



Якутская исследовательская школа

«ЮНИОР» – 2022

В рамках Международных интеллектуальных
игр 2022

(Yakutia International Science Games)

ПОЛЕВАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Выполнили: учащиеся группы
«Дикорастущие растения Якутии»

Руководитель: учитель биологии
Соломонова Алена Александровна

Актуальность: за последнее время в условиях глобализации сильно изменился пищевой рацион современного человека. Готовые пищевые продукты содержат различные компоненты, такие как соевый протеин, пальмовое масло, искусственные красители и другие добавки, которые не самым лучшим образом влияют на состояние здоровья населения. Альтернативным решением вышеуказанной проблемы может стать включение в пищевой рацион местных дикорастущих растений, продиктованное необходимостью:

- снабжения организма экологически чистым продуктом питания, обладающего ценными качествами и не содержащего вредные компоненты;
- обеспечения потребительской корзины семей доступным и бесплатным сырьем;
- расширения знаний о пищевых дикорастущих растениях и способах их сбора и заготовки.

Цель: изучение местных дикорастущих пищевых растений, методику их сбора для разработки разных способов приготовления блюд.

Задачи:

- изучить литературу по проблеме исследования;
- провести определение и описание видов растений;
- собрать сырье для заготовки;
- составить меню и рецепт по приготовлению блюд;
- апробировать полученный опыт.

Гипотеза: из дикорастущих растений можно приготовить различные блюда и напитки в домашних условиях.

Объект исследования: дикорастущие растения окрестности с. Октем Хангаласского улуса.

Методика исследования: анализ литературных источников, сбор гербария, описание и определение видов растений и эксперимент.

Место проведения исследования. Окрестности села Октем, местность Куллаты Хангаласского улуса (Я).



Флора Якутии насчитывает более 50 видов пищевых растений.

«В старину якуты употребляли в пищу одних только травянистых растений около 50 видов. Об использовании дикорастущих съедобных растений в пищу написаны в трудах дореволюционных исследователей Маака, Серошевского, Миддендорфа, Геденштора, Шиманского и Ионова, современных ученых Богдановой Г.Н., Лапицкой Л. С., Кощеева А.К., Федорова И.А.

Интересно то, что видовой набор пищевых растений якутов во многом совпадает с таковыми других тюрко-монгольских народов Сибири. Это является важным свидетельством в пользу их древних связей.



Методика сбора гербария и определения растений

- сбор
- сушка
- определение



Список пищевых растений Центральной Якутии.

№	Вид растения	Используемые органы	Форма применения
1	Кровохлебка аптечная	соцветие	варенье
		листья	салат
2	Одуванчик рогоносный	соцветие	мед
		листья	салат
3	Зопник клубненосный	клубни	мучное
4	Хрен гулявниковый	листья	салат
		корень	пряность
5	Щавель пирамидальный	листья	салат
6	Лук скорода	листья	салат
7	Кипрей узколистный (иван-чай)	листья, соцветие	чай
8	Земляника восточная	плод	варенье
		листья	чай
9	Смородина красная	плод	варенье, морс, настойка
		листья	чай

10	Смородина черная	плод	варенье, морс, настойка
		листья	чай, пряность
11	Тимьян смолистый	листья, соцветие	чай
12	Мята перечная	листья	чай
13	Шиповник иглистый	листья	чай
		лепестки	варенье
14	Малина сахалинская	плоды	варенье
		листья	чай
15	Крапива двудомная	листья	салат, суп
16	Полынь чернобыльник	листья	кисломолочный напиток
17	Клевер ползучий	листья, соцветие	салат
18	Клевер луговой	листья, соцветие	салат
19	Клевер люпиновидный	листья, соцветие	салат
20	Гвоздика разноцветная	соцветие	салат
		плоды	пряность

21	Береза плосколистная	кора	чай
22	Сосна обыкновенная	шишка	варенье
		хвоя	чай
23	Сусак зонтичный	листья, стебель	напиток
24	Подорожник средний	листья	салат
25	Звездчатка средняя	листья	салат
26	Рогоз широколистный	корневище	мучное
27	Гравилат алеппский	корень	пряность
28	Подмаренник настоящий	листья	салат
29	Княженика обыкновенная	плоды	варенье
30	Лилия пенсильванская	луковица	мучное
31	Тмин обыкновенный	листья	пряность
32	Полынь эстрагон (тархун)	листья	салат, пряность, напиток
33	Боярышник даурский	плоды	варенье, морс
34	Бузина сибирская	плоды	варенье
35	Астрагал альпийский	листья, соцветия	салат
		корни (клубеньки)	мучное

«Зеленый салат»

- салат из листьев щавеля пирамидального, хрена гулявникового, кровохлебки аптечной, лук скорода, тмина обыкновенного и подмаренника настоящего с оливковым маслом.
- 1) Листья щавеля пирамидального режем на мелкие части
- 2) Хрен гулявникового тоже разрезаем на мелкие кусочки
- 3) Добавляем листья кровохлебки аптечной
- 4) Лук скороду разрезаем
- 5) Тмин обыкновенный и подмаренник настоящий разрезаем на мелкие части
- 6) Все эти листья добавляем в небольшую миску и добавляем оливковое масло



«Цветочный салат»

Ингредиенты: салат из соцветий вики приятной, эспарцета донского, гвоздики разноцветной, льнянки остролопастной, герани луговой и подмаренника настоящего с оливковым маслом.
Соцветия промываем, сушим и смешиваем. Добавляем 1\2 чайной ложки



Сытный салат с хреном

- Ингредиенты- листья хрена гулявникового, полынь эстрагон, одуванчика рогаоносного с яйцами и сметаной.
- Берем хрен или листья одуванчика, разрезаем. вареные яйца нарезаваем в кубики добавляем экстрагон заправляем сметаной при подача блюда.



