Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Акбашевская средняя общеобразовательная школа»

**Исследовательская работа**

Тема: Лесная клубника

Тип проекта: Информационно-познавательный

**Автор работы**:

Исхакова Юлия,

обучающаяся 3 «б» класса

МОУ «Акбашевская СОШ»

**Руководитель**:

Хакимова Гуляйша Хубулловна,

учитель начальных классов.

2021

Содержание

[Введение 3](#_Toc218548464)

[1 Теоретическая часть 5](#_Toc218548465)

[1.1 Историческая справка 5](#_Toc218548466)

[1.2 Биологические особенности клубники 5](#_Toc218548467)

[1.3 Где растет 6](#_Toc218548468)

[1.4 Время созревания 6](#_Toc218548469)

[1.5 Как собирать 6](#_Toc218548470)

[1.6 Применение в народной медицине 6](#_Toc218548471)

[2 Практическая часть 8](#_Toc218548472)

[2.1 Заготовки из лесной клубники 8](#_Toc218548473)

[2.2 Применение в кулинарии 9](#_Toc218548474)

[2.3 Выявление уровня знаний третьеклассников о лесной клубнике и ее свойствах 9](#_Toc218548475)

[2.4 Знакомство одноклассников с целебными свойствами ягоды 10](#_Toc218548476)

[Заключение 11](#_Toc218548477)

[Используемая литература 12](#_Toc218548478)

[Приложения 13](#_Toc218548479)

[Приложение 1 13](#_Toc218548480)

[Приложение 2 13](#_Toc218548481)

[Приложение 3 14](#_Toc218548482)

[Приложение 4 15](#_Toc218548483)

# Введение

**К**апелька алая лета  
**Л**истиком скромно прикрыта,  
**У**лыбкою солнца согрета,  
**Б**ожественной влагой умыта.  
**Н**ежна, сочна, бархатиста  
**И** слаще, чем мёд иль конфета.  
**К**ак ароматна, душиста  
**А**лая капелька лета!

На лесных солнечных опушках загораются в зеленой траве алые огоньки сладкой - пресладкой, душистой ягоды – клубники лесной. Но не сразу увидишь яркие красные ягодки. Они, как зонтиком, прикрыты листьями, да еще на поникших плодоножках. Надо присесть, заглянуть под листочки, и тогда... Вот как об этом пишет Валентин Катаев: «Одну ягоду беру, на другую смотрю, третью примечаю, а четвертая мерещится». И на наших бескрайних полянках точно также. Каждый день, как поспеет клубника, мы с друзьями с баночками и кружками «пасемся» на лесных полянках. Сами вволю наедимся, и домой принесем. А дома мама посыпает сахаром, наливает молока в чашку и утверждает, что ягода эта не только вкусная, но и полезная очень, обладает лечебными свойствами. Поэтому и решила я заглянуть в книги, которые рассказывают о лекарственных растениях. И выяснила, что лесная клубника, как лекарственное растение упоминается еще в трудах древних римлян - Вергилия, Плиния, Овидия.

**Актуальность**: чтобы быть здоровыми, нужно правильно питаться. Нам важно знать, какие продукты полезны или вредны для нашего организма. К сожалению, не все мои одноклассники знают о пользе ягод. Некоторые вообще их не употребляют, отдавая предпочтение конфетам. А ведь каждодневное употребление свежих ягод летом - гарантия нашего здоровья на весь будущий год. Да и зимой сушеные и замороженные ягоды могут принести пользу.

Я думаю, что мои исследования убедят ребят в том, что ягоды – это природная аптека. Они лучше всяких таблеток могут укрепить иммунитет, добавить красоты, силы, долголетия, сделать нашу жизнь веселее и вкуснее.

**Цель работы:** изучить лечебные свойства лесной клубники и область их применения.

**Задачи:**

1. Изучить особенности лесной клубники.

2. Выявить места произрастания лесной клубники.

3. Выяснить целебные свойства лесной клубники и область их применения.

4. Выяснить, что знают мои одноклассники о лесной клубнике.

6. Составить советы – рекомендации одноклассникам.

