

# «Забытый овощ»

*Подготовила:*

*Лукоянова Юлия*

*ученица 4-а класса*

*МБОУ Воротынская средняя  
общеобразовательная школа*

*Руководитель:*

*Захарова И. В.*

*учитель начальных классов*



## ***Введение.***



Данную тему я выбрала по той причине, что мне очень захотелось принять участие в НОУ и заинтересовать читателя и слушателя в важности и нужности исследовательской работы. В тоже время были сомнения, ведь у меня нет опыта, но мне очень хочется попробовать свои возможности, узнать побольше нового. Свои познания применить в дальнейшей жизни. Полученные результаты постараюсь изложить в данной работе .

# *Актуальность.*

Многие люди уже давно забыли о существовании репы, считая его устаревшим продуктом. Заменяли его картофелем. Выбранная мною тема очень актуальна. В России репа со старых времен была одним из главных овощей в рационе наших предков. Богата витаминами В, В1, В2, С и минеральными солями. Потом появился картофель, и про репу незаслуженно позабыли. А ведь этот овощ обладает большим количеством целебных свойств.

Репа крайне полезна для организма. Благодаря лечебным свойствам этот овощ применяют в народной медицине для предупреждения и лечения многих заболеваний. Репа очищает и оздоравливает желудок и кишечник. Репа – низкокалорийный овощ, она полезна при ожирении.

**Недаром о репе создано очень много поговорок и пословиц, которые выражаются в красноречии и величии о ней.**

**«Репа хоть проста, но полезна и вкусна».**

**«Без заботы и репу не вырастишь».**

**«Репу да горох не сей подле дорог».**

## **Проблема исследования.**

**Мне хотелось бы заинтересовать читателей выбранной мною темой и донести важность и потребность исследования путем собственных наблюдений, опытов.**

**Одной из проблем исследования является то, что данный овощ в пищу я использовала только в сыром виде, прямо с грядки.**

**Насколько хороши вкусовые качества репы в других видах я попробую исследовать на основании экспериментов**

**приготовления мною разных блюд, имеющейся литературы и других данных. Если бы сейчас была весна, возможно было бы заняться посевом и выращиванием репы. Узнать при каких погодных условиях растение развивается лучше, при каких хуже.**

**Как лучше выбрать место для посева: на солнце или в тени. И получить конечный результат, которым бы я осталась довольна.**

**Думаю, что это самое главное в исследовании.**

# Объект и предмет исследования.



*« Репа - овощ не простой,  
Но немножко горьковат.  
И как врач он золотой –  
Лечит горло у ребят  
Помогает он и взрослым  
И под осень плодоносит.  
Неприметный корнеплод,  
Что как врач у нас растёт».*

*Репа – древняя овощная культура,  
история которой насчитывает  
около 4 тысяч лет. Ее широко  
возделывали в Древнем Египте,  
Риме и Греции наравне с зерновыми  
культурами и виноградом;  
на Руси до появления картофеля  
репа и брюква были одними из  
основных огородных культур.*



# Цель исследования.

- Как можно больше узнать и рассказать о таком овоще как репа.

# Задача.

- Узнать способы выращивания репы;
- установить и выявить наилучшие способы хранения урожая репы;
- приготовить соки, салаты и другие блюда из репы.




# Гипотеза.



- ▣ В данном проекте попробую предположить, что получится, если совместить при выращивании репу и морковь. Можно предположить, что получится гибридный овощ.
- ▣ Если соединить в едином соке репы и соку моркови, думаю, что получится сок с сладко-терпким вкусом, насыщенный каротином и прочими витаминами.
- ▣ Что если при варке соединить два овоща – репу и картофель?

Чем большее число событий может предвидеть гипотеза, тем большей ценностью она обладает.

# **Методы исследования.**

- анкетирование;**
  - оценка выполнения задания;**
  - беседа с родными и близкими по данной теме;**
  - изучение литературы;**
  - сбор информации из книг и других источников;**
  - эксперименты по приготовлению сока и блюд из репы и других овощей.**
- 



# **План исследования.**

- 1. Найти и изучить в литературе и сети Интернет – ресурсов информацию о данном овоще.**
- 2. Провести анкетирование среди одноклассников с целью узнать, что они знают о незаслуженно забытой репе.**
- 3. Проанализировать собранную информацию.**
- 4. На одном из классных часов рассказать одноклассникам о проделанной работе.**
- 5. Поделиться с одноклассниками и окружающими близкими меня людьми, полученными знаниями.**
- 6. Выполнить презентацию по собранному материалу.**
- 7. Приготовить соки и блюда из репы.**



