

**Паспорт растений  
в рамках проекта  
«Огород на окне»  
в группе  
«Шалунишки»**





## *Огурец на окне*

- ▶ Партенокарпический гибрид для выращивания в комнате, на балконе или лоджии. Период от всходов до сбора урожая 45 дней, обладает растянутым плодоношением. Плод небольшой цилиндрической формы с мелкобугорчатой поверхностью, без пустот и горечи. Гибрид устойчив к основным заболеваниям огурца, также подходит для выращивания в открытом грунте.

# Чем полезен огурец ?

О полезных свойствах огурцов знали с незапамятных времен, еще Гиппократ говорил об этом. Огурцы, которые, по легендам, появились в Древней Индии, быстро распространились по всему Древнему миру. Египтяне, которым в знаниях и сообразительности не откажешь, для укрепления здоровья употребляли огуречный сок с розовой водой. Сам огуречный сок использовали как прекрасное жаропонижающее средство не только при лихорадке, но и при ожогах.

На Русь огурец попал примерно в XVI веке и стал одним из любимых лакомств народа, а народная медицина считала огурец прекрасным общеукрепляющим средством. Указывали древние авторы и на то, что огурец прекрасно утоляет жажду.

Огурцы не содержат никаких вредных примесей и подходят для питания даже людям с различными аллергическими реакциями. На сам огурец аллергий практически не бывает. В огурцах в достаточном количестве содержатся витамины группы В, аскорбиновая кислота (витамин С), много ценных минеральных веществ, особенно железа, кальция, фосфора.





# *Помидор*

- ▶ Плоды красные массой до 1 кг, сочные и сладкие. На кусте, такое впечатление, что висит стена плодов. Рекомендуется тем, кто хочет иметь раннюю продукцию томатов. Помидоры дают очень хороший урожай, если получают достаточно тепла и влаги. Стебли и листья помидоров обладают способностью убивать насекомых- вредителей. Поэтому отваром из ботвы этих овощей опрыскивают многие огородные растения.



# Чем полезен помидор ?

Он весьма полезен при заболеваниях сердца, благодаря высокому содержанию калия.

Так какими же полезными свойствами обладает помидор?

Полезные свойства помидора

- Помидор содержит большое количество витаминов, макро и микроэлементов.
- В помидоре содержится сильный антиоксидант - ликопин, которые оберегает наш организм от заболеваний сердечнососудистой системы и онкологии.
- Помидоры прекрасный источник органических кислот, таких как лимонная кислота, яблочная или винная, а также ряд других.

Помидоры иногда называют северными апельсинами: как и в ярко оранжевых апельсинах, в них очень много витаминов. Из томатов готовят сок, пасту, соусы, помидоры добавляют в салаты, разнообразные мясные и овощные блюда, их солят и маринуют

- Употребление помидоров способно улучшать настроение и бороться со стрессами и депрессией, данный эффект обусловлен содержанием в помидорах серотина.

Помидор является необычайно полезным овощем, его регулярное употребление послужит прекрасной профилактикой возникновения и развития практически всех заболеваний, а, в том случае, если заболевание уже имеется, помидор поможет с ним справиться. Употребляйте помидоры и будьте здоровы!





# Салат

- ▶ Салат – одно из самых полезных растений: то количество витаминов и микроэлементов, которые содержатся во вкусных хрустящих листьях зеленого цвета, не содержится больше ни в каком растении. применение салата достаточно обширно: его можно добавлять в состав разнообразных салатов и бутербродов. растение имеет приятный пряный вкус с горчинкой, может вырастать в длину на 20см. салат это однолетнее скороспелое листовое салатное растение давно культивируется в огородах. Его Родина — Египет.
- ▶ состав: ценность салата обусловлена содержанием витаминов с, в1, к и провитамина а. кроме того, салат содержит сахар, белки, кальций, фосфор, железо, калий, натрий, магний и соединения серы, гликозид



