

Морковка – овощ с сюрпризом.



Автор:
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории
Леднева Елена Анатольевна

**Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная,
сладкая.**



Что мы знаем о моркови:

- Съешь и морковку, коли яблочка нет.
- Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту.
- Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.
- От моркови больше крови.
- Редешна задача, да морковный вкус.
- Сладка морковь, да в соседнем огороде.
- У морковки не ботва, а сплошные кружева.



Интересные факты о моркови

- Изображения моркови, найденные на стенах египетских гробниц, у археологов вызвали недоумение: овощ был окрашен в лиловый или фиолетовый цвет. Интересный факт, что до XVII века люди не знали оранжевой моркови.
- Морковь была фиолетовой и сильно окрашивала пищу. Иногда встречались белые, желтые и даже черные корнеплоды. В то время этот овощ не был таким аппетитным – не имел ни аромата, ни вкуса, к которым мы привыкли. Красивый фиолетовый цвет во время варки превращался в коричневый.
- До XII века в Европе морковь использовалась исключительно как лошадиный корм, пока испанцы не начали подавать ее с маслом, уксусом и солью, а итальянцы – с медом на десерт.







- Оранжевую морковь подарили нам Нидерланды. Она была выведена, чтобы угодить голландскому принцу Уильяму Оранскому, чьим династическим цветом являлся оранжевый. Овощ символического цвета был якобы преподнесен ему в один из династических праздников.
- Сразу после селекции оранжевой моркови сорта «Каротель» в XVII веке морковь стали выращивать во всех странах.

Ученые-диетологи рассчитали, что каждый человек для поддержания нормальной жизнедеятельности организма должен потреблять в год не менее 8,4 кг моркови.

Термически обработанная морковь лучше усваивается организмом, сразу после варки уровень антиоксидантов на ней повышается на 34% – и возрастает дальше в течение первой недели её хранения в вареном виде.



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ МОРКОВИ?



куда
10receptov.net

XRUM-XRUM.RU

Химический состав и пищевая ценность моркови

Морковь – ценный источник природных витаминов. Особенно много в ней каротина, который в организме человека преобразуется в витамин А. Морковные блюда следует обязательно потреблять с жирами. Витамин А (ретинол), который необходим для зрения и роста костей, здоровья волос и кожи, нормальной работы иммунной системы и т. д.



Опыт: «Сила моркови»

Цель: выяснить способности моркови к прорастанию.

Оборудование: блюдце с чистой водой, кусочки моркови.

Ход работы:

1. Опустить в блюдце с водой верхушки моркови.
2. Наблюдаем за скоростью прорастания моркови.
3. Сделать вывод какой высоты кусочки моркови прорастают быстрее.



Как вырастить:

Когда морковь пустила первые настоящие листики, ее необходимо проредить. Морковь прореживают, оставляя наиболее крепкие всходы. При этом стараются, чтобы расстояние между оставшимися всходами было примерно 3-4 см.



Лекарственным сырьем служат семена моркови, корнеплод и ботва. Из семян получают экстракт даукарин – комплекс флавоноидов; корнеплод моркови содержит глюкозу, а также клетчатку, лецитин, много витаминов группы В, D, С, Е, К, РР; провитамин А: из минеральных веществ - соли калия, бор, железо, кальций, кобальт. Ботва моркови в особенности богата витаминами и минералами, хлорофиллом – жидкой энергией солнца.



Морковка – сюрприз:



здоровье, богатство,
счастье, плодородие и
долголетие

Как сделать?



Для работы
понадобиться:

- Цветная бумага
оранжевого
и зеленого цветов,
- Фломастер,
- Клей,
- Ленточка для
украшения.



**Да здравствуют
подарки!**

**На всякий разный
лад.**

**Филателисту – марки,
Красавице – наряд.**

**Пусть свой подарок
каждый**

**Получит в нужный
срок,**

**Друзьям его покажет
Иль спрячет под
замок.**





Спасибо!