# **Предполагаемый результат.**

- 1. Расширю свой кругозор по формированию отношения к здоровому питанию:**
- 2. узнаю, какими целебными свойствами насыщена репа:**
- 3. узнаю, какими питательными и лечебными свойствами обладает репа:**
- 4. выясняю, что могу приготовить и обобщить результаты из полученных материалов и продемонстрировать эксперименты по исследованию работ;**
- 5. научусь делать выводы и заключения по результатам проделанной работы.**



***Впервые о репе я узнала в возрасте трех лет из сказки – «Репка». «Посадил дед репку, выросла репка большая-пребольшая...» данные слова из сказки еще раз доказывают, как любили, ценили, лелеяли этот овощ наши предки и считали его одним из важнейшим и незаменимым продуктом питания, обеспечивая организм человека полезными питательными веществами. За высокие пищевые, вкусовые, диетические и лечебные качества называли – родником здоровья.***



- Репа — двулетнее растение.
- Корнеплоды в зависимости от сорта круглой или овальной формы, белой или желтой окраски. В состав корнеплодов входят: вода, белки, углеводы, крахмал, витамины: С, В1, В6.
- Все эти вещества необходимы человеку, особенно нужны детям и пожилым людям.
- Репу можно сеять ранней весной, а убирать, когда корнеплоды достигают в диаметре 5 см.
- Для зимнего хранения репу сеют позже и убирают перед наступлением заморозков. Репа полезна при хроническом бронхите, кашле простудного характера рекомендуется сок или отвар. Отвар репы оказывает, кроме того, и мочегонное действие.
- Листья репы используют в супы, борщи, зеленые щи — они придают блюдам приятный аромат и вкус.
- Репа хорошо растет при достаточной и равномерной влажности почвы и воздуха.



# Анкетирование.

Для метода анкетирования мною был подготовлен бланк анкеты, где было предложено 10 вопросов. Опрос проводился с 25 участниками разного возраста.

Из 25 опрошенных - на все вопросы ответили только 9 участников анкеты, 16 участников, в основном не правильно ответили на 2 вопроса:

1. «Где растет репа?»,
2. «Какой овощ заменил репу?».

Средний уровень оценки анкетирования по всем вопросам

составил – 71 балл, что можно отнести выше среднему уровню. Участники затруднялись ответить на 6, 7 и 9 вопросы, где средний уровень оценки составил – 42 балла.

# Результаты анкетирования.

## Вопросы к анкете

1. *Твой возраст?*
2. *Что такое репа?*
3. *Как давно ты узнал о ней?*
4. *Где растет репа?*
5. *В каком виде используют в пищу репу?*
6. *Какой овощ заменил репу?*
7. *Какими витаминами богата репа?*
8. *Какой цвет имеет репа?*
9. *Когда убирают урожай репы?*
10. *Что означает выражение: « Проще пареной репы»?*



Результаты исследования - оформила в виде таблицы в бланке ответа.



# ***Бланк ответа***

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
Ответ	25	25	24	10	23	8
Баллы	100	100	96	40	92	32
№ вопроса	7	8	9	10		
Ответ	11	24	13	15		
Баллы	44	96	52	60		

# Эксперименты по приготовлению сока и блюд из репы.

## Исследование №1

**Я соединила сок репы и моркови, мое предположение подтвердилось. Как я и предполагала, действительно получился сок с сладко-терпким вкусом, насыщенный каротином и прочими витаминами.**

