

Викторина

Русский фольклор о пользе овощей

Особое место в питании человека занимают овощи.

- 1) Являются основными поставщиками витаминов, клетчатки, а также минеральных элементов, органических кислот и углеводов.
- 2) Участвуют в обмене веществ.
- 3) Обладают лечебными свойствами.
- 4) Вызывают аппетит, улучшают усвояемость пищи.



Сейчас любой человек знает, что овощи и фрукты полезны. Об этом пишут статьи учёные, утверждают СМИ, в этом убеждают детей родители и педагоги. Но, если это очевидно нашим современникам, то почему овощи и фрукты были так популярны в народе раньше, когда не было научной основы у этого факта?

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.



Всякий день с овощами, да
не всякий со щами.

Капуста любит воду да
хорошую погоду.

Языком капусту не
шинкуют.

Голова садовая (значит:
капустный кочан,
т.е. неловкий человек,
разиня).

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят



Свадебная корильная
песня:

Бестолковый
сватушко!

По невесту ехали, —
В огород заехали,
Пива бочку пролили,
Всю капусту полили!

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины.



белокочанная



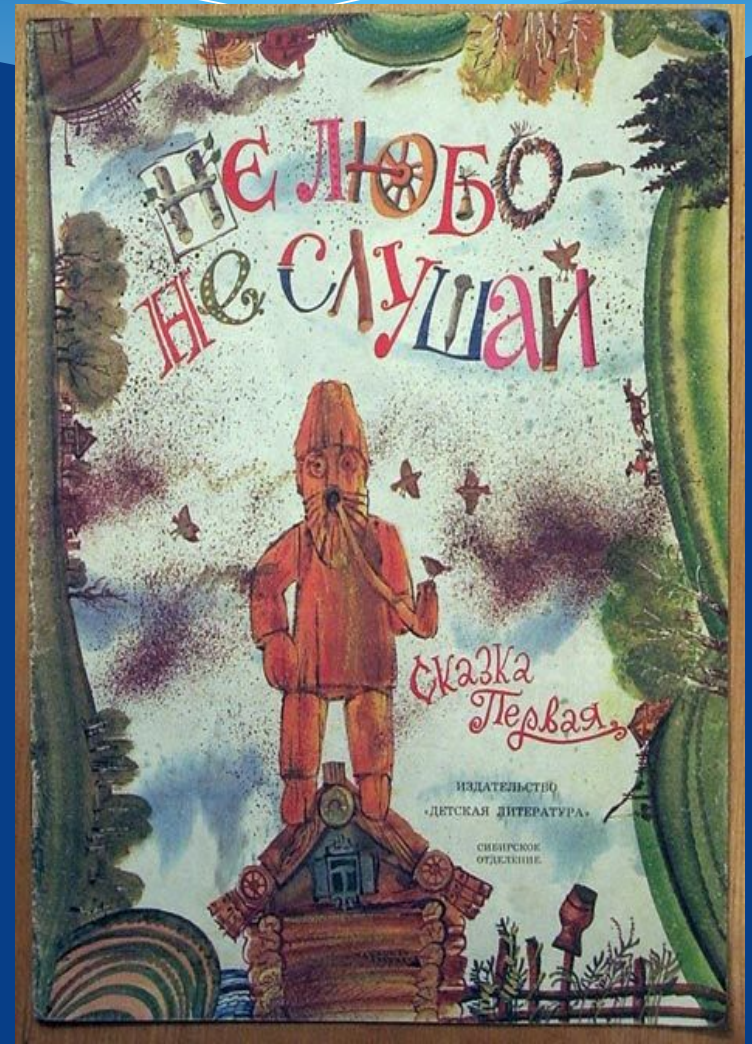
брюссельская



декоративная

«Как у нас на селе заспорил Лука с Петром, сомутилася вода с песком, у невестки с золовками был бой большой; на том на бою кашу-горюху поранили, киселя-горюна во полон полонили, репу с морковью подкопом взяли, капусту под меч приклонили. А я на бой не поспел, на лавочке просидел.»

