Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» с. Гурьевка

Исследовательская работа

**«Использование Хвоща полевого в коми национальной пище»**

**Выполнила:** Потапова Маргарита, ученица 8 класса

**Руководитель:** Черных Марина Генриховна, учитель географии

**с. Гурьевка**

**2017**

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| I. Введение | 3 |
| Глава I. Биологическое описание хвоща полевого | 5 |
| 1.1.Биология Хвоща полевого. | 5 |
| 1.2.Использование хвоща полевого человеком. | 5 |
| 1.3.Использование в пищу. | 6 |
| Глава II. Анкетирование | 7 |
| Глава III. Вывод. | 8 |
| IV. Источники | 8 |
| V. Приложения. | 9 |

**I. Введение.**

Из года в год я замечаю, что в нашем селе, рано весной, начинается особая пора! Почти все жители от мала до велика стараются собрать как можно больше побегов хвоща. Этот факт меня заинтересовал и возникло желание узнать про этот весенний деликатес. Я решила провести исследование на тему: «Использование хвоща полевого в коми национальной кухне».

***Цель исследовательской работы:*** определить, что же представляют собой это растение, как его используют.

***Задачи исследовательской работы:*** узнать о растении, использовании его в лечебных целях и в кулинарии, выявить знания обучающихся школы и знакомых об употреблении в пищу хвоща полевого, о любимых блюдах из него и познакомиться с традицией их приготовления у коми народа.

* Изучить литературу по изучаемой теме.
* Изучить биологические особенности Хвоща полевого.
* Изучить и систематизировать сведения об использовании Хвоща полевого в традиционной кухне коми.
* Провести опрос учащихся школы по теме исследования.
* Познакомиться с технологией приготовления пищи из хвоща.
* Сделать выводы об использовании Хвоща полевого в пищу.

В проведении исследования мною были использованы следующие **методы:**

* Наблюдение.
* Анализ и синтез.
* Статистический метод.
* Интервьюирование.

Основными источниками информации в работе служат:

- полевые материалы, собранные в течение лета 2017 года в селе Гурьевка Прилузского района Республики Коми;

- фотографии, сделанные в ходе сбора информации;

- информаторами были жители села Гурьевка: Зизганова Ольга Васильевна, Зизганова Августа Михайловна, Бородочёва Нина Михайловна, Павлова Анастасия, Коснырева Валерия, Потапова Евдокия, Осипов Тимофей, Осипова Людмила, Черных Николай, Черных Диана, Егорченкова Арина, Субота Надежда Фёдоровна, Сидорова Татьяна Александровна, Потапова Мария Васильевна, Осипова Татьяна Ильинична и др.

Новизна и актуальность данной работы заключается в отсутствии локальных исследований по данной теме в селе Гурьевка. Эта тема интересна ещё и потому, что в настоящее время могут утратиться, а со временем и совсем исчезнуть традиции наших предков.

«Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей», — учил великий Гиппократ. Следуя этому тезису, автор книги «Дикорастущие съедобные растения», доктор сельскохозяйственных наук Г. 3. Берсон, популярно рассказывает об использовании в быту распространенных на северо-западе СССР дикорастущих травянистых растений в качестве лечебных средств и нетрадиционных продуктов питания.

Объект исследования – хвощ полевой.

Предмет исследования – использование Хвоща полевого в пищу.

**Глава I. Биологическое описание хвоща полевого**

* **Биология Хвоща полевого.**

**Хвощ полевой** - многолетнее споровое растение из семейства хвощовых. Распространен повсеместно. Встречается на песчаных откосах, на пойменных лугах и полях, в садах и огородах. Как съедобное растение хвощ актуален только ранней весной, когда на фоне отсутствия какой-либо зелени на лугах и полях, торчат из земли его молодые весенние побеги - этакий аналог деликатесной спаржи. Только не все об этом знают. Спороносные пестики на сочных коричневатых или розово-фиолетовых побегах. Они у многих народов считаются деликатесом. Богаты полисахаридами, витамином С и каротином.