**/пошаговые результаты проведения исследования отображены на фото /**



**Шаг - 1. Приготовила овощи.**



**Шаг - 2. Измельчила овощи.**



**Шаг - 3. Пропустила через соковыжималку. Получила сок.**

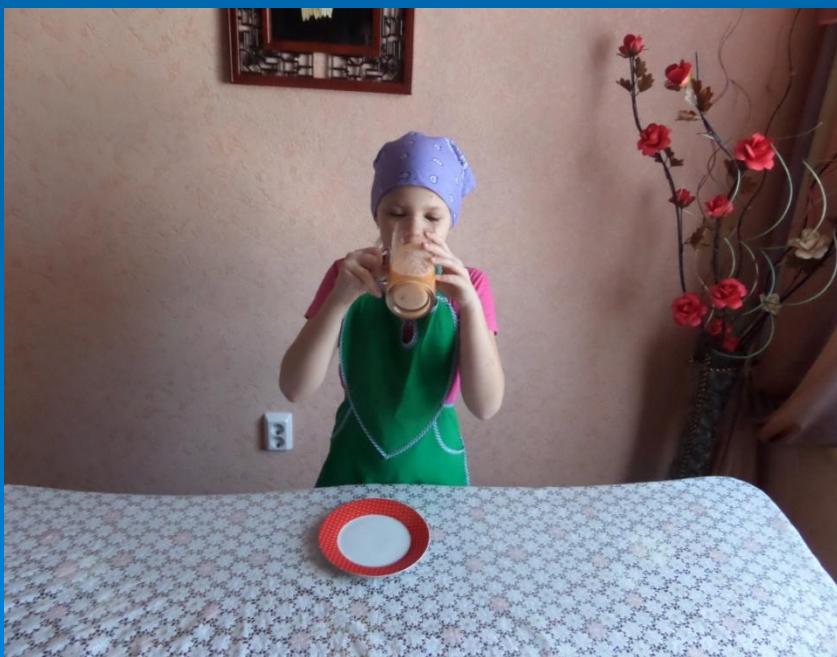


**Шаг - 4. Соединила в один стакан.**



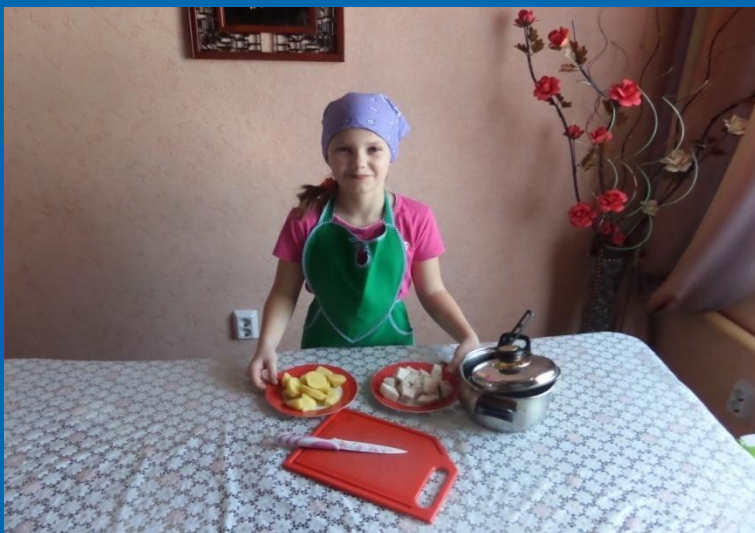


**Шаг 5. Вот он, полученный сок.**



**Шаг 6. С удовольствием выпила.**

**2. Я попробовала сварить вместе репу и картофель.  
Думаю, что эти овощи совместимы и получится неплохое  
блюдо.**



**Шаг 1. Картофель и репу  
для варки нарезала  
кубиками.**



**Шаг 2. Выложила в  
кастрюлю.**

**Шаг 3. Залила водой,  
поставила на плиту  
варить.**



После закипания, проварила 5 минут и слила воду. Залила новой водой и поставила варить вновь. Так повторяла 2 раза. В последней варке, добавила чайную ложку сахарного песка, чтобы репа не горчила. О том, что репа при варке может горчить я узнала из прочитанной литературы.



**Шаг 4.** Вот он, полученный результат.



**Шаг 5.** Это блюдо мне понравилось. Репка в отличии от картошки получилась ароматней, сочней и сладковатой.



## Исследование №2

Я решила проверить действие репы на организм человека и предложила моей семье каждый день использовать в своем рационе питания репу, как в сыром виде, так и в вареном, а также пить сок из репы. Наше исследование длилось две недели и мы заметили, что после приема сока **у папы** понизилась кислотность в организме. В сыром виде репу употребляли **я и моя сестра**. Этот овощ, по своим вкусовым качествам, напоминает редис, а мы его очень любим, поэтому репа в сыром виде нам понравилась больше и мы ее ели с удовольствием. Моя ранка на пальце, смоченная соком репы быстро затянулась и не воспалилась.

**Мама с бабушкой** употребляли репу в вареном и запеченном виде. Они заметили, что кожное состояние их улучшилось. За этот период мы были все здоровы и бодры.

# Исследование №3;

Далее я решила поэкспериментировать с этим удивительным овощем. Мне захотелось приготовить салат. И вот, что у меня получилось:

а) салат из репы и моркови;

Состав:

- морковь - 2 шт. , репа -2 шт., чеснок – 3 зубчика, майонез – 1ст.л.
- сок лимона – 1ст.л, соль по вкусу.



