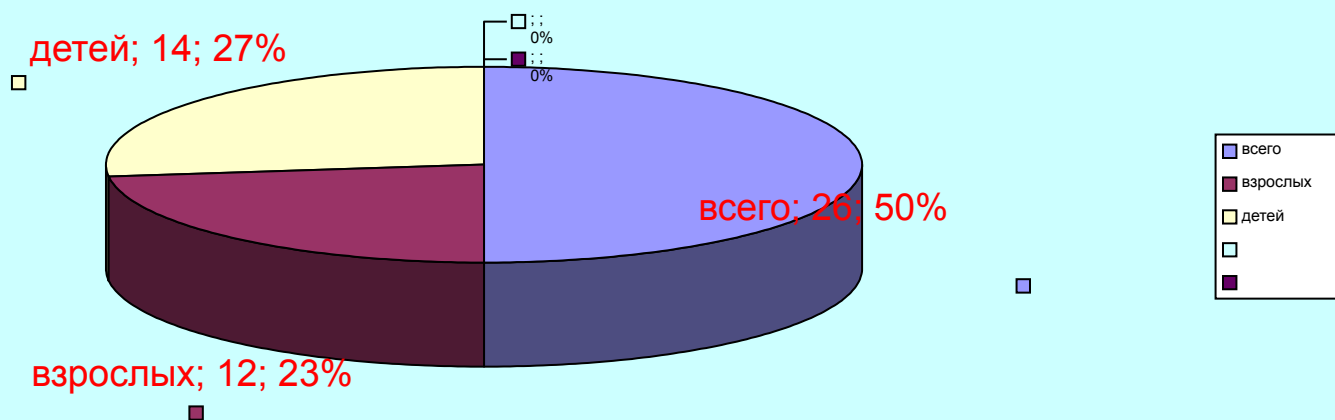


Крапива двудомная в рационе человека

- **В питании** крапиву использовали еще в древние времена. С ранней весны до глубокой осени она служит питательной добавкой в пищу. Из нее приготавливают закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, напитки и т.д.
- Крапиву называют **«растительным мясом»**, по питательной ценности она не уступает бобовым растениям.

