Министерство образования и науки Республики Бурятия

 Горхонская средняя общеобразовательная школа

 Научно-практическая конференция

 номинация: Биология

 Тема работы: «Синьор Помидор»

 ФИО автора: **Курченко Елена**

Номер школы: **Горхонская средняя**

 **общеобразовательная школа**

класс: 4 **класс**

дом.адрес: **Республика Бурятия**

 **Тункинский район, с.Кырен,**

 **ул.Пушкина, д.8, кв.1**

контактный телефон: **3014741896**

ФИО руководителя: **Таряшинова**

 **Эльвира Сыреновна**

Год выполнения работы: **2011**

 **Оглавление:**

**Введение**……………………………………………………………….3

**Происхождение Синьора Помидора**……………………………….4

**Выращивание томатов**………………………………………………5

**Чем полезен Синьор Помидор**……………………………………...6

**Интересные факты**……………………………………………………7

**Любимые рецепты блюд с присутствием Синьора Помидора**….8

**Заключение**……………………………………………………………11

**Список литературы**…………………………………………………..12

 **Введение**

 Я холеный помидор

 С кожею атласной,

 И вступать со мною в спор

 Овощам опасно!

Многие помнят песенку Синьора Помидора из «Приключений Чипполино» Джанни Родари. В этой книжке Помидор был отрицательным персонажем. Зато в жизни все наоборот, никто с ним в спор не вступает, все даже очень любят эти «золотые яблоки» (так переводится название этого овоща с итальянского).

Помидор – один из самых любимых овощей. Вот и в нашей семье их очень любят и готовят из них разнообразные кушанья. Бабушка выращивает помидоры на своем приусадебном участке и получает неплохие урожаи. Еще весной, когда она проводила посев семян помидоров на рассаду, я решила тоже посадить это растение и ухаживать за ним. В этой работе я хочу рассказать о том, что у меня получилось, и что я узнала об этом всеми любимом овоще.

Целью моего исследования является:

- узнать о происхождении овоща - Синьора Помидора;

- принять участие в практических работах по выращиванию помидоров;

- узнать, чем полезен Синьор Помидор;

- собрать наиболее вкусные рецепты блюд, где присутствуют помидоры.

 **Происхождение Синьора Помидора**

Эти красивые ярко-красные, оранжевые или золотисто-желтые так прочно вошли в наш рацион и стали вполне привычными на нашем столе, что мы и не задумываемся об их происхождении. Помидор, как и картофель, родился в Южной Америке. На этом континенте произрастает очень большое количество ядовитых растений семейства пасленовых, к которым относится помидор. Еще до открытия Америки Колумбом, местные индейцы, много раз убеждались в этом, обходя стороной и помидоры, называя их ТОМАТЛЬ (большая ягода). Колумб, открывший Новый Свет, открыл дорогу в Европу не только золоту и богатствам, но и всевозможным растениям, среди них оказались и помидоры. Долгое время томаты росли исключительно как декоративное растение, их высаживали на клумбах и в парках, их можно было встретить в самых неожиданных местах, но только не на столе.

Как водится в истории, томаты попали на стол случайно. Во время войны североамериканских колоний за свою независимость, в 1776 году, на стол Джорджу Вашингтону, который был руководителем повстанческого движения, повар, подкупленный английским шпионом, поставил тарелку жаркого с помидорами. Попытка отравить будущего президента Америки не удалась, а помидор, с тех пор, неплохо прижился, как на столах, так и во многих кулинарных рецептах. Правда, произошло это несколько позднее, в начале девятнадцатого века, благодаря российскому агроному Болотову, который выяснил, что ядовиты не плоды, а ботва.

В Россию помидоры попали благодаря Екатерине II, которая пожелала послушать доклад «о диковинных фруктах и необыкновенных произрастаниях» на европейских полях. И жарким летом 1780 года российский посол привез из Франции корзины с удивительными плодами для демонстрации доклада. Но лишь в 1850 году помидоры стали выращивать в России как овощную культуру. Первые плантации были заложены в южных районах, но теперь помидоры выращивают не только в средней полосе России, но и на Севере. Их научились выращивать за Полярным кругом и даже в таких районах вечной мерзлоты, как Якутия. Селекционеры создают все новые и новые сорта томатов, имеющих как очень мелкие, так и очень крупные плоды. Иногда вес культурных помидоров достигает 1 килограмма и более, в то время как вес дикого томата весит не более 1 грамма.

