МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

**Проект на тему**:

**«**Петрушка - королева ароматов**»**

Авторы:

Агузова Арина,

Панченко Юлия

ученицы 3 класса

МОУ «СОШ №7»

п.Балтийский

Руководитель:

Седикова А.А.

учитель МОУ «СОШ№7»

п.Балтийский

Т.89094737738

Адрес:

357855,

Ставропольский край

Курский район

п. Балтийский

2023 г.

Содержание.

Введение.............................................................................................3

**1.Основная часть**..............................................................................4 *1.1   Изучение истории овоща...........................................................*4

*1.2   Кулинария....................................................................................4*

*1.3 Целебные свойства петрушки...................................................5*

*1.4 Сорта петрушки........................................................................*7

*1.5 Пословицы и поговорки................................................................*8

**2. Заключение***....................................................................................*9

**3.Список литературы***.......................................................................*9

**4. Примечание***……………………………………………………………*10

*9Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить...*

*(Сократ древнегреческий философ).*

В конце весны, особенно перед экзаменами, детскому организму как никогда нужны [**витамины**](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) и микроэлементы. А где их взять? Ведь ягоды и фрукты еще не поспели, а овощи на наших дачных участках только-только начали активно расти. Зато зелени в это время года в избытке, к тому же именно сейчас зелень отличается особенной нежностью, отменным вкусом и огромным количеством витаминов.

Что за зелень в огороде?

Уважается в народе –

Пряный вкус еде даёт

Своим запахом влечёт?

Листья пышные, резные

Витамины в них живые.

Ей с укропом – старшим братом,

Украшаются салаты.

Кстати, это не лаврушка…

Как зовут её?..

Грядка петрушки или укропа найдется практически в каждом огороде. А раз так - не стоит пренебрегать ароматными травами, ведь это не только хорошая приправа ко многим блюдам, но и очень полезная пища.

**Цель:**  Изучение свойств петрушки.

**Задачи:**

1.                  Найти и прочитать материал о петрушке

2.                  Познакомиться с сортами петрушки

3.                  Изучить целебные и лекарственные свойства петрушки

Объект исследования: петрушка.

Методы исследования: наблюдение, эксперимент, работа с литературными источниками.

**Актуальность:** настоящее исследование представляет для многих определенный интерес, так как не все школьники, да и взрослые, знают о полезных свойствах петрушки, её роли в питании и лечении человека.

**Введение**

Правильное питание – залог хорошего здоровья. Употребление овощей, фруктов в питании способствует насыщению организма витаминами, клетчаткой. Летом многие выращивают овощи на своих земельных участках. У нас тоже есть участок, где мы выращиваем овощи. В салаты и супы бабушка часто добавляет петрушку. Зимой овощи и фрукты можно купить в магазине, но, к сожалению, не всегда они бывают хорошего качества. Самые надёжные овощи – это овощи, выращенные своими руками. Мы решили   рассказать, как весной наш организм получает витамины и минералы и побольше узнать об  этом растении.

* 1. **Изучение истории овоща**

      Петрушка – род двулетних и однолетних травянистых растений семейства зонтичных. Родиной петрушки считается Средиземноморье, где она в основном и произрастает в диком виде. Почему ее назвали петрушкой? Каждое имя что-то означает: Амир - предводитель, Георгий - земледелец,  Петр - камень. [Именами славных мастеров](http://dagmir.ru/dagestan/)  названы в Дагестане мосты, дороги, годеканы и другие сооружения. Имя Петр давали мальчику в надежде, что он будет стойким к невзгодам, крепким, как камень. В России любили это имя. Уменьшительное от Петра - Петя, Петруша. В старину, приехавших на ярмарку людей забавлял Петрушка - веселый, озорной герой народного кукольного театра. Но почему такое же имя у овоща? Уже в азбуке  Бунеева Р.Н., знакомясь с буквой "П" , петрушка предстает перед нами,  как овощ. Среди камней, где-нибудь вблизи ручья, в Греции можно и сейчас увидеть кудрявую дикую травку. Греки называют её "каменный сельдерей". Травка прижилась и у нас. Петрушка переселилась на огород, но она сохранила свое каменное имя.      Из справочной литературы**1** выяснилось, что в Древнем Египте, Древнем Риме и Древней Греции это растение было символом скорби. Считалось, что оно выросло на крови убитого сына одного из египетских богов. Греческих героев и победителей Олимпийских игр увенчивали венками из зелени петрушки. Ею кормили коней, впрягаемых в колесницы героев, в надежде, что они будут крепкими, как скалы. Из Греции петрушка распространялась по всему миру, и уже в Средние века пряный овощ был обыденностью для всей Европы. Позже обнаружили, что петрушка не только обладает пряным ароматом и отличным вкусом, но еще и очень полезна. В зелени петрушки и в корнеплоде содержится значительное количество витаминов. Петрушка огородная стала одним из любимых пряных растений во многих странах, в т. ч. в России, где ее повсеместно возделывают с XVIII в.