(Вариант сказки «Не любо- не слушай»)



А кто же не знает эту сказку?



Посадил дед репку.
Выросла репка крепкая, сладкая,
большая-пребольшая!

Решил дед репку вытащить.
Тянет-потянет – вытянуть из земли
не может. Позвал дед бабу.

«Репка» — русская народная сказка, опубликованная в 1863 году исследователем фольклора А.Н.Афанасьевым в его сборнике «Народные русские сказки». Была записана в Архангельской губернии.

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь.

В землю крошки, а из
земли лепешки

Проще пареной репы

Дешевле пареной репы



Мужик поехал в лес репу сеять. Пашет там да работает. Пришел к нему медведь:

— Мужик, я тебя сломаю.

— Не ломай меня, медведюшка, лучше давай вместе репу сеять. Я себе возьму хоть корешки, а тебе отдам вершки.

— Быть так, — сказал медведь. — А коли обманешь, так в лес ко мне хоть не езд.

Сказал и ушел в дуброву.

Репа выросла крупная. Мужик приехал осенью копать репу. А медведь из дубровы вылезает:

— Мужик, давай репу делить, мою долю подавай.

— Ладно, медведюшка, давай делить: тебе вершки, мне корешки. Отдал мужик медведю всю ботву. А репу наклал на воз и повез в город продавать.

Русская народная сказка «Вершки и корешки»



Обладает многими очень полезными свойствами.

- ❖ Содержится до 9 процентов сахара.
- ❖ Редкий овощ сравнится с репой (ее листьями) по содержанию кальция.

Считалось также, что они хорошо помогают от кашля при хроническом бронхите .



Свадебная корильная песня:

Во саду не лук ли,
А дружка у нас не глух ли?
Друженька хорошенький,
Друженька пригоженький!

Во саду не чеснок ли,
А дружка у нас не без ног ли?
Друженька хорошенький,
Друженька пригоженький!



Он кусает - но не пес.
Есть зубок. Но, где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что это, скажи...



Чеснок да редька, так и
на животе крепко

С чесноком все вкусно - не
жуй, не глотай, только
брови подымай!

Чеснок семь недугов
изводит

Сердце с перцем, душа -
с чесноком

Лук с чесноком родные братья

Лук-порей, лук-шалот и другие сорта лука уменьшают свёртываемость крови, понижают уровень холестерина и борются с инфекциями.

Недаром в народе говорят:

Лук да баня всё поправят.

Кто ест лук, того Бог избавит от вечных мук.

В нашем краю словно в раю: рябины да луку не приешь!



* Есть у русского народа и такая присказка:

На море, на окияне,
на острове Буяне

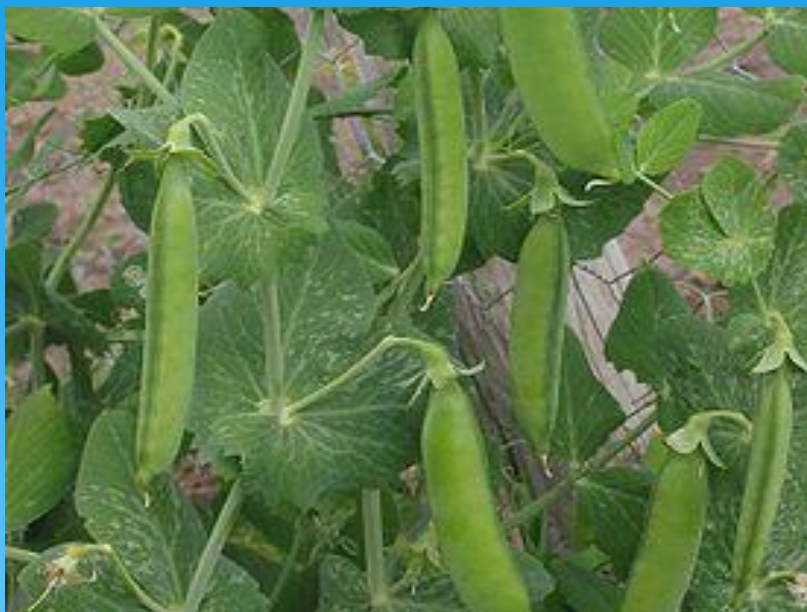
Стоит бык печёный,
сзади чеснок толчёный;

С одного боку режь,
а с другого- макай да ешь.



