

# Бобовые растения



**фасоль**



**горох**



**чечевица**



**Бобовые возделывают  
соя ради плодов,  
являющихся  
продуктами питания.**

# Виды бобовых

➤ Горох



➤ Бобы



➤ Фасоль



➤ Чечевица

➤ Соя



# ГОРОХ



ГОРОХ, род одно- и многолетних трав семейства бобовых. 6-7 видов, в Евразии и Африке. Возделывают преимущественно горох посевной — продовольственное (крупа, мука, зеленые горошек и лопатки) и кормовое (зеленая масса, сено, зерно, солома) растение, а также горох абиссинский и горох полевой (пелюшку).



# горох



Я пошла на огород

Посмотреть, как Он  
растёт.

А Он спрятался в стручок,

И конечно же - молчок!

Я люблю Его покушать,

Сказку про Него  
послушать.

И для супа Он неплох,



# БОБЫ



БОБЫ (конские бобы), однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Кормовая, зерновая и овощная культура (в зеленой массе, зерне, недозрелых плодах — белки, сахара, витамины В, РР, С, каротин). В Евразии, Сев. Африке



# ФАСОЛЬ



ФАСОЛЬ, (*Phaseolus*), род одно- и многолетних растений семейства бобовых. Свыше 200 видов, в тропиках и субтропиках Америки, Азии и Африки. Как зерновые бобовые культуры возделывают более 20 видов, которые по происхождению и ботаническим признакам разделяют на 2 географические группы — крупносемянные американские виды и мелкосемянные азиатские виды.





# Чечевица

Чечевица когда-то называлась сочевица, так как ее несущенные семена очень сочные.

Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей. Впервые она упоминается в литературе в X—XII вв.

Употребление в пищу начинается с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.



# Соя



Сою часто называют «чудо-растением» — отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности и высокому содержанию растительного белка во многом аналогичном животному, в среднем составляющего около 40% от массы семени, а у отдельных сортов достигающего 48—50%. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса, причем не только людьми с небольшим достатком, но и просто следующими диете с ограниченным употреблением мяса (например, вегетарианцами).



# Зерновые культуры



**пшеница**



**рожь**



**овёс**



**рис**



**гречиха**



**просо**

**ПШЕНИЦА**



**ПРОСО**



**ОВЁС**



**ГРЕЧИХА**



**ЯЧМЕНЬ**



**Манная крупа**



**Пшено**



**Овсяные хлопья  
(Геркулес)**



**Гречка**



**Ячневая крупа**



**Пшеничная крупа**



**Перловая крупа**



**Манная каша**



**Пшённая каша**



**Овсяная каша  
(геркулесовая)**



**Гречневая каша**



**Ячневая каша**



**Пшеничная каша**



**Перловая каша**



# Пшеница

**Пшеница** - ведущая зерновая культура во многих странах, в том числе и России.

Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий. Пшеница также используется как кормовая культура, входит в некоторые рецепты приготовления пива и водки.



# КРУПЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ



Из пшеницы  
вырабатывают:

- Крупу пшеничную
- Сечку
- Манную
- «Полтавскую»
- «Артек»



# Пшеничная каша



**Пшеница**



Пшеничная крупа -  
это дроблённая твёрдая пшеница.



## Полезные свойства

- \* Пшеничная каша – это поставщик большого количества клетчатки в организм;
- \* помогает наладить пищеварение, очистить желудочно-кишечный тракт;
- \* улучшает процессы жирового обмена в организме.

# Манная каша



Пшеница



Манная крупа -  
это молотые зёрна пшеницы.



## Полезные свойства

\* Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

# Рожь

Рожь — типичная хлебная зерновая культура.

Из зерна изготавливают ржаной квас, производят муку, идущую преимущественно на хлеб, получают крахмал, а также используют его как сырьё для производства спирта.



# Рожь.

- Мука, черный хлеб, мучные изделия.





# Овёс

- Раскидистое соцветие Овса называют метелкой. Из зерновок овса вырабатывают толокно, овсяную крупу, геркулес и другие продукты; овес используют и как кормовую культуру. Овес холодостоек. Его выращивают в средней полосе и в северных районах нашей страны.



# Овсяная каша

получается из зёрен овса



**Овёс**



**Зёрна овса**



**Овсяная  
крупя**



**Овсяные  
хлопья**

## Полезные свойства

- ➔ содержит витамины B1, B2, B3;
- ➔ очищает организм от солей, шлаков, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.

# Рис

Рис — это злаковая древняя культура, которая объединяет в себе множество уникальных питательных веществ. На востоке этот продукт является обязательным. Его принимают в пищу каждый день. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. Благодаря тому, что рис является малокалорийным продуктом, жители азиатских стран очень долго живут и отличаются стройными фигурами.



# Крупы из РИСА



На российском рынке продается:

- Рис дикий, смеси с диким рисом
- Рис длиннозерный – белый, коричневый, пропаренный в пакетиках для варки
- Рис круглозерный
- Рис среднезерный
- Хлопья рисовые.

**Рис содержит:** много крахмала, белки, К, Р, Mg, Na, Ca, незначительное количество витаминов.

Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют **«вегетарианским мясом»**.

# Рисовая каша

Варят из зёрен риса



Рис



## Полезные свойства

- ➔ В рисе много углеводов.
- ➔ Чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- ➔ Рисовая каша помогает при болезнях желудка.
- ➔ Рис укрепляют нервную систему.



Растение «гречиха обыкновенная» принадлежит к семейству гречишных и с давних пор является популярной в России зерновой культурой.

Это однолетнее или многолетнее травянистое растение, 10—80 см высотой. Гречиха – теплолюбивое и влаголюбивое растение.



# Гречневая каша

получается из зерна гречихи



Гречиха



## Полезные свойства

- ♥ Гречка содержит - кальций, железо, цинк, медь, витамины B1, B2, E
- ♥ Полезна при болезнях сердца, ожирении.

# Просо



Просо — ценная крупяная культура. Зерно (под названием пшено) идёт для приготовления супов, каши и других кулинарных изделий; является ценным кормом для домашней птицы. Из обмолоченных стеблей делают веники.



# Пшённая каша



Просо



Варят из семян проса, очищенных от наружной оболочки



## Полезные свойства

- Пшённая каша выводит из организма антибиотики;
- содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец;
- Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота.



# Ячмень



Ячмѐнь (лат. *Hórdeum*) — род растений семейства Злаки, один из древнейших злаков, возделываемых человеком.

Это очень неприхотливая культура с коротким периодом созревания, поэтому его высеивают повсеместно. Но, конечно, основные площади под ним заняты в Центрально-Черноземном, Северо-Кавказском и Поволжском районах.

Зерно ячменя в настоящее время широко используют для продовольственных, технических и кормовых целей, в том числе в пивоваренной промышленности, при производстве перловой и ячневой круп. Ячмень относится к ценнейшим концентрированным кормам для животных, так как содержит полноценный белок, богат крахмалом. В России на кормовые цели используют до 70 % ячменя.

# Перловая каша

Перловая крупа  
производится  
из зёрен ячменя



Ячмень



## Полезные свойства

- ➔ Перловая каша отлично спасает при запорах.
- ➔ В перловке много лизина – аминокислоты, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами.
- ➔ Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.
- ➔ Эту кашу особенно любил царь Петр Первый.