 **Выращивание томатов**

Томаты любят тепло. Лучшая температура для роста 22-23 градуса днем и 17-18 градусов ночью. Даже небольшие заморозки губительны для помидоров, они очень чувствительны к свету, поэтому с утра до вечера должны быть освещены солнцем. Помидоры можно выращивать на любых почвах, но наиболее пригодны почвы рыхлые, хорошо прогреваемые, плодородные.

 На рассаду мы произвели посев помидоров 15 марта, почва была заготовлена еще с осени. Посев произвели сразу в баночки объемом 1 литр по одному-два семечка, слабые растения потом удалили.

 Сорта томатов выбрали низкорослые и скороспелые –это Ямал, Яблонька России, Сибирский скороспелый, Саппоро, Земляк.

 Баночки поставили в теплое место, всходы появились на шестой день. Выращивали рассаду на подоконнике, на солнечной стороне.

 В открытый грунт высадку рассады произвели 5 июня, когда почва хорошо прогрелась до 10 градусов по ночам, рассада уже цвела. Так как у нас нет теплицы, мы сделали две грядки на солнечном, защищенном от ветра месте, внесли туда перегной и высадили рассаду, которую укрыли «Лутрасилом», этот укрывной материал оберегает растения от заморозков.

 В течении всего лета ухаживали за растениями: рыхлили, пололи, поливали, окучивали, убирали пасынки. И вот появился первый красный помидорчик, это произошло 16 июля.

 За лето с 25 кустов мы собрали 6 ведер томатов. Урожай получился на славу!

Хороший урожай дали следующие сорта – Сибирский скороспелый, Ямал, Саппоро.

Календарь практических огородных работ представлен в таблице 1.

 Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
|  Дата проведения работ |  Наименование работ |
| 15 марта 2011 года | Посев семян на рассаду |
| 5 июня 2011 года  | Высадка рассады в открытый грунт |
| Июнь, июль, август 2011 года | Рыхление, прополка, полив, окучивание, удаление пасынков |
| С 16 июля по август месяц | Сбор урожая |

Мною был проведен эксперимент по определению периода созревания томатов в различных условиях. Я взяла несколько зеленых помидоров и положила одни в шерстяную варежку, другие в коробочку с сеном и поставила их в темное место, а несколько помидоров положила на окно. Помидоры в сене созрели на 4 дня раньше, чем помидоры в варежке, а помидоры на окне созрели быстрее чем помидоры в сене на 3 дня, а в варежке на 7 дней (см таблицу 2).

 Созревание томатов в различных условиях

 Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Условия для созревания зеленых плодов томатов | Температура | Период созревания | Дни созревания |
| На окне | Днем - 25 градусов,Ночью – 17-18 градусов | С 14 по 22 августа | 9 дней |
| В темном месте в сене | 20 градусов | С 14 по 25 августа | 12 дней |
| В варежке | 20 градусов | С 14 по 29 августа | 16 дней |

 **Чем полезен Синьор Помидор?**

Народной любви к томатам не измерять – мы режем их в салаты, маринуем, не можем прожить даже суток без кетчупа, и ничего плохого в этом нет.

Свежие помидоры – идеальная еда для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий (полезен для сердца), магний (помогает телу адаптироваться к погоде), железо (рекомендуется при анемии), цинк (необходим для роста клеток кожи, волос и заживления ран), кальций (укрепляет кости) и фосфор (участвует в обменных процессах). Кроме того, томаты содержат очень много витаминов – В1, В2, В3, В6, Е, но больше всего в них витамина С, 100 граммов спелых помидоров на четверть покрывают потребность в нем взрослого человека.

