

ГРЕЧНЕВАЯ КАША - МАТУШКА НАША

The main image shows two traditional clay pots filled with buckwheat porridge, garnished with fresh herbs and a slice of tomato. The pots are placed on a wooden cutting board. The background is a soft-focus green with hints of a white bowl and a green apple.

Автор проекта:

ученица 7-Б класса Курочкина София

*Руководитель: Моргунова Ольга
Викторовна,*

учитель технологии

ГБОУ «АООШ I-III ст. №19» ЛНР

г. Антрацит



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

ВЫЯСНИТЬ РОЛЬ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ В ЗДОРОВОМ ПОЛНОЦЕННОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- ИЗУЧИТЬ ИСТОРИЮ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ;
- ИЗ КАКИХ ЗЛАКОВ ПОЛУЧАЮТ ГРЕЧНЕВУЮ КРУПУ;
- ОПРЕДЕЛИТЬ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ГРЕЧКИ;
- БЛЮДА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ;
- ПОДЕЛКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ;
- ПРЕДСТАВИТЬ ВЫПОЛНЕННУЮ РАБОТУ ПЕРЕД БОЛЬШОЙ АУДИТОРИЕЙ.



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

ГРЕЧКА – ОДНА ИЗ ЛЮБИМЫХ КАШ У НАШЕГО НАРОДА. ГРЕЧКА - ЦЕННЫЙ И ВКУСНЫЙ ПРОДУКТ ПОДАРОЕННЫЙ НАМ ПРИРОДОЙ.



ГИПОТЕЗА

ПРИГОТОВЛЕННЫЕ
БЛЮДА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ
КРУПЫ ВКУСНЫ И
ПОЛЕЗНЫ, А СУВЕНИРЫ
– КРАСИВЫ И
ЭСТЕТИЧНЫ.

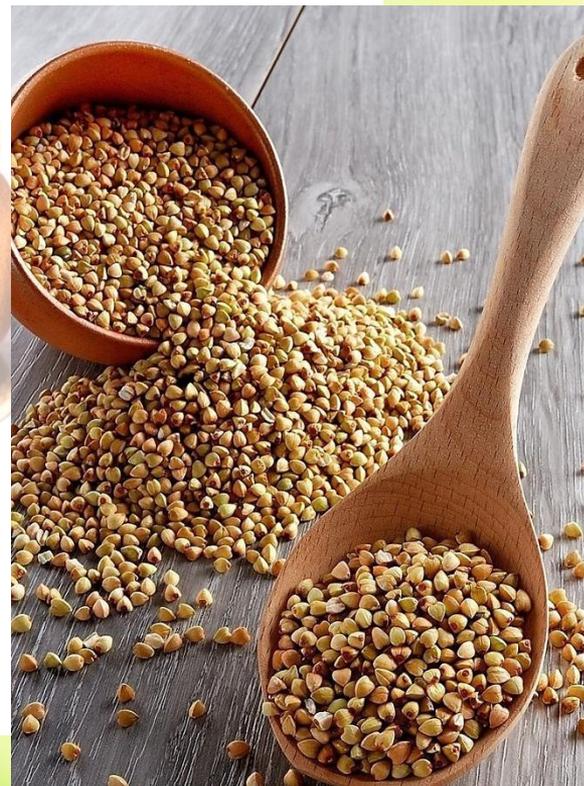


ИССЛЕДОВАНИЕ:

**ВЫЯСНИТЬ ИСТОРИЮ
ПОЯВЛЕНИЯ И ПОЛЕЗНОСТЬ
ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ.**

ПРОДУКТ ПРОЕКТА:

**БЛЮДА И ПОДЕЛКИ ИЗ
ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ.**



ВВЕДЕНИЕ

ОДНОЙ ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ КАШ НА РУСИ БЫЛА ГРЕЧНЕВАЯ, КОТОРАЯ В 17 ВЕКЕ СЧИТАЛАСЬ НАЦИОНАЛЬНЫМ БЛЮДОМ СЛАВЯНСКИХ НАРОДОВ. ЗАВЕЗЕННАЯ К НАМ ИЗ ДАЛЕКОЙ АЗИИ, ЭТА КУЛЬТУРА БЫСТРО ПРИШЛАСЬ ПО ДУШЕ НАШЕМУ НАРОДУ, КОТОРЫЙ ДАЖЕ НАЗЫВАЛ ЕЁ «МАТУШКОЙ».



ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

РОДИНОЙ ГРЕЧИХИ ЯВЛЯЕТСЯ СЕВЕРНАЯ ИНДИЯ И НЕПАЛ, ГДЕ ЕЁ НАЗЫВАЮТ «ЧЁРНЫМ РИСОМ». ОДНИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ГРЕЧКА КАК ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА ПОЯВИЛАСЬ ОКОЛО 4000 ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД В ГИМАЛАЯХ, ДРУГИЕ - НА АЛТАЕ, А ТРЕТЬИ – В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ.



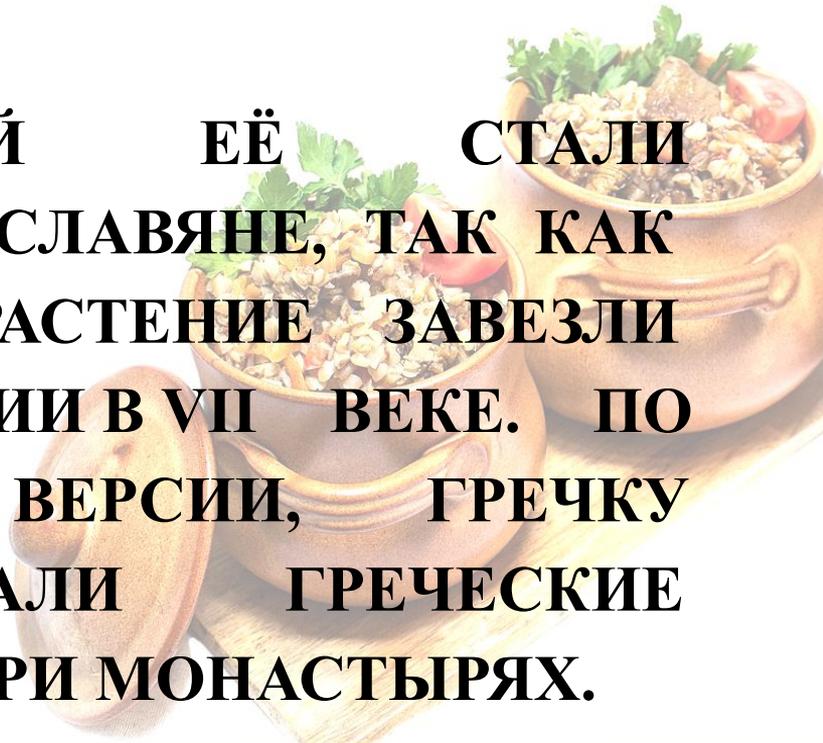
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

**В XV ВЕКЕ ДО Н. Э. ОНА
ПРОНИКЛА В КИТАЙ,
КОРЕЮ И ЯПОНИЮ, ЗАТЕМ
В СТРАНЫ СРЕДНЕЙ
АЗИИ, БЛИЖНЕГО
ВОСТОКА, НА КАВКАЗ И
ТОЛЬКО ПОТОМ В ЕВРОПУ.**



ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

**ГРЕЧНЕВОЙ ЕЁ СТАЛИ
НАЗЫВАТЬ СЛАВЯНЕ, ТАК КАК
К НИМ РАСТЕНИЕ ЗАВЕЗЛИ
ИЗ ВИЗАНТИИ В VII ВЕКЕ. ПО
ДРУГОЙ ВЕРСИИ, ГРЕЧКУ
ВОЗДЕЛЫВАЛИ ГРЕЧЕСКИЕ
МОНАХИ ПРИ МОНАСТЫРЯХ.**



ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

В НАРОДНОМ КАЛЕНДАРЕ ВОСТОЧНЫХ СЛАВЯН ЕСТЬ ДЕНЬ, НАЗЫВАЕМЫЙ АКУЛИНА-ГРЕЧИШНИЦА, ПРИХОДЯЩИЙСЯ НА 13 ИЮНЯ (26 ИЮНЯ). НАЗВАНИЕ СВЯЗАНО СО СВЯТОЙ АКИЛИНОЙ, КОТОРУЮ СЧИТАЮТ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ УРОЖАЯ ГРЕЧИХИ.