Чеснок применяют в борьбе с паразитами
кишечника,
Доказано противовирусное свойство чеснока.

Раскололся тесный домик на две половинки,
И посыпались оттуда бусинки-дробинки.



Да когда это было? При
царе Горохе!

С тобой надо говорить,
гороху поевши (когда тебя
не понимает собеседник)

Как об стенку горох...

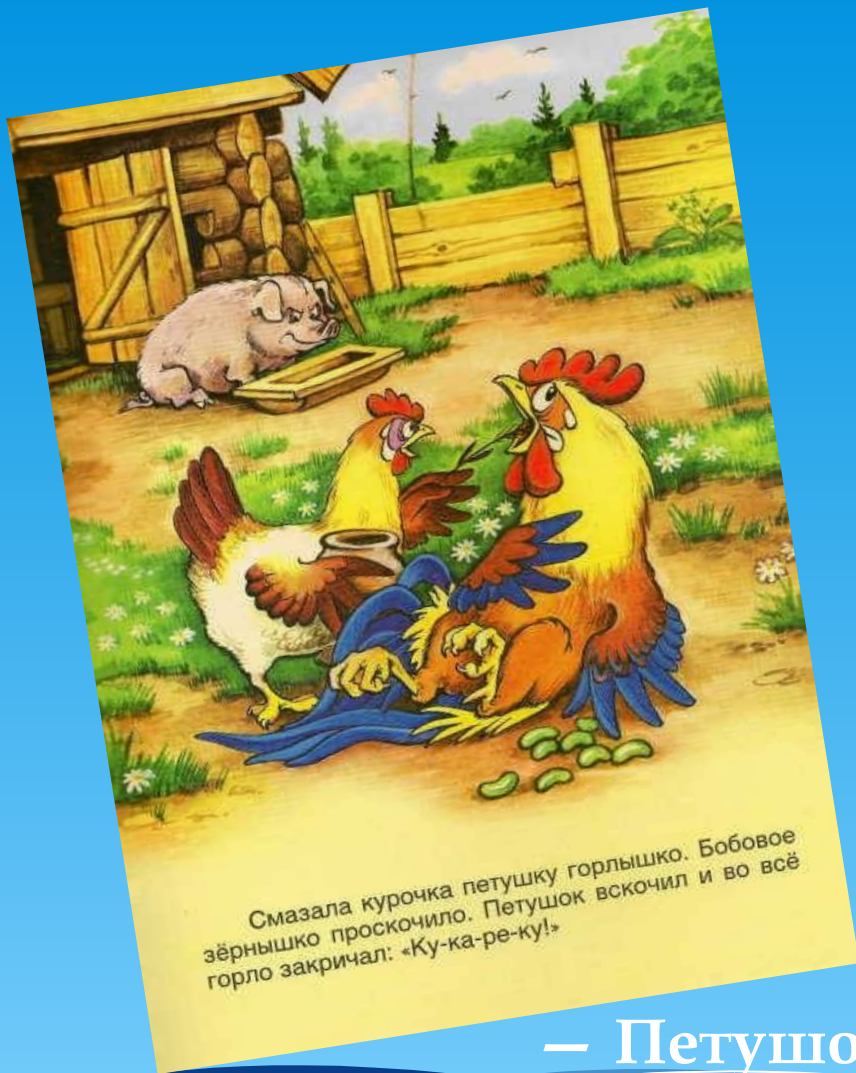
Фасоль, горох и бобы называют растительным мясом.
Они богаче белком, чем остальные овощи.

Сушёная фасоль, горох и чечевица богаты белком,
клетчаткой, витаминами группы B и минеральными
веществами, к тому же в них мало жира.