Ликопин – вещество, содержащееся в помидорах, придает плодам насыщенный красный цвет, в тоже время ликопин заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, нужно заправить его подсолнечным маслом, потому что в сочетании с растительными жирами ликопин усваивается лучше.

Употребление в пищу сырых овощей благотворно сказывается на пищеварении. Но помидоры намного полезнее в вареном виде. Американские исследователи недавно выяснили, что если помидоры готовить при высокой температуре, в них уже через 2 минуты ликопина будет на треть больше, чем в сырых плодах. А если варить их 15 минут, концентрация этого вещества повышается в полтора раза.

Помидоры лечат не только тело, но и душу. В них есть готовый серотонин, называемый гормоном счастья, и тиамин – органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в человеческом организме. Благодаря этому помидоры повышают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидеприсанты.

Еще очень полезное свойство томатов – низкая калорийность (22 килокалории на 100 граммов). А входящий в состав помидоров хром способствует быстрейшему насыщению и предупреждает приступы «зверского» голода.

Кроме всего прочего томаты – хорошее косметическое средство.

  **Интересные факты**

1. В одном стакане томатного сока – половина суточной нормы витамина С и провитамина А, которые активно поддерживают иммунитет. Немало в помидорах и витаминов группы В (В1, В2, В3 фолиевой кислоты), Р, РР.
2. В помидорах много солей железа, меди и особенно калия. Они помогают работе сердца, а так же выводят из организма излишки жидкости. Кроме того, в этих овощах много яблочной и лимонной кислоты, которые необходимы для пищеварения. Они поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме и предупреждают преждевременное старение.
3. В некоторых сортах овоща ученые находят до 24 полезных микроэлементов. А вот килокалорий в 100 граммах помидоров 22! Так что от этих овощей не полнеют.
4. Помидоры вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом составляют десятку продуктов, которые, как считают ученые, содержат абсолютно все необходимые для организма вещества.
5. Этот овощ богат фитоэлементами, которые обладают противораковыми свойствами. Медики считают, что регулярное потребление помидоров, томатного сока, томатной пасты, кетчупа и других томатных соусов может существенно сократить риск развития онкологических заболеваний.
6. Свои уникальные свойства помидоры сохраняют и после тепловой обработки или консервирования. Более того, в соусах или в составе овощного рагу они становятся намного полезнее.
7. В помидорах красных сортов больше питательных веществ, чем в желтых.
8. Самый большой помидор вырастили в штате Висконсии в США. Он весил 2,9 кг.

 **Любимые рецепты блюд с присутствием Синьора Помидора**

 Благодаря приятному вкусу и питательным свойствам помидоры обогащают наш стол круглый год. Мы научились заготавливать помидоры на зиму, консервируя их, маринуя или делая засолки, как из зрелых плодов, так и зеленых плодов.

Помидоры прекрасно сочетаются с другими овощами, мясными и рыбными продуктами, поэтому часто присутствуют в качестве одного из ингредиентов множества первых и вторых блюд.

Вот несколько простых и доступных рецептов блюд, в которых присутствуют томаты.

 Салат «Летний»

Когда созревают помидоры, такой салат у нас на столе каждый день.

Помидоры и свежие огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. Перед подачей на стол полить растительным маслом. Сверху салат посыпать укропом или петрушкой.

 Салат «Синьор Помидор» (праздничный)

Салат укладывается слоями:

1 слой – одну луковицу мелко шинкуем, заливаем кипятком и добавляем немного уксуса, через 10 минут сливаем и укладываем на дно салатника;

2 слой – 300 граммов отварного говяжьего мяса мелко режем и смазываем майонезом;

3 слой – 2 средних помидора режем, солим, перчим;

4 слой – 2-3 яйца трем на терке и смазываем майонезом;

5 слой – 100 граммов сыра трем на терке.

Очень вкусно!!!

 Сибирский «горлодер»

На 1 кг свежих помидоров потребуется 100 граммов чеснока. Хорошо вымытые помидоры проворачиваем вместе с чесноком на мясорубке.

В полученную массу добавляем соль и перец по вкусу. Употребляется с супом, мясом, рыбой и кому с чем нравится, можно просто намазать на хлеб.