**Объект исследования:** лесная клубника.

**Предмет:**целебные свойства лесной клубники и область их применения.

**Методы исследования:** изучение литературы, обобщение, сравнение материала.

# 1 Теоретическая часть

## 1.1 Историческая справка

Известна эта ягода давно. Еще в стародавние времена ходили люди с лукошками по лесу и собирали ее. Изначально клубникой на Руси и в России многие века называлась именно Земляника зеленая, у которой плоды шаровидной формы. Названию «Земляника зелёная» способствовало то, что у неё полностью невызревшие ягоды, имеющие зеленовато - белый цвет, сладкие и мягкие.

«Полуницей» называют из-за того, что практически вызревшие ягоды окрашены в красный цвет на солнечной стороне, в тени остаются долго беловатыми (полукрасными).

В зависимости от местности произрастания также называют - «Клубника русская», «Клубника лесная», «Клубника луговая», «Клубника степная».

Так как ягоды по консистенции более плотные и твёрже ягод земляники лесной и земляники садовой, иногда также называется «грублянкой».

Довольно часто в народе в России, в местностях, где она произрастает, её и называют историческим названием - клубникой. В нашей местности называют - «Клубника лесная»

## 1.2 Биологические особенности клубники

Одной из самых любимых и популярных лесных ягод, без сомнения, можно считать дикую клубнику. Как выглядит клубника?

Лесная клубника представляет собой многолетнее низкорослое растение, высотой от 5 до 20 см. Принадлежит к семейству Розоцветных. Растение имеет слаборазвитое корневище, очень короткие ползучие побеги (усы).

Листья тройчатые, потому что на одной веточке растут сразу три листочка.  С яйцевидными или ромбическими листочками. Листочки зубчатые. Сверху имеют тёмно-зелёную окраску. Внизу листики пушистые, а их цвет сизовато – зеленый. Соцветие неправильное, малоцветковое. Цветки обоеполые, белого цвета с пятью лепестками диаметром до 20 мм. Цветет в мае – июне.

Плоды шаровидной формы, весом 1—2 г. Чашелистики плотно прижаты к плодам. При обрывании плоды от цветоножки отделяются вместе с чашечкой. Окрас при технической зрелости розово-красный с зеленовато-белыми участками, при полном созреваний — вишнево-красный, имеют особый аромат.

## 1.3 Где растет

Эта маленькая, вкусная и очень полезная ягода чаще всего может расти  на опушках лесов, на открытых,  но слегка затененных склонах холмов, на лугах и на полянках. Если растет на солнышке, на сухих открытых полянках лесная клубника все больше мелкая, то в траве — отборная: крупная, сладкая, ароматная.

## 1.4 Время созревания

В зависимости от региона период появления спелых ягод на небольших опушках может отличаться. В средней полосе нашей страны, на Урале и в Сибири плоды созревают в июне – июле.

***Интересный факт.*** В то время, когда спеет клубника, вдоль дорог и на рынках появляются продавцы со свежими ягодами. Некоторые люди так определяют, что пора идти в лес. Самая ранняя клубника созревает в нашей местности. В пригорке, на верхнем поле, к западу от деревни. Поэтому жители из окрестных деревень едут к нам.

## 1.5 Как собирать

Рекомендуется при сборе урожая применять корзины из бересты или туеса. В этом случае плоды имеют хороший доступ воздуха, поэтому достаточно проветриваются. Сохранению клубники способствует небольшая температура,  которая не повышается в таких емкостях.

## 1.6 Применение в народной медицине

Сочная клубника содержит огромное количество полезных свойств:

1. Она богатая на витамин С, кислотами, кальцием и железом.
2. Часто используют в качестве лечения простудных заболеваний, сердечно - сосудистых, а также применяют в косметологии, как маску на лицо.
3. Если съесть много клубники, повысится давление. Это важно для пожилых людей. Если из ягод и листьев клубники сделать настой, он наоборот понизит давление, усилит работу сердца.
4. Повышает аппетит, улучшает пищеварение.
5. В сушеном виде используют для лечения печени, почек, анемии, ревматизма, авитаминозе.
6. Тормозит процессы старения.
7. Противовоспалительное действие при гастрите и язвенной болезни.
8. Очищает организм от токсинов.
9. Запах спелой ягоды содержит около 50 ароматических веществ, которые способны подарить человеку прилив бодрости и хорошего настроения.
10. Усиливает работу головного мозга и улучшает память. Ее добавляют в рацион космонавтов.