**В период вегетации образует два типа побегов:**

* Весенние (апрель-май) спороносные, красновато-бурые, не ветвящиеся, высотой до 20 см, со спороносным цилиндрическим колоском (пестиком), отмирающим после созревания и высыпания спор (приложение 1);
* Летние - зеленые крепкие, до 40 см высотой, с дуговидными прямостоячими веточками без колосков. Ветви безлистные. Зеленые побеги жесткие и шершавые на ощупь (приложение 2).
* **Использование хвоща полевого человеком.**

В ходе изучения литературы я нашла много интересных фактов о хвоще:

* Благодаря своим подземным корням, хвощ способен пережить лесные пожары.
* Стебель хвоща покрыт диоксидом кремния. Эта особенность делает хвощ полезным для полировки металлических поверхностей (раньше стеблем хвоща очищали кастрюли и горшки).
* Большинство видов хвощей ядовиты.
* Хвощ получил свое название за сходство с хвостами лошадей.
* На хвощевой подкормке козы и коровы дают больше молока.
* Хвощи для лошадей – ядовиты. Из-за высокой дозы некоторых белков, животные испытывают отравление после употребления хвоща.
* Хвощ не подвержен вирусным или бактериальным инфекциям и способен выносит высокие дозы пестицидов (химикатов).
* Хвощ не цветет и не даёт семян.
* Хвощ является индикатором, указывающим на повышенную кислотность почв.

Мне захотелось проверить некоторые интересные факты. Например, почистить металлические изделия. Я взяла закопченную миску и потерла травой хвоща полевого. Миска действительно стала отмываться ( приложение 3)

Для лечения различных недугов это растение еще использовал Авиценна. Особенно широко применяется хвощ полевой в народной медицине у народов Севера: при отеках, малярии, туберкулезе и внутренних кровотечениях, мочекаменной и желчекаменной болезнях. Заболеваниях дыхательных путей. Лечат и глазные болезни, и застарелые раны и язвы, опухоли, выводят соли тяжелых металлов, особенно свинец. Лекарственным сырьем служат летние зеленые побеги.

* **Использование в пищу.**

Употребляют в пищу колоски до распускания зелени, пока они не накопили горечь. Можно есть и в сыром виде, замораживать, солить. Существует множество рецептов приготовления блюд из хвоща (приложение 4.) Вкус ни с чем несравнимый: напоминает и орехи, и грибы, и бобы.

Хвощ полевой на коми языке называется куз, куз турун, а в русском языке – песты. У древних коми основным занятием было добывать себе пищу, а после долгой зимы первой зеленью с витаминами были кузы. Именно они спасали людей в годы Великой Отечественной войны, и по сей день являются одними из любимых трав местных жителей.

И в моей семье очень любят кузы, особенно пирожки – кузья пирог. Хранителем этого коми рецепта является моя бабушка – Августа Михайловна. Вот как мы с бабушкой готовим кузья пирог.

Для приготовления пирогов из хвоща их собирают, чистят моют

(приложение 5).

Вымытые стебли хвоща перекладывают в специальное деревянное корытце, после чего рубят сечкой (приложение 6).

После измельчения заправляют сырым яйцом или сметаной, солят. Затем готовят тесто. Ингредиенты:

* Сливочное масло или маргарин – 200 гр.
* Соль – 0,5 ч.л.
* Мука – 3 ст.

Приготовление:

* сливочное масло или маргарин растапливаем.
* В масло добавляем соль и муку. Все размешиваем. Тесто должно быть густым.
* Затем из теста формируем колбаски, разделяем на кружочки. Из каждого кружочка раскатываем с помощью скалки круглую тонкую лепёшку (приложение 7)

Кладем начинку, выкладываем на противень и выпекаем в русской печи.

(приложение 8)

**Глава II. Анкетирование**

В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование друзей , знакомых и одноклассников. В анкетировании приняло участие 47 человек, им предлагалось ответить на следующие вопросы:

* Любите ли вы домашние пироги?
* С какой начинкой любите домашние пироги?
* Любите ли вы пироги с пестами (кузами)?
* А ещё в семье кто любит?
* Знаете ли вы приготовление пирожков с пестами (кузами)?
* Умеете ли вы сами печь пироги с пестами (кузами)?
* Кто научил вас печь такие пироги?
* Кто в семье у вас любит собирать песты (кузами)?
* Готовы ли вы поделиться информацией о том, где пестов (кузов) растёт очень много?
* Считаете ли вы, что пирожки с пестами (кузами) наше национальное блюдо?

Анализ анкетирования показал, что все опрошенные 95% любят домашние пироги; 90% ответили, что очень любят пироги с кузами; 65% сами умеют печь пироги с кузами, причем 40% из них научились печь такие пироги у бабушки, 55% - у родителей и 5% - у тети; также 25% отметили, что готовы поделиться информацией о том, где кузов растет очень много.