* 1. **Кулинария**

 В кулинарии петрушка используется очень широко и часто – её любят и с удовольствием едят в разных странах. В промышленности Европы и США её сегодня часто добавляют в полуфабрикаты, в нашей стране обычно используют, как ароматизатор, добавляют в консервы, супы в пакетах и другие продукты.

Петрушку можно употреблять, как отдельную закуску, добавлять её в салаты, супы, окрошки, холодные блюда с мясом и рыбой. Она отлично сочетается с мучными изделиями, крупами, яйцами, овощами, субпродуктами, мясом дичи, птицы.

Петрушка улучшает вкус различных подливок и соусов, паштетов и начинок, морепродуктов, творога и сыра, даже сладких блюд.

В состав пряных смесей часто вводят свежую и сушёную зелень петрушки, её корни, семена и эфирное масло.

Петрушку легко заготовить на зиму: её можно засолить или высушить – отдельно, или смешав с морковью – они хорошо дополняют друг друга.

Блюд с петрушкой много, однако, бутерброды с корнем петрушки у нас вряд ли принято готовить – в качестве дополнения к бульону или супу. На кусочек ржаного хлеба, намазанный маслом, кладут нарезанный корень петрушки, а потом посыпают рубленым репчатым луком. Сверху кладут второй тонкий кусочек хлеба – вкусный и полезный бутерброд готов. Покупая петрушку, берите ту, у которой листья более тёмного, насыщенного зелёного цвета. Хранить её можно не более недели – в холодильнике.

Кстати, иногда петрушка, вполне, может заменять широко разрекламированную жевательную резинку: достаточно пожевать её корень или зелень, чтобы избавиться от запаха чеснока или лука – совсем, как в рекламе, только полезнее.

Однако петрушка в больших количествах противопоказана беременным, чтобы не спровоцировать выкидыш. К противопоказаниям употребления петрушки также относятся наличие таких болезней, как нефрит, острый цистит и подагра. Потребление петрушки надо ограничить и людям, у которых отмечается  повышенная  чувствительность кожи, ввиду возможного появления фотодерматита.

Таким образом: петрушку применяют в медицине, косметологии, кулинарии. Используя петрушку, помните, что любой полезный продукт полезен в разумных количествах.

**1.3. Целебные свойства петрушки**

1. В русской народной медицине петрушка применяется с давних времён при лечении многих заболеваний, и рецептов с ней тоже множество.
2. Благодаря высокому содержанию хлорофилла, влияющему на процессы окисления, петрушка и её сок способны поддерживать в норме работу щитовидной железы и надпочечников, укреплять кровеносные сосуды – в том числе и мелкие капилляры, снижать содержание сахара в крови. Сок петрушки рекомендуется употреблять при сердечных заболеваниях и для [восстановления зрения](http://www.inflora.ru/directory/spices/parsley.html) – в смеси с морковным 1:3 [2].
3. Петрушка улучшает аппетит и приводит в норму пищеварение; её зелень и семена обладают мочегонным действием, и при этом выводят из организма лишнюю соль; повышают тонус кишечника.
4. В медицине (реже — в кулинарии) используются также и [семена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%8F) петрушки. Петрушка известна мочегонным, желчегонным и стимулирующим действиями. Если в почках есть оксалатные камни, то надо есть как можно больше петрушки – её зелени. Дело в том, что даже современное медицинское лечение не всегда успешно в таких случаях – оксалатные камни вывести трудно, но регулярное употребление петрушки постепенно их растворяет, и они выводятся вместе с мочой.
5. Отёки сердечного происхождения снимаются отваром корня петрушки. 1 ст.л. измельчённого корня заливают стаканом воды, кипятят в течение 10 минут, потом остужают и пьют по 0,5 стакана 2 раза в день. При нефрите такой отвар пить нельзя. Настой корней петрушки кудрявой хорошо помогает при гастрите с повышенной кислотностью, метеоризме и коликах в кишечнике. Надо залить 2 ст.л. измельчённого сырья ½ ст. кипятка, настаивать в термосе 5 часов, процедить, отжать, и пить 4 раза в день, по 1-2 ст.л. за 30 минут до еды.
6. При цистите принимают настой травы и корней петрушки кудрявой: измельчённое сырьё (2 ст.л.) заливают кипятком (1/2 стакана), несколько часов настаивают, процеживают, и принимают 5-6 раз в день по 1-2 ст.л., за 30 минут до еды.
7. При заболеваниях печени, суставов и сосудов, а также для общего очищения организма применяют настой корней и зелени петрушки.
8. Петрушка даёт прекрасные результаты и при наружном применении. Растёртая в кашицу зелень петрушки снимает боль и воспаление при укусах насекомых, лечит нарывы – её надо просто приложить к больному месту.
9. Свойства петрушки не могли не заметить косметологи: сегодня она применяется не только в домашних условиях, но и входит в состав косметических средств, выпускаемых известными фирмами. Сок петрушки помогает при угревой сыпи: надо 2-3 раза в день смазывать им проблемные места.
10. С давних времен наши предки использовали листья петрушки как болеутоляющее  и противовоспалительное средство. Так что не только подорожник можно приложить к поврежденной коже, чтобы снять боль, но и петрушку. Моя бабушка  на личном опыте знает, что мощные противовоспалительные свойства петрушки помогут справиться и с начинающейся [простудой](https://zdravnica.net/news/965-pravda-i-mify-o-prostude.html). Отвар петрушки богат солями кальция, фосфора, магния и железа. При всех этих заболеваниях внутренних органов рекомендуется ежедневное употребление в пищу хотя бы одной веточки петрушки.
11. По содержанию минералов петрушка занимает одно из первых мест среди растений. Пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С. Последнего в петрушке особенно много, даже лимоны и черная смородина не могут похвастаться таким высоким содержанием аскорбинки. Свежую петрушку рекомендуют употреблять в пищу при гастрите и язвенной болезни, а настойка из листьев этой ароматной приправы - замечательное средство от спазмов и невралгии. Особенно приятно то, что петрушка не теряет своих полезных свойств и в сушеном виде, а потому вы можете использовать эту лечебную зелень круглый год.