Вот такими лечебными свойствами обладает лесная клубника.

Только аллергия может помешать полакомиться ягодой.

***Примета.*** Про клубнику есть и приметы. Одна из которых примета на привлечение счастья. Для этого высушите листики земляники, перевяжите их розовой ленточкой и повесьте над входной дверью. Этот букетик привлечет в ваш дом счастье.

# 2 Практическая часть

## 2.1 [Заготовки из лесной клубники](https://jenset.ru/kulinarija/domashnie-zagotovki/zagotovki-iz-lesnoi-zemljaniki-i-lugovoi-klubniki.html)

Цель: узнать способы хранения и переработки ягод.

Клубника, растущая на опушках леса и луга, содержат в себе множество различных витаминов и обладают великолепным вкусом. Поэтому так хочется сохранить этот кусочек лета на зиму.

Я узнала, что наше местное население ягоды сушат, уваривают сахаром, замораживают.

***Сушка****.* Этот метод переработки применяется с целью удаления воды из плодов и ягод, чтобы исключить развитие микроорганизмов и обеспечить длительную сохранность продукции без специализированной тары и условий хранения. Сушеные ягоды заменяли чай, конфеты. Из сушеной клубники готовили напитки, использовали при приготовлении пирогов.

***Пастила*** – лакомство, которое известно на Руси с давних времен. Это недорогое и вкусное угощение придется по душе и взрослым, и детям. Ее преимущества – простота приготовления и сравнительно низкая аллергенность.

С ним можно приготовить невероятные блюда!

***Уваривание с сахаром****.* Самый простой способ сохранить ягоды лесной клубники сварить варенье. Варение из клубники – одно из самых любимых в нашей семье. Как приятно зимой открыть баночку варенья , хранящая в себе эмоции, солнце и аромат лета. А этому нет цены.   
Существует множество различных рецептов приготовления этого вкуснейшего лакомства ( приложение 1).

***Засахаривание***. Чтобы сохранить полезные вещества и витамины клубники, можно перетереть ее с сахаром. Закрытая в баночках лесная клубника с сахаром хранится в холодильнике.

***Замораживание****.* Лесная клубника просто кладезь витаминов и полезных микроэлементов. Одним из самых простых способов сохранить  их полезные свойства это заморозка. **Этот способ заготовки становиться все более популярным. Благодаря современным морозильным установкам можно сохранять замороженные ягоды длительный срок, сохраняя при этом все витамины.**

## 2.2 Применение в кулинарии

Это вкуснейшее лакомство замечательный ингредиент для всевозможных блюд. Ягодный пирог – рецепт на все времена. Сладкие пироги с клубничной начинкой не теряют актуальности ни зимой, ни летом. В сезон сбора урожая их используют в свежем виде, а в холодное время года используются замороженными заготовками.

Что может быть вкуснее ароматного домашнего пирога со сладкой, сочной начинкой? Вот такие пироги с клубничной начинкой мы печем дома.

Пирог с клубничной начинкой имеет много разновидностей и способов приготовления ( приложение 2).

## 2.3 Выявление уровня знаний третьеклассников о лесной клубнике и ее свойствах

Изучив информацию о ягоде, мы решили проверить, что знают мои одноклассники о ней. Для этого была составлена анкета (приложение 3).

**Цель исследования:** определить объем знаний третьеклассников о лесной клубнике: ее внешнем виде, времени созревания, способах применения и употребления, о лечебных свойствах.

Весь класс (23 человека) принял участие в опросе. В результате анкетирования, выяснилось, что 100% учащихся знают клубнику, знают, где и когда её собирать, как её применять в кулинарии, прекрасно смогут отличить клубнику от других ягод. Но о том, какая ягода самая полезная и в какой из ягод больше всего витаминов, 90% ребят не знают.

Таким образом, можно сделать вывод, что о полезных и целебных свойствах клубники третьеклассники знают недостаточно.

## 2.4 Знакомство одноклассников с целебными свойствами ягоды

Для того, чтобы познакомить первоклассников со свойствами, убедить их, что лесная клубника – это не только приятное угощение, но и источник здоровья, природное лекарство, было сделано в классе сообщение о лесной клубнике. Для того, чтобы заинтересовать друзей, мы подготовили красочную презентацию.