# Пшеница

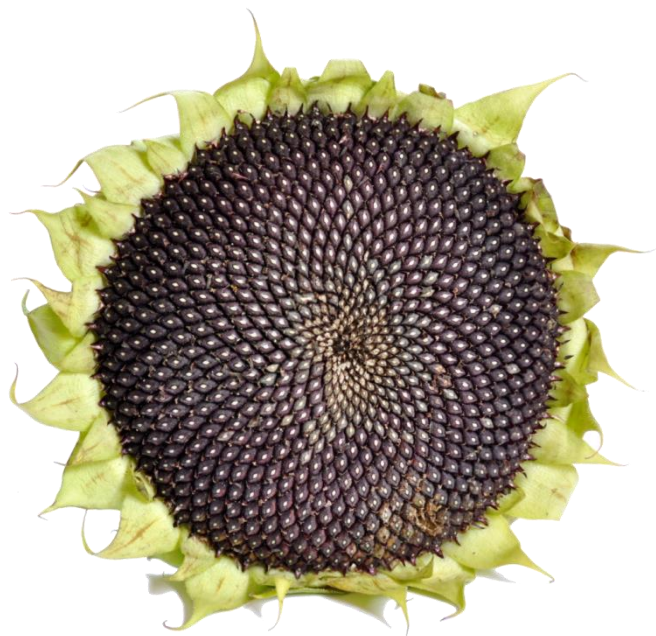


- ▶ Пшеница — важнейшая продовольственная культура. Зерно пшеницы используют для производства макаронных и кондитерских изделий, манной крупы, муки. В нашей стране возделывают мягкую и твердую пшеницу. Мягкая имеет озимые и яровые формы. Твердая пшеница имеет более крупный, плотный колос, всегда остисты. Зерно крупное, удлиненное, твердое. Содержит до 22% белка. Это яровая культура.
- ▶ Пшеница плохо растет на сырых, кислых почвах. Лучшей почвой являются черноземы, серые лесные, перегнойные почвы.



*Овес*





# Подсолнух

- ▶ Подсолнух – однолетнее растение, представитель семейства Астровых. Растение представляет собой прямую стебель с зелеными листьями и цветками, собранными в корзинку. Родиной растения ученые считают Северную Америку. .
- ▶ Наши предки видели в подсолнухе не только растение, но и добрый знак для всего человечества. Растение символизирует процветание, единство, солнечный свет.
- ▶
- ▶ Подсолнух – отличный медонос.
- ▶ Подсолнух – неприхотливое засухоустойчивое растение, хорошо переносит весенние заморозки. Растение не следует высаживать на месте, где росли бобовые, свекла, помидоры. Подсолнух хорошо растет после кукурузы, зерновых культур. Не рекомендуется высаживать его на одном и том же месте, лучше сделать перерыв 3-4 года. Это связано с тем, что растение потребляет много питательных веществ, истощая почву.
- ▶ Перед посадкой подсолнуха следует протравить семена. С этой целью используют специальные вещества. Подготовленные семена высеивают, оставляя в каждом гнезде по 2-3 семечки.. Уход за растением состоит из регулярного полива и периодической подкормки. Достаточно будет поливать подсолнух один раз в день, а в качестве подкормки использовать калиевые удобрения.
- ▶

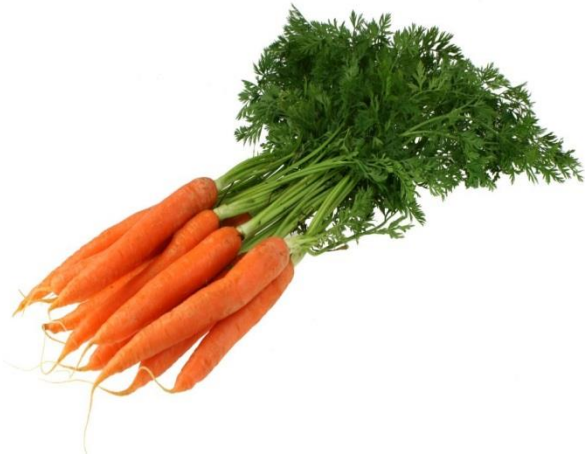
# *Полезные свойства подсолнуха*

- ▶ Отвар подсолнуха издавна применяли при потере аппетита:
- ▶ Семечки содержат в 6 раз больше магния, чем ржаной хлеб. Польза семечек неоценима при заболеваниях печени, желчного пузыря. Их употребление является эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, атеросклероза. Они содержат цинк, кальций, фтор, железо, йод. В косметологии растение используется в качестве добавки к различным средствам для ухода за кожей. Подсолнечное масло добавляют при производстве губной помады, шампуней, детской гигиенической продукции. Подсолнечное масло содержит большое количество витамина F. Оно положительно влияет на кожу лица, волосы, ногти, обладает увлажняющими свойствами. По содержанию витамина E, известного антиоксиданта, подсолнечное масло в 12 раз превосходит оливковое. Масло прекрасно ухаживает за кожей. Лучше всего его использовать для сухой и увядающей кожи.