 Лечо по-домашнему

В глубокой сковороде обжарить морковь, нарезанную соломкой и лук, порезанный кольцами, добавить мелко нарезанный сладкий перец и помидоры. Посолить, подсластить, поперчить, сдобрить лавровым листом и тушить до готовности.

На 0,5кг помидоров столько же сладкого перца, 2 моркови средней величины, лук, черный перец, лавровый лист, соль, сахар по вкусу, растительное масло.

 Помидоры, запеченные с яйцом

Помидоры промыть, срезать у них плодоножки и удалить сердцевину. После этого уложить на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить и в каждый подготовленный помидор влить по одному сырому яйцу так, чтобы желток оставался целым.

Помидоры посолить, полить маслом и поставить в духовку. Перед подачей на стол помидоры посыпать укропом. Отдельно можно подать отварной картофель с маслом.

На 1 кг помидоров – 8 яиц, 2 столовые ложки масла, соль, молотый перец и укроп по вкусу.

 Маринованные помидоры и огурцы

 На 2 литра воды 2 столовые ложки с горкой соли, 6 столовых ложек сахара, 30-40 горошин душистого черного перца, 15-20 лавровых листов. Все вскипятить, остудить, добавить 2 столовые ложки столового уксуса.

Вначале влить в банку 1 столовую ложку растительного масла, затем уложить огурцы до половины банки, затем помидоры, сверху 2 кружочка лука, залить маринадом. Стерилизовать трехлитровую банку 20 минут.

 Салат, который готовит моя мама

Потребуется 200 граммов ветчины, 3 помидора, 3 яйца, 80 граммов зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, соль, черный молотый перец.

1. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, зелень петрушки мелко

 нарезать и сложить в глубокую миску.

1. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кусочками.
2. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить зеленый горошек,

 перец, посолить и перемешать.

1. Яйца сварить вкрутую, измельчить и выложить на дно плоской

 тарелки. Поверх яиц выложить салат. Полить майонезом

 Приятного аппетита!

 **Заключение**

В результате проведенного мной исследования, я узнала, что родиной помидоров является Южная Америка. В Европу их завезли в XVIII веке и сначала выращивали как декоративную культуру, считая их ядовитым растением. Как овощную культуру стали выращивать в XIX веке, когда русский ученый Болотов доказал, что плоды помидоров не ядовиты.

В весеннее-летний период я занималась выращиванием этого растения. Сеяла семена томатов на рассаду. Готовила вместе с бабушкой грядки для высадки рассады. В течении всего лета следила за ростом этих растений, ухаживала за ними, поливала, полола, окучивала. И вот, наконец, появился первый красный помидорчик, которому я была очень рада. Растения дружно плодоносили. Урожай помидоров был хороший.

Еще я узнала, какую пользу приносит Синьор Помидор. Оказывается, что это непросто вкусное кушанье, но и очень полезное. В нем много витаминов и минеральных веществ, которые укрепляют иммунитет человека,

повышают аппетит, улучшают пищеварение, подавляют рост кишечных бактерий, помогают при заболеваниях сердца. Те люди, которые постоянно употребляют помидоры, реже подвержены риску онкологических заболеваний. В них есть такое вещество – серотонин, которое повышает человеку настроение.

 В своей работе я собрала несколько простых, но очень вкусных и полезных рецептов блюд, где присутствует Синьор Помидор.

 **Список литературы:**

1. Октябрина и Александр Ганичкины – «Практическая энциклопедия садовода и огородника», Москва\*ОНИКС 21 век\*2004
2. Инесса Оливка Библиотека: Здоровье, «Синьор Помидор» Часть 1 19.06.2011
3. Юлия Крыжова Синьор Помидор - Продукты питания 29.03.2010
4. Помидоры-томаты, кулинарно-историческая справка, «Богатство Синьора Помидора», 15.05.2009
5. Интернет: http://www.botanichka.ru/blog/2010/01/09/tomato/
6. Еженедельник «Друг для Друга» №32 (618) от 08.08.2006 – Здоровьечко, Статья «Чем полезен синьор помидор»