«Жаркое по вегетариански»

Ингредиенты: «Жаркое по вегетариански»

- листья хрена гулявникового,
подорожника среднего.

Промываем и сушим листья хрена и подорожника. Солим по вкусу и жарим на среднем огне в разогретой сковороде.



«Котлеты диетические»

Ингредиенты: листья хрена гулявникового, зопника клубненосного с мукой из зопника клубненосного и яйцами.

Чтобы приготовить котлеты из зопника клубненосного нам нужно сперва помыть листья зопника и хрена, а после разрезать их кубиками. После перемешать их с яйцом, солью, мукой. После когда тесто станет немного гуще, взять в чайную ложку наше тесто и поджарить на сковороде. И всё вкусные, полезные котлеты.



«МОХИТО»

Ингредиенты: листья мяты перечной, лимон, вода со льдом и сахаром.

Полезные свойства: *Листья и соцветия мяты содержат эфирное масло. «Мохито» поддержит организм при простуде и гриппе. Успокаивает нервную систему, что объясняется наличием мяты в составе*



«ТАРХУН»

Ингредиенты: листья полыни эстрагон, сахар, лимон и вода со льдом.

Приготовление.

1) Вскипятить листья эстрагона более (5-7) минут

2) После того как прошло 3 минуты добавляем сахар на вкус

3) Потом листочки эстрагона измельчить в блендере

4) залить тархуновую кашу оставшейся кипяченой водой



«Чай губоцветный»

Ингредиенты: листья и соцветия тимьяна ползучего и мяты перечной с сахаром.

Наполняем кастрюлю водой, ложим туда листья, промываем. Ложим сушиться.

Когда листья уже просохнут добавляем кипяток и завариваем чай.



«Чай розоцветный»

Ингредиенты: листья шиповника
иглистого и земляники восточной.

Нам понадобится лишь листья.

Наполняем кастрюлю водой, ложим
туда листья, промываем. Ложим
сушиться. Когда листья уже просохнуть
мы их смешиваем и потом завар



«Копорский чай»

Ингредиенты: листья кипрея узколистного и хвоя сосны обыкновенной.

- 1. Собирают Иван - чай, когда он начинает цвести, в сухую погоду . Срезают или обрывают верхнюю листовую и цветочную часть, чтобы растение не погибло.
- 2. Отделить листья и цветы. Цветы сушить отдельно и добавить к уже готовому чаю.
- 3. Листья разложить и дать им подвялиться полдня.
- 4. Листья покатавать между ладонями небольшими порциями до выделения сока.
- 5. Уложить мятые листья в емкость или целлофановый пакет, прикрыть влажным полотенцем. Оставить для ферментации примерно на сутки, пока не появится сладкий фруктовый аромат у листьев .
- 6. Разложить листья для просушки. Или сушить в духовке при 100 ° около 1- 1,5 часа.
- 7. Разложить готовый чай в банки или емкости с крышкой.



«Хвойное»

Ингредиенты: сосновые шишки, вода и сахар.

1. Шишки промываем и варим на воде (2\1) 1 час.
2. Добавляем сахара столько же, сколько шишек.
3. Накрываем крышкой и оставляем на ночь.



«Одуванчиковый мед»

Ингредиенты: 370-400 шт. соцветий одуванчика рогоносного, 2 стакана воды, 7 стаканов сахара

Приготовление : Промойте цветки, залейте водой и поставьте на огонь. Прокипятите в течение 2 минут с момента закипания. Застелите дуршлаг марлей, откиньте на неё одуванчики и отожмите. В полученный отвар всыпьте сахар, поставьте на огонь и вскипятите. Проварите варенье в течение 7 минут с момента закипания, разлейте варенье по чистым банкам и закройте крышками.



«Варенье аптечное»

Ингредиенты:

Соцветия кровохлебки аптечной

Сахар

Вода

Лимонная кислота (по вкусу)

1. моем соцветия

2. делим на цветки

3. добавляем воду (2/1)

4. варим 30 минут и добавляем сахар столько же, сколько соцветий.

5. При желании можно просеять через марлю



«Варенье зеленка»

- **Ингредиенты:**

- *свежий щавель- 45 г*

- *Сахар- 30 г*

- *Вода- 2 стл.лж*

- **Рецепт:**

- **Первый шаг:** *сначала делаем сироп*

- **Второй шаг:** *добавляем щавель*

- **Третий шаг:** *перемешиваем на маленьком огне и ждем примерно 10 мин*

- *Если варенье жидкое, то оно само потом загустеет*



Результаты

Итак, в результате выполненной работы нами:

- изучена литература по проблеме исследования;
- проведено определение и описание видов растений;
- Собрано растительное сырье для заготовки;
- составлено меню и разработан рецепт по приготовлению блюд;
- апробирован полученный опыт.

Вывод

Таким образом, на основе изучения местных дикорастущих растений разработаны разные способы приготовления блюд, отлично заменяющих готовые продукты питания.