# *Картофель*

- ▶ Картофель в народе называют вторым хлебом. Картофель привезли из Южной Америки испанские моряки. Долог был путь этой культуры на наш стол. Сначала ее выращивали в садах как декоративное растение, потом варили варенье из зеленых ягод и лишь затем стали употреблять в пищу клубни.. Картофель на огородах сажают в мае. На вспаханной и удобренной земле делают высокие борозды, а в них- лунки глубиной 3-5 см. В лунку кладут подготовленную картофелину и слегка присыпают ее землей. Это делают для того, чтобы на стеблях образовались, обсыпанных землей, веточки с округлыми клубнями. Ведь клубень- утолщенный стебель, покрытый почками и наполненный питательными веществами. Поэтому овощеводы называют клубень картофеля клубнеплодом. В сухом и прохладном помещении картофель может храниться долго.



# Морковь

- ▶ Морковь (семейство Зонтичные). Двулетнее растение. В первый год в корне накапливаются питательные вещества и, если оставить корень на зиму, то из него вырастет высокий стебель. На верхушке стебля появятся белые шапки соцветий. После отцветания, на месте цветков остаются семена. Требовательна к качеству обработки почвы, которая должна быть постоянно рыхлой. Семена прорастают очень медленно, поэтому высевать необходимо рано или под зиму. Требует частых поливов, особенно в начальной стадии развития. У огородников есть подземные помощники: кроты, земляные черви и землеройки, которые не только рыхлят землю, но уничтожают вредных насекомых. Чтобы вырастить хороший урожай моркови, надо сеять морковь на открытом, солнечном месте - ведь морковка любит яркий солнечный свет. В сентябре с огородов убирают морковь. Морковь хорошо хранится в подполе, где сухо и прохладно.
- ▶ На Руси лечили морковным соком заболевания сердца, печени. В моркови много полезных веществ: крахмал, сахар, витамины и минералы.



# Свекла

- ▶ Двухлетнее растение, образующее в первый год жизни корнеплод с розеткой листьев, во второй — цветоносные стебли. Цветки мелкие, зеленоватые. Свекла требовательна к почвам, к содержанию в них элементов питания. Высевают ее рано весной, глубина заделки семян 3—5 см на легких и 2—3 см на тяжелых почвах. Свекла любит тепло и влагу. При температуре 20-25 С ее семена быстро прорастают и дают всходы. Летом огородники ухаживают за свеклой: рыхлят почву, поливают и прореживают растения, выдергивают сорняки. Применяется в диетическом питании. У собранной свеклы обрезают листья. Свеклу убирают в подпол и кладовку, где она, пересыпанная сухим песком, может храниться до нового урожая



# Лук

- ▶ Лук с незапамятных времен возделывали египтяне, у которых он пользовался всеобщей любовью.
- ▶ В Древней Руси лук считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней, о чем свидетельствуют дошедшие до нас пословицы о луке. Свежий лук кладут в винегреты, салаты.
- ▶ Едва окутается белым облаком лепестков черемуха, закукует в лесу кукушка, наступает пора сеять лук. 5 мая называют в народе «Луков день», в этот день крестьяне занимались посадкой лука.
- ▶ Собирают урожай лука в сентябре. Собранный лук заплетают в косы и хранят всю зиму до весны.





# Тыква

- ▶ Тыква любит тепло и яркий солнечный свет, ведь она уроженка знойной Мексики. В XVI веке тыква стала известна в России. В этом овоще содержится немало полезных и питательных веществ: сахара, белки, витамин С и каротин. Можно приготовить рисовую и пшеничную каши с тыквой, салат, суп, пудинг, блины. Внутри тыквы есть крупные и вкусные семечки. Их можно высушить и зимой подкармливать птиц. Высаживают тыкву весной на хорошо удобренную почву семенами или рассадой. Урожай тыквы собирают в августе и сентябре. Благодаря жесткой оболочке тыкву можно легко перевозить и долго хранить