Петрушка богата различными витаминами, в ее состав в ходят витамин С, К, РР, В1, В2. После витамина С в петрушке больше всего фолиевой кислоты – витамина В9, поэтому она рекомендуется при нарушениях работы системы кровообращения. Есть другие витамины группы В, витамины А, РР, Е, бета-каротин; минералы – калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, цинк.

Из ферментов можно отметить инулин, который необходим для поддержания нормального уровня глюкозы в крови.

На 100г продукта: Калорийность: 49 ккал. Белки: 3,7г. Жиры: 0,4г. Углеводы: 7,6г. Пищевые волокна: 2,1г. Органические кислоты: 0,1г. Вода: 85 г.  Ненасыщенные жирные кислоты: 0,1г. Моно- и дисахариды: 6,4г.  Крахмал: 1,2г. Зола: 1,1г. [3]

Петрушку необходимо употреблять людям с плохим зрением, при таких заболеваниях желудка, как язва и гастрит, поможет петрушка и при [бронхите](https://pandia.ru/text/category/bronhit/), астме, малярии и заболеваниях сердца.

Петрушка — это природный [антидепрессант](https://pandia.ru/text/category/antidepressant/), употребляя каждый день петрушку, вы будете только в хорошем настроении!

**1.4** **Познакомиться с различными сортами петрушки**

Существует две разновидности петрушки: листовая и корневая.

Листовая петрушка подразделяется на два типа: с гладкими и курчавыми листьями. Листья курчавой петрушки более грубые, но более привлекательные для оформления блюд. В последние годы появились сорта курчавой разновидности с очень нежными листьями. У листовых форм в пищу используют только листья, корни в пищу непригодны.

У корневой петрушки размер корнеплода варьирует в значительных пределах. По  строению корнеплод петрушки напоминает корнеплод моркови, но его сердцевина более развита, а мякоть грубее. Листья также пригодны к использованию: они по своему качеству не отличаются от листьев листовых форм [5].

Сахарная — корневая петрушка. Сорт скороспелый, период от всходов до технической спелости — 95-105 дней. Розетка раскидистая, число листьев 20-40, длина листьев 40-50 см, корнеплод конический, остроконечный, длиной 20-30 см, диаметром 3,5-5 см. Окраска поверхности серовато-белая, мякоть белая, сердцевина светло-желтая. Масса растения 80-90 г, корнеплода -— 25-60 г. Вкусовые качества хорошие и отличные [6].

 Петрушка Богатырь  – это один из самых лучших листовых сортов петрушки, у которой появляется очень сильный аромат даже тогда, когда она просто растет на грядке. Сбор урожая можно производить на 70-90 день после посева. Семена лучше всего сеять в грунт в конце апреля. Сорт очень урожайный. На одном квадратном метре можно получить до 3 килограмм красивой и ароматной зелени.