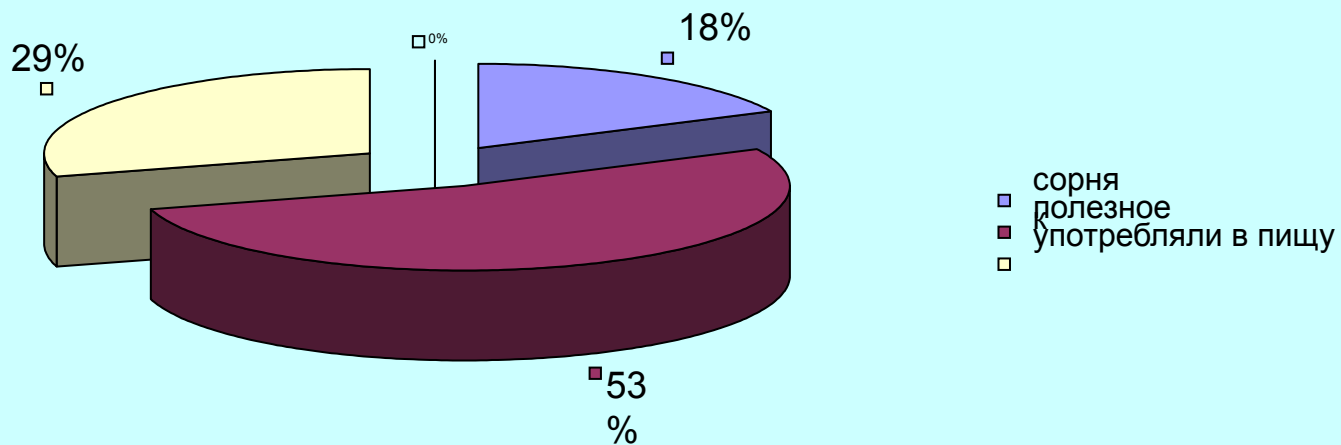
Итоги социологического опроса

Крапива -сорняк или полезное растение



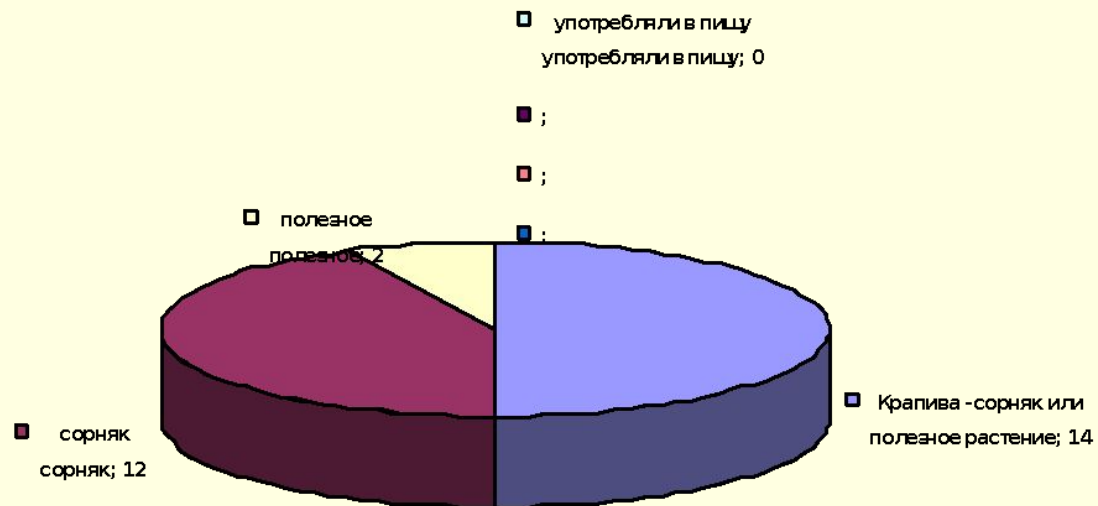
Итоги социологического опроса

взрослых



Итоги социологического опроса

всего детей



Мои предложения



Разнообразные рецепты

Салат по-белорусски

- Квашеную капусту нашинковать, добавить бланшированную измельченную крапиву, перемешать. Заправить растительным маслом или сметаной.
100 г капусты, 75 г крапивы, 25 г масла растительного (или сметаны.)

Бутерброды с крапивой.

- 1. Ломтики черного или белого хлеба смазать крапивным маслом, посыпать зеленью мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея, укропа.
- 2. Ломтики черного или белого хлеба обильно смазать крапивным маслом, сверху положить ломтик сыра или кружочки сваренного вкрутую яйца, мяса, рыбы, посыпать зеленью петрушки и укропа.
- 3. На ломтики черного хлеба положить кусочки соленого сала, окорока, колбасы, покрыть бланшированными веточками крапивы или крапивой, растолченной и смешанной с хреном или горчицей.
- 4. Ломтики черного хлеба смазать крапивным маслом, сверху положить кусочек сладкого перца, огурца, помидора, веточку петрушки, укропа и зеленого лука.

Салат из крапивы с мясом.

- Бланшированные листья крапивы крупно нарезать, добавить квашеную капусту, кусочки вареного мяса, измельченное сваренное вкрутую яйцо. Заправить сметаной или майонезом.
70 г крапивы, 100 г капусты квашеной, 150 г мяса, 1 яйцо, 50 г сметаны (или майонеза).

Окрошка с крапивой

- Для приготовления окрошки можно использовать колбасу, сосиски, ветчину, вареную говядину, нежирную свинину. Ломтики мясных изделий, нарезанные отварной картофель, зеленый лук, крапиву, растертую с солью, сваренные вкрутую яйца перемешать, залить хлебным квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

1 л кваса хлебного, 150 г изделий мясных, 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г крапивы, 25 г лука зеленого, 100 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Ода о крапиве

- На улице Тенистой
- Где все цветет весной,
- Жила-была графиня
- В избушке травяной.
- Высока она была и горделива,
- Выделялась среди других,
- Ну, прямо диво.
- А характер - жгучий, колкий, как игла.
- И в округе нелюбимою слыла



О да о крапиве

- Всякий раз, кто близко приближался,
- На её характер нарывался.
- То кольнет, ужалит, как пчела.
- Эта дама крапивою была.
- Рядом с домиком графини,
- На мосточке из дощечек,
- Яркой краской синей-синей
- Нарисован человечек.