# *Петрушка*

- ▶ Петрушка (перевод означает "растущий на камне" )относится к пряным овощным культурам. Ее родиной считается побережье Средиземного моря, где она и сейчас встречается в диком виде. По легенде, древнегреческие земледельцы нашли это растение, растущее на каменистых почвах южной Греции. Петрушка нормально переносит холода и зимует под снежным покровом. Она требовательна к плодородной почве и влаге. Делится петрушка на корневые и листовые сорта. У первых используются в пищу мясистые корнеплоды и листья, а у вторых корнеплоды не образуются и употребляют только листья. Петрушка достаточно холодостойкое растение, но растет она медленно, и всходы петрушки появляются на грядках лишь на 15- 20 день. Срезать зелень можно многократно. Петрушка не прихотлива, она не требует для роста много влаги, кроме того, может расти и на бедных почвах



- ▶ Бобовые широко распространены во многих странах, а дикие виды растут практически везде. Они растут в большинстве стран тропического, умеренно теплого климата. Используются бобы как в свежем, так и в вареном виде, а также для консервирования. Кроме того, после бобовых растений хорошо выращивать другие овощные культуры, так как они фиксируют азот воздуха и обогащают им почву.

# *Бобы*



# Укроп

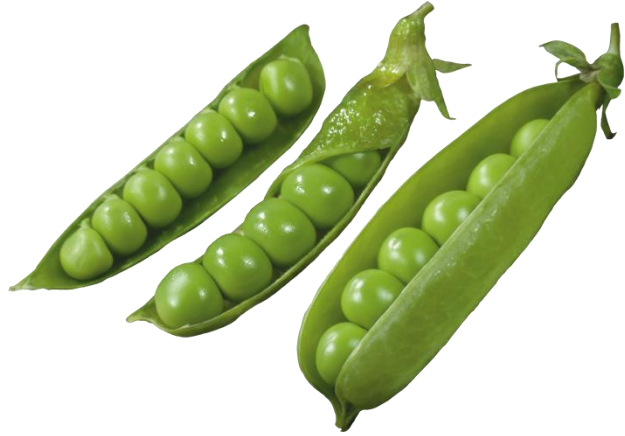
- ▶ Укроп (семейство Зонтичные). Многолетнее растение, стебель высокий (48—155 см), прямостоячий, ветвистый, круглый, гладкий, с восковым налетом. Листья очередные, перисторасчлененные, прикорневая розетка высотой 18—36 см из 6—12 листьев. Соцветие — сложный, многолучевой зонтик. Цветки мелкие. Семена сплюснутые, овальные или удлинено-овальные, от светло- до темно-коричневого цвета. Возделывают на всей территории страны. Зеленую массу наращивают в течение месяца. Светолюбив и холодостоек. Сроки и способы посева зависят от почвенно-климатических условий. Перед посадкой семена замачивают теплой водой, меняя ее 3—4 раза. Уход заключается в рыхлении междурядий и поливе.
- ▶ Укроп быстро растет и за теплый сезон дает несколько урожаев. Опытные огородники сеют укроп весной и ближе к осени.

# Чем полезен укроп?

Повседневное употребление укропа повышает аппетит, свежие листья укропа богаты витаминами.

. Его ценность как пряности заключается в стеблях, листьях и семенах, содержащих эфирные масла, богатыми витаминами и минеральными солями. Как лекарственное растение укроп используют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, болезнях пищеварительных органов, а также как болеутоляющее и успокаивающее.





# Горох

- ▶ Горох сахарный (семейство Бобовые). Из посеянного семени вырастает побег с длинным, тонким, гибким стеблем и перистыми листьями, оканчивающихся усиком, который закручивается спиралью вокруг опоры. Корень уходит глубоко в землю, поэтому растение переносит засуху. Цветет белыми, лиловыми, красными цветками. Плод — боб. Всходы появляются в первую неделю. Оптимальный срок сева — когда земля прогреется до 10 °С. Глубина заделки семян от 4 до 7 см.
- ▶ За несколько дней до посева горох рассыпают на теплом весеннем солнышке, в таком месте, где его обдувает ветерок. Это повышает схожесть и урожайность гороха, ведь яркие солнечные лучи убивают вредных микробов, находящихся на поверхности гороши. Горох очень давно известен человечеству. Родиной гороха ученые считают южную Россию, Крым, Кавказ. Здесь горох до сих пор встречается в диком виде..
- ▶ .