(Приложение 9)

**III.Вывод.**

**В ходе исследования**:

* Систематизирован теоретический материал о растении хвощ полевой
* Установлена связь между целебным растением и полезной пищей
* Предложены рекомендации по употреблению хвоща полевого
* Выявлены основные правила приготовления самого любимого блюда

В своей исследовательской работе я постаралась разобраться в такой огромной популярности растения хвощ полевой среди односельчан. Научилась сама выпекать пироги и поделилась собранной информацией со своими друзьями и знакомыми.

**IV. Источники**

* Дикорастущие съедобные растения :  Берсон Г. З. , Ленинград, «Гидрометеоиздат», 1991
* Краткий коми-русский, русско-коми ботанический словарь: А.Н.Ракин., Сыктывкар, «Коми книжное издательство», 1989
* «Мне нравится готовить»:Тренькин С., Пешкин С.,Сыктывкар, «Коми книжное издательство», 1989
* «Коми-пермяцкая кухня»: А.Г. Долдина, «Пермское книжное издательство»,1989
* <http://gribysedobnye.ru/hvoshh-polevoj.html>
* <https://topfacts.info/interesnye-fakty-o-xvoshe/>
* <http://vovet.ru/q/hvoshh-polevoj-kak-upotreblyat-v-pishhu-vkusnye-reczepty-i-lechebnye-svojstva-mlb.html>
* <http://www.renema.ru/Info/dik_hvoshpolevoy.shtml>
* <http://www.tiensmed.ru/news/post_new6855.html>

**V. Приложения.**

Приложение 1.



На фото побеги спороносные, красновато-бурые, не ветвящиеся, высотой до 20 см, со спороносным цилиндрическим колоском (пестиком),

2017 г. с. Гурьевка, автор – Потапова Маргарита,

Приложение 2.



Побеги хвоща летние - зеленые крепкие, до 40 см высотой, с дуговидными прямостоячими веточками без колосков,

2017 г. с. Гурьевка, автор – Потапова Маргарита

Приложение 3.

На фото: миска, очищение стеблями хвоща полевого, 2017 г. с. Гурьевка,

автор – Потапова Маргарита

Приложение 4.

**Суп с хвощем полевым**: 300 г пестиков хвоща, 300 г картофеля; картофель нарезать дольками и варить до готовности, всыпать нарезанные пестики хвоща, довести до кипения, заправить сметаной.  
  
**Салат с пестиками хвоща**: 150 г пестиков хвоща отварить в одсоленной воде течение 5 минут, покрошить, добавить несколько измельченных листочков щавеля, посолить, заправить сметаной.  
**Холодный суп из хвоща**

Нужно взять десять листков щавеля, одно вареное яйцо, веточки хвоща в количестве одного стакана, две картошки в мундирах, пятьдесят граммов вареной колбасы. Все измельчить, смешать, разложить по тарелкам и залить 500 миллилитрами кваса, заправленного горчицей, хреном, солью и сметаной.  
**Запеканка из хвоща и грибов**

Веточки растения в количестве двухсот граммов нарезать, смешать с мелко изрезанными шампиньонами, добавить соли и сметаны, выложить в форму не очень толстым слоем и поставить в духовку до готовности.

**Омлет из хвоща**

Два стакана веточек растения нарезать мелко, добавить три яйца и один стакан молока, все взбить вылить в форму и поставить в духовой шкаф в закрытой форме. Можно сверху посыпать мелко нарезанным сыром.

**Котлетки из хвоща**

Сварить манку на молоке из пропорции на сорок граммов манки двести граммов молока, добавить двести граммов очищенных и порезанных веточек этого растения, слепить котлетки, обсыпать их сухариками и пожарить в сковороде или поставить в духовой шкаф.  
Приложение 5.

На фото: очищенные стебли хвоща полевого, 2017 г. с. Гурьевка,

автор – Потапова Маргарита

Приложение 6.

На фото: очищенные стебли хвоща полевого в деревянном корытце, измельчение сечкой, 2017 г. с. Гурьевка, автор – Потапова Маргарита

Приложение 7.



Приготовление теста. На фото: бабушка – Августа Михайловна Черных, внучка-Потапова Маргарита

Приложение 8.



Изготовление и выпекание пирогов. На фото: бабушка – Августа Михайловна Черных, внучка-Потапова Маргарита

Приложение 9