ГРЕЧНЕВЫЕ ЗЛАКИ



**СОДЕРЖИТ
ВИТАМИН Е
И МАГНИЙ**

**БОГАТА
КЛЕТЧАТКОЙ
И ЛИЗИНОМ**

**СНИЖАЕТ
УРОВЕНЬ
САХАРА В
КРОВИ**

**БОГАТА
ЖЕЛЕЗОМ,
ФОЛИЕВОЙ
КИСЛОТой**

**ПОЛЕЗНОС
ТЬ ГРЕЧКИ**

**СПОСОБСТВ
УЕТ
ОЧИЩЕНИЮ
СОСУДОВ**



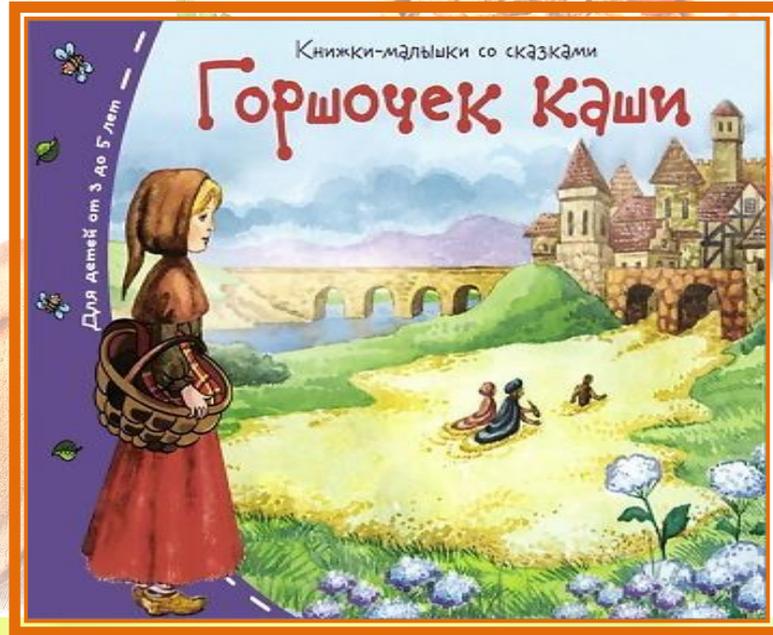
БЛЮДА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ



ПОДЕЛКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ



СКАЗКИ О КАШЕ



ВЫВОД:

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША
– ПОЛЕЗНЫЙ И
ДИЕТИЧЕСКИЙ
ПРОДУКТ**

**СПОСОБСТВУЕТ
ПРОФИЛАКТИКЕ И
ЛЕЧЕНИЮ
МНОГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**СОДЕРЖИТ
ВИТАМИНЫ И
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**

**ОСНОВНОЙ
ИСТОЧНИК
БЕЛКОВ,
УГЛЕВОДОВ И
ЖИРОВ**

**УНИВЕРСАЛЬНОЕ
БЛЮДО ДЛЯ
ЛЮБОГО
ВОЗРАСТА**

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- http://www.v3wall.com/wallpaper/1024_768/1004/1024_768_20100430020833231240.jpg
- <https://ru.all.biz/img/ru/catalog/7700940.jpg>
- https://s.pfst.net/2017.03/551571567567b1288500c857955287cb42e1f7579b12_b.jpg
- https://www.koolinar.ru/all_image/recipes/140/140619/recipe_8d6d7694-589a-4627-aebe-b0fb42ff2315.jpg
- https://img1.liveinternet.ru/images/attach/d/1/134/544/134544877_4920201_grechkasmaslom7.jpg
- <https://img.9111.ru/uploads/201804/04/433047.jpg>
- https://organicwoman.ru/wp-content/uploads/2017/05/Depositphotos_35373491_m-2015-768x512.jpg
- http://pngimg.com/uploads/porridge/porridge_PNG12.png
- https://medytsyna.com/wp-content/uploads/images/grechnevaja-kasha-kalorijnost-i-bzhu-na-100-g_1.jpg
- <https://sc02.alicdn.com/kf/UTB8wsY0ubnJXKJkSahGq6xhzFXas/Wholesale-Products-Organic-Buckwheat.jpg>



ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- <http://grechkalife.ru/wp-content/uploads/2015/03/applikacija-iz-grechki-mishka.jpg>
- https://otvet.imgsmail.ru/download/6175360_8d4d71145a560a8ecea2d22ac5b386a5_800.jpg
- https://www.russianfood.org/_/ld/37/3710.jpg
- <http://newseum.ru/images/500x500/4709.jpg>
- <http://mirdizajna.ru/wp-content/uploads/2016/11/cbbe52-1024x767.jpg>
- http://www.remontbp.com/wp-content/uploads/2018/09/2018-09-28_15-31-03.jpg
- https://petelawriblog.com/images/hobbi/varianti-applikacii-iz-krupi_3.jpg
- <https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-13808-1398262765.jpg>
- <https://cdn4.imgbb.ru/sp/user/99/994353/201611/33af7e35a498c9f881f73e12e6d7107c.jpg>
- <https://mmedia.ozone.ru/multimedia/1011909552.jpg>
- <https://img.aneews.com/r/1200x630/20171106/79778773.jpg>



ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- <https://stroy-podskazka.ru/images/article/orig/2019/03/chem-i-kak-pravilno-kormit-gusyat-2.jpg>
- <http://s018.radikal.ru/i523/1208/b8/56eba24eeb1d.jpg>
- http://www.hintergrundbildkostenlos.net/cache/wallpaper/Getreide-Weide_600.jpg
- <http://4turista.ru/sites/default/files/fold/grechka.jpg>
- <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/51g3vLARnaL.jpg>
- <https://mdamadam.ru/wp-content/uploads/2018/08/Grechnevaya-kasha-matushka-nasha.-Vse-o-polze-grechki-1.png>
- <http://cod33.ru/wp-content/uploads/2017/12/f9dede36f3b4e4960af76c81e90cb031.jpg>
- <https://attuale.ru/wp-content/uploads/2018/11/kotlety-grechka.jpg>
- http://lh6.ggpht.com/_QjSeL0rXl7M/THu7V7gTS6I/AAAAAAAAS-E/fKTrWc25qVw/s800/gr.jpg
- <https://www.toysew.ru/wp-content/gallery/podelki-iz-krupy-primer/podelki-krupy-semyan-05.jpg>



ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- https://ru.wikipedia.org/wiki/Гречиха_посевная#История
- http://lh6.ggpht.com/_QjSeL0rXI7M/THu7V7gTS6I/AAAAAAAAAS-E/fKTrWc25qVw/s800/gr.jpg
- <http://cod33.ru/wp-content/uploads/2017/12/f9dede36f3b4e4960af76c81e90cb031.jpg>
- <https://eda-land.ru/images/article/orig/2018/08/kak-varit-grechku-v-paketikah-3.jpg>
- <https://dom-pchel.ru/wp-content/uploads/2019/03/Как-правильно-варить-гречку-чтобы-она-была-рассыпчатой-пошаговый-рецепт-фото.jpg>
- https://www.koolinar.ru/all_image/recipes/52/52234/recipe_5837bedf-9589-4ffb-992b-a0f166a79f2a.jpg
- <https://mmedia.ozone.ru/multimedia/1011909552.jpg>
- <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1013584029.jpg>
- [http://www.uznaiki.ru/Knigi_dlya_detej/Detskaya_xudozhestvennaya_literatura/images/Sladkaya-kasha-\(978-5-18-000239-6\).jpg](http://www.uznaiki.ru/Knigi_dlya_detej/Detskaya_xudozhestvennaya_literatura/images/Sladkaya-kasha-(978-5-18-000239-6).jpg)
- <https://www.apkonline.net/images/talesandfairytalesaudiobookswithpicturesscreen2.jpg>