Шаг - 1. Морковь и репу очистила и натерла на терке.



Шаг – 2. Приготовила другие ингредиенты.





**Шаг - 3.** Протертую морковь выложила в тарелку.



**Шаг - 4.** Протертую репу соединила с морковью.

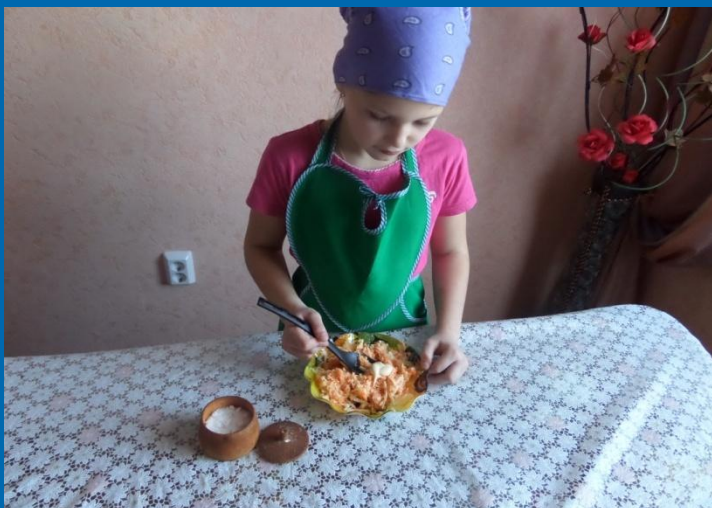


**Шаг - 5.** Выдавила зубчики чеснока через чесночницу.



**Шаг - 6.** Отжала сок лимона.





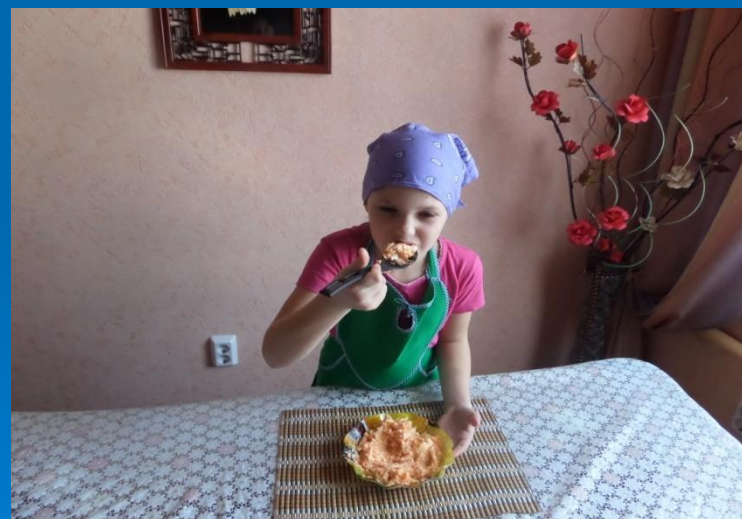
Шаг - 7. Добавила майонез.



Шаг - 8. Все перемешала.



Шаг - 9. Салат из моркови и репы готов.



Шаг - 10. Можно пробовать.  
Вкусно.

А, что если мне попробовать приготовить пареную репу, как в старые времена?

б) пареная репа с маслом;

Состав:

репа -2 шт., вода – 6-8ст.л.

масло сливочное – 30гр., соль по вкусу.



Шаг - 1. Репу почистила,  
нарезала кружочками.



Шаг - 2. Положила в глиняный  
горшочек, посолила, добавила  
несколько ложек воды .





**Шаг - 3. Разместила горшочек на противень. Поставила в духовку.**



**Шаг - 4. Выложила готовую репу на тарелку, смазала маслом, блюдо готово.  
Сладкоежкам предлагаю есть репу с медом.**



Моя бабушка предложила мне приготовить фаршированную репу. И вот что получилось.

в) репа фаршированная;

Состав:

репа -2 шт., рис -100гр., лук репчатый – 1шт., грибы сухие – 10гр.,  
масло растительное – 3ст.л., сыр – 50гр., соль по вкусу, вода – 50мл.,  
перец черный молотый по вкусу.



Шаг - 1. Нужно почистить и отварить репу целиком в подсоленной воде до полной готовности в течении 45мин.



Шаг - 2. Готовую остывшую репу промыла холодной водой. Сняла верхний слой у репы. Удалила внутри мякоть.