Ода о крапиве

- Он лежал, лежал, лежал –
- Вдруг вскочил и побежал.
- Прибежал к избушке он графини,
- Закричал так громко и так сильно:
- «Эй, графиня, выйди на крылечко!
- У меня, у человечка, видишь, глазки,
- Видишь ручки, видишь ножки-закорючки?
- Видишь носик мой торчащий?
- Я совсем, как настоящий!
- Я хорошенький такой!
- Давай подружимся с тобой!»



Ода о крапиве

- А в ответ графиня: «Нет!»
- Не получится, мой свет!
- Не пытайся, всё напрасно,
- Ведь характер у меня ужасный!
- Человечек, чуть не плача,
- Крикнул: «Что за неудача!
- Ты, графиня, стой, послушай,
- Ты не прячь листочки- уши,
- Ты послушай мой рассказ,
- Может он подружит нас?»



Ода о крапиве

- На мосточке, где я рос,
- Много пролилося слёз
- Тех, кто встретился с тобой,
- Твой, изведав нрав крутой.
- Но в четверг, после дождичка, солнце
взошло,
- Много мальчишек, девчонок прошло.
- Каждый дощечку переступал,
- И добрым словом тебя вспоминал



Ода о крапиве

- Яша Сидоркин рассказывал Тане,
- Что щи из крапивы он ел со сметаной.
- Глеб добавлял и крапиву в салат.
- Этот салат я попробовать рад.
- «Ох, вкуснотища»- кричали они.
- У всех, кто был рядом, слюнки текли.
- Тося к бабушке в гости ходила.
- Та в воскресенье баню топила.
- Голову мыла с отваром крапивы,
- Волосы стали блестящи, красивы.



Ода о крапиве

- Ваня Балугев, он много читает,
- Сказки Андерсена предпочитает.
- В сказке Элиза для братьев милых
- Рубашки из крапивы здорово шила
- Все, кто пользу от тебя получал,
- Добрым словом тебя вспоминал»
- Слушала долго графиня рассказ,
- Слёзы текли у графини из глаз,
- Жить так графине, увы, не годится.
- Пришлось с человечком
- Ей подружиться!





Выводы

- Итак, я познакомился с необыкновенным растением, которое раньше считал сорняком – крапивой. Изучив виды крапивы, я узнал, что существует не только крапива двудомная, но и крапива жгучая, коноплевая, шариконосная, киевская. К сожалению, не все виды крапивы растут в наших местах, и у меня не было возможности их увидеть.



Выводы

- Я акцентировал свое внимание на крапиве двудомной и узнал, что она полезна для человека, не только в лекарственных целях, но и как пищевой продукт. Просмотрев некоторые журналы и книгу «Ваш травник», я узнал, что крапива действительно «семерых лекарей заменит», так как обладает многими лекарственными свойствами. Она помогает человеку избавиться от множества болезней.



Выводы

- Кроме того, крапива ещё и великолепная добавка к пище. Весной, когда многие люди ощущают нехватку витаминов, как не крапива может им помочь восстановить организм. Ведь это кладёзь витаминов.
- А какое удовольствие доставило мне разглядывать листья и стебли крапивы через микроскоп. На стеклышке все оживает, и маленькие жгучие волоски становятся огромными иглами.





Выводы

- ***В начале работы я предположил, что крапива приносит много пользы для человека, хотя и является сорняком, и я убедился в этом.***





Выводы

- В дальнейшем, я бы хотел подробнее узнать о крапивном дереве. Неужели, крапива может вырасти как дерево?! И какое же оно высотой? Может быть, крапивное дерево тоже приносит пользу человеку или животным? А жжется ли оно? Все эти вопросы меня интересуют.
- Коноплевая , шариконосная, киевская крапива - а её употребляют в пищу? Как она выглядит, где растёт?
- Я думаю, что в 6 классе я обязательно об этом узнаю.

Спасибо за внимание