

Информация о растении - гречка.

Выращивают гречиху посевную - однолетнее растение высотой 30-200 см. Стебель прямой, красноватый. Листья мясистые, заострённые. Корень - стержень, цветки - от белой до красной окраски, с пряным запахом, собраны в кисть. Цветёт растение в июле, а плодоносит в августе. Опыляется пчёлами. Когда цветёт гречиха, на поле не видно ни зелени, ни земли - сплошной бело-розовый ковёр. И от этого дивного ковра исходит медовый аромат. Пройдёт немного времени, и на месте цветков появятся мелкие трёхгранные плоды-орешки.

После того как растения отцветут, на них завязываются мелкие треугольные семена, созревающие в сентябре — октябре. Они имеют трёхгранную форму, светло-зеленый цвет и размеры от 5 до 7 мм в длину и 3 — 6 мм в толщину. Плод гречихи — трёхгранный орешек. Плоды созревают очень неравномерно: нижние, созревшие, легко обламываются и осыпаются, тогда как верхушка бывает ещё покрыта цветками.

Гречиха — поздняя культура. В России сбор урожая начинается в конце августа — начале сентября.

Древние свидетельства употребления гречневой каши в пищу человеком найдены только у нас в стране, на Алтае. Гречиха является ценной продовольственной культурой. Её зерна (ядрица) перерабатываются на крупу и муку. Гречиха отличается своими высокими вкусовыми качествами и отменной питательностью.

Гречка по праву носит титул царицы круп. Ведь такого количества белков, витаминов и других полезных веществ вы не сможете отыскать больше нигде. В огромном количестве в гречневой каше содержатся витамины РР, Е, а также группы В, фосфор, йод, медь, железо, незаменимые аминокислоты, клетчатка и полезные углеводы.

Положительное влияние каши на организм человека.

Стабилизирует работу органов пищеварения

Снижает утомляемость, хроническую усталость

Нормализует ритм сердечных сокращений Улучшает функции желудка

Употребление гречневой каши в пищу обязательно абсолютно для всех.

Пользу гречневой каши подтвердили ученые со всего мира,

Загадки

Интересное зерно-

Треугольное оно.

Немного необычное-

Цвет светло-коричневый.

Каша из него вкусна,

И полезная она. (Гречка)

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. Что это? (гречка)

Пословицы

«Гречневая каша – матушка наша»,

«Гречневая каша сама себя хвалит,

Стихотворение

Перкова В.Ф.

Витаминами полна,

Гречневая каша – матушка наша,

Если скушаешь её,

То захочется ещё.

Витаминов в ней навалом.

Я их перечислю.

Фосфор, калий и железо и особенно белки

Все полезны и важны,

Для здоровья нам нужны.