Урожайная — корневая петрушка. Среднеспелый, от всходов до технической спелости — 115-130 дней. Розетка полураскидистая, число листьев 11-20. Корнеплод конический, остроконечный, длиной 20-30 см, диаметром 4-7 см. Масса растения 100-110 г, корнеплода — 20-40 г. Вкусовые качества хорошие.

Бордовикская — корневая петрушка. Среднепоздний, от всходов до технической спелости — 130-150 дней. Розетка сильно развита, число листьев 28-30. Корнеплод удлиненно- цилиндрический формы, длиной до 35 см, диаметром 3,5-4 см и массой 150-170 г.

Берлинская — корневая петрушка. Позднеспелый, период от всходов до технической спелости — 140-180 дней. Розетка раскидистая высокая. Корнеплод конусовидный, с заостренным кончиком, длиной 20-22 см, диаметром 4-4,5 см и массой 110- 130 г.

Бриз — листовая петрушка.  Среднеспелый, от всходов до технической спелости — 80 дней. Листовая розетка высокая, до 75 см, прямостоячая. Зелень нежная. Масса одного растения 60-80 г. Зелень долго сохраняет свежесть.

Карнавал — листовая петрушка. Среднеспелый, период от всходов до технической спелости — 90 дней. Листовая розетка средней высоты и плотности, листья с длинными черешками, идеальными для формирования пучковой зелени.

Обыкновенная листовая — среднеспелый, период от всходов до технической спелости — 65-75 дней. Розетка сильно развита, число листьев от 40 до 100. Лист сильнорассеченный, гладкий, длинный — до 60 см. Хорошо отрастает после обрезки.

Петрушка листовая Кудрявая - разновидность листовой петрушки с сильно гофрированными, очень красивыми листьями и приятным ароматом. Сорт среднеспелый. Растения сравнительно компактны, устойчивы к засухе. Корни хорошо зимуют, ранней весной дают богатую витаминами зелень. После срезки длительно сохраняет свежесть.

Таким образом: сорта петрушки разнообразны. Для посева и выращивания в комнатных условиях выбрали сорта: Богатырь, листовая Кудрявая, так как они были в наличии в магазине и их посоветовал продавец.

**1.5. Пословицы и поговорки**

Что за травку мы сорвали

У себя на грядке.

Зелена, сочна, кудрява,

Пряна, ароматна?

(Петрушка)

Меня зовут, как клоуна,

Но я не избалованна.

На стебельке пушистый хвостик.

Пригласите меня в гости.

Я сочная и длинная

Зелень витаминная. (Петрушка)

Зелена, свежа, кудрява

Ароматная приправа.

Укропу я подружка –

Душистая… (Петрушка)

Это вовсе не игрушка –

Ароматная... (Петрушка)

Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка,

Знаем мы тебя,.. (Петрушка)

Только снег сойдет весной,

Ты киваешь головой!

Первой зелени подружка-

Раскудрявая... (Петрушка)

**2.    Заключение**

Работая над данной темой, мы узнали много нового и интересного. Прочитав литературу, мы познакомилась с родиной петрушки, легендой её появления, различными сортами петрушки. В ходе исследовательской работы мы узнали, что петрушка очень полезное растение, богатое витаминами и минералами. Её  используют в медицине, косметологии, кулинарии.

**3. Список литературы**

1.                  Боровой Б.М., Аптека на грядке [Текст]  / Б.М. Боровой - Лениздат 1982г. 143с

2.                  <http://www.novostioede.ru/article/lechebnyje_svojstva_petrushki/>

Лечебные свойства петрушки

3.                  [chudoogorod.ru/petrushka/petrushka.html](http://chudoogorod.ru/petrushka/chudoogorod.ru/petrushka/petrushka.html)

Пищевая ценность петрушки

4.                  [inflora.ru](http://www.inflora.ru/)›[Женские энциклопедии](http://www.inflora.ru/directory)›[spices/parsley.html](http://www.inflora.ru/directory/spices/parsley.html)

Петрушка: состав, польза и свойства

5.                  [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)›[Петрушка (растение)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%E5%F2%F0%F3%F8%EA%E0_%28%F0%E0%F1%F2%E5%ED%E8%E5%29)

6.                  [orchardo.ru](http://orchardo.ru/)›[186-luchshie-sorta…kornevoy…saharnaya](http://orchardo.ru/186-luchshie-sorta-petrushki-kornevoy-i-listovoy-kudryavaya-saharnaya-urozhaynaya.html)

Сорта петрушки

**4. Примечание**

****

****

****