**Шаг - 3. Промыла рис под водой, высыпала в кастрюлю.**



**Шаг - 4. Залила водой.**



**Шаг - 5. Поставила на плиту варить.**



**Шаг - 6. Нарезала лук.**





**Шаг - 7. Приготовила варить грибы.**



**Шаг - 8. Поставила на плиту жарить лук, варить грибы.**



**Шаг - 9. Натерла сыр на терке.**

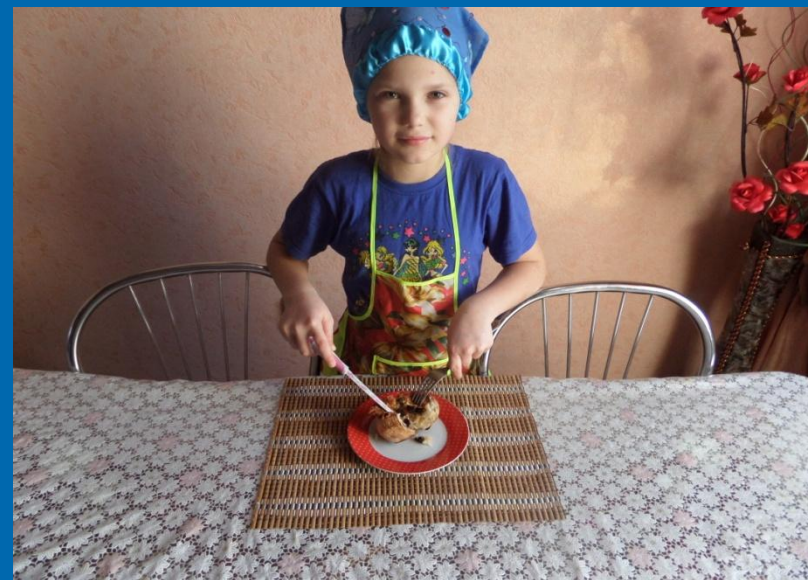
**Шаг - 10.**

**В сковородку с луком добавила отварной рис, грибы. Все перемешала, добавила растительное масло, соль, перец. Заполнила смесью «чашу» репы. Залила немного воды. Сверху посыпала сыром. Через 25 минут фаршированная репа была готова.**





Шаг - 11. Выглядит аппетитно.



Шаг – 12. Надрезала и обрадовалась, все получилось.



Шаг - 13. Вот она фаршированная репа.


Приятного аппетита!

Будьте здоровы и счастливы!

# Выводы.

В первой части проекта –

- «Введение» - это решение участия в проекте. Я училась определяться с выбором темы.

 «Актуальность» - я поняла, что моя тема интересна и актуальна.

- «Цель и задача исследования», - я училась ставить перед собой цель и задачи, которые задали ход всей моей работе.

- В части под названием –«Гипотеза» - я училась излагать свои мысли, предположения.

- На этапе «Планирования» - я училась составлять план своих действий, которые я должна выполнить и получить конечный результат.

**- На этапе « Предположения» - я училась предвидеть результат своей работы.**

**- На этапе « Анкетирования» - я училась составлять и обрабатывать анкету, предложенную участникам моего исследования.**

**- На этапе « Эксперимент»- я была поражена результатами. Все мои гипотезы подтвердились. Я узнала много новых, а самое главное полезных рецептов по приготовлению блюд из репы.**

**В данном проекте тема, которого называется «Незаслуженно забытая репа», пришлось очень много потрудиться. Узнать из книг, журналов, в сети Интернет – ресурсов много полезной информации**



# Заключение.

▣ Завершилась работа над проектом, от которого я получила огромное удовольствие. С помощью моих близких людей и литературы я узнала много нового.

Предметом исследования была всего лишь – репа. А как можно много рассказать о ней. Какую ценность она представляет, как выращивать и хранить ее и так далее.

Мне хотелось бы верить в то, что мои одноклассники, посмотрев и прочитав данный проект, смогли бы оценить ценность данного овоща. Возможно кому – то тоже захочется принять участие в написании исследовательских работ.



# Список литературы.

Энциклопедия – «Что такое. Кто такой»  
Академия педагогических наук СССР  
Издательство «Педагогика» г.Москва 1976г.

Журнал «Одаренный ребенок», статья: «Учим детей выдвигать гипотезы и задавать вопросы» №2 стр. 76-86. 2013г.

Интернет. Статья: Рекомендации к ведению школьных исследовательских работ». 2009г. Республика Башкортостан.  
Рубрика: «Овощи , сад и огород» 2013г.(фото, рисунки)

Ресурсы Интернета.

*Спасибо за  
внимание!*