Был подобран материал о пользе ягоды лесной клубники именно для детей моего возраста. Эти сведения мы оформили как рекомендации – советы и подарили всем детям на память.

# Заключение

Выполняя исследовательскую работу, я узнала много интересного о лесной клубнике. Она широко распространена в природе нашего края. Лесная клубника – это кладезь полезных витаминов, она обладает целебными свойствами.

В ходе работы:

1. Мы изучили особенности лесной клубники.

2. Выявили места произрастания лесной клубники.

3. Выяснили целебные свойства и область их применения.

4. Выяснили, что знают мои одноклассники о лесной клубнике.

6.Составили советы-рекомендации одноклассникам «Кушайте лесную клубнику!»

Значит, цель работы достигнута, задачи выполнены.

Мы уверены, что если люди узнают, насколько на самом деле полезна лесная клубника, ее станут кушать гораздо больше!

# Используемая литература

1. Гданский Г.Л. Лечение земляникой. Сорта земляники и методы лечения.— СПб., 1910.- С. 63.
2. Ивашин Д.С., Катина З.Ф, Рыбачук И.З. Справочник по заготовкам лекарственных растений.- К.:Урожай, 1989.- С. 285.
3. Кортиков В.И., КортиковА.В. Секреты целебных трав. Популярная энциклопедия.- Минск: Белмаркет, 1995.- 1995.- С. 545.
4. Носов А.И. Лекарственные растения -М:ЭКСМО-Пресс. 2001.- С. 350
5. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник лекарственных растений (Фитотерапия). – М.: Медицина, 1984 – С. 458.

# Приложения

## Приложение 1

**Варенье из лесной клубники (наш семейный рецепт)**

Для варенья используют ягоды, собранные только в день варки. На 1 кг ягод – 1,2-1,3 кг сахара.

Ягоды перебирают, очищая от плодоножек и чашелистиков, кладут в таз, пересыпая послойно сахарным песком, и оставляют в холодном месте на 6-8 ч, затем варят до готовности.

Во время варки чередуют нагревание с охлаждением: нагревают ягоды до кипения, после чего снимают таз с огня на 15-20 мин, затем снова нагревают до кипения, кипятят несколько минут, охлаждают 15 мин, и так несколько раз, до готовности.

**Клубничный компот**

Для приготовления клубничного компота вам понадобится 3 стакана ягод, 3 литра воды и 1,5 стакана сахара. Сахар растворить в воде и сварить сироп. В специально приготовленные (простерилизованные) емкости положить ягоды и залить их кипящим сиропом. Банки закатать, перевернуть и укрыть полотенцем. В таком виде дать остыть, затем можно убрать на хранение в темное место.

## Приложение 2

**Быстрый пирог на сметане с ягодой**

* [Яйцо куриное](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/3562/)— 2 шт
* [Сахар](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1601/)— 180 г
* [Сметана](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1657/)— 250 г
* [Масло сливочное](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1068/)— 30 г
* [Мука пшеничная](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2339/)/ [Мука](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1156/)— 220 г
* [Сода](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1666/)— 1/2 ч. л.
* [Лесная клубника](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/6941/)— 1 стак.

Смешать миксером сахар и яйца в пышную белую однородную массу.  
Сливочное масло растопить и добавить к тесту вместе со сметаной, еще раз взбить, добавить муку, соду и перемешать ложкой. В готовое тесто вмешать ягоды. Выпекать в разогретой духовке до 180 С около 30-40 минут.

## Приложение 3

**Анкета**

1. Знаете ли Вы лесную клубнику?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как выглядит лесная клубника? Сможете ли Вы отличить её от других ягод?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Какие витамины содержаться в ягоде?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Полезны ли листья и корни лесной клубники?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. При каких заболеваниях рекомендуют есть лесную клубнику?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие блюда из лесной клубники Вы знаете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Помогает ли лесная клубника при простуде?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Когда созревает лесная клубника?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Приложение 4

 



 



**Любители собирать ягоды**

 

Моя классная руководительница Моя бабушка – Кашефа



**Как приятно зимой открыть баночку варенья,**

**хранящая в себе эмоции, солнце и аромат лета!**

**Применение в кулинарии**

**Пирожки получаются – пальчики оближешь!**

 



 

**Зимой такой продукт придется очень кстати для профилактики простуды и укрепления иммунитета.**



 