Не любо – не слушай (вариант 1)

Пустил мужик петуха в подвал; петух там нашел горошинку и стал кур скликать. Мужик услышал про находку, вынул петуха, а горошинку полил водою. Вот она и начала расти; росла-росла – выросла до полу. Мужик пол прорубил, горошинка опять начала расти; росла-росла – доросла до потолка. Мужик потолок прорубил, горошинка опять росла-росла – доросла до крыши. Мужик и крышу разобрал, стала горошинка еще выше расти; росла-росла – доросла до небушка. Вот мужик и говорит жене: «Жена, а жена! Полезу я на небушко, посмотрю, что там деется? Кажись, там и сахару и меду – всего вдоволь!» – «Полезай, коли хочешь».





Смазала курочка петушку горлышко. Бобовое зёрнышко проскочило. Петушок вскочил и во всё горло закричал: «Ку-ка-ре-ку!»



– Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Выгляни в окошко,
Дам тебе горошку.

«Сказка о Василисе золотой косе непокрытой красе и об Иване Горохе»

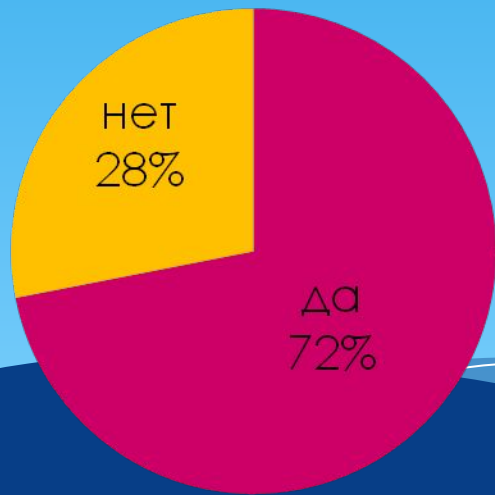


Зачерпнув золотым ковшом воды чистой, как слезинка, царица пить поспешила и вдруг проглотила с водою горошинку. Разбухла горошинка, и царице тяжелешенько: горошинка растет да растет, а царицу все тягчит да гнетет. Прошло несколько времени - родила она сына; дали ему имя Иван Горох, и растет он не по годам, а по часам, гладенький, кругленький! Глядит, усмехается, прыгает, выскочит, да в песке он катается, и все прибывает в нем силы, так что лет в десять стал могуч богатырь.

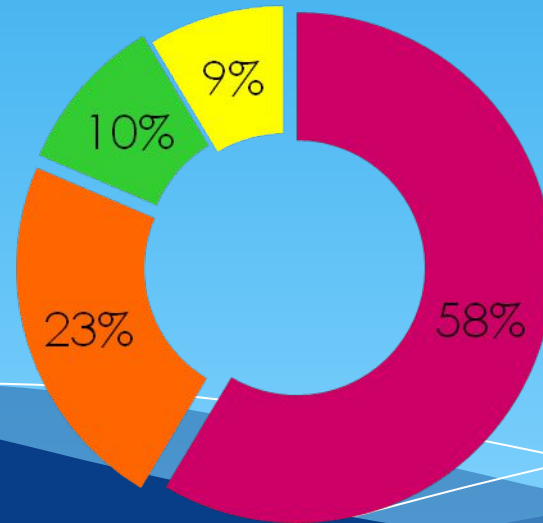
Я провёл опрос среди жителей нашего посёлка, задавая следующие вопросы:

- ❖ Любите ли Вы овощи?
- ❖ Какой овощ самый полезный?
- ❖ Вспомните пословицы, поговорки, загадки об овощах.

Любите ли вы овощи
?



Самый полезный овощ



- морковь
- лук
- картофель
- капуста

Большинство жителей нашего посёлка употребляют овощи в пищу каждый день. Люди до 30 лет предпочитают салаты, а пенсионеры – супы и пюре. Самым популярным в народе оказался картофель, а самой полезной была признана морковь



Жива народная мудрость и по сей день. Пословицы и поговорки о пользе овощей вспомнили все из опрошенных жителей посёлка.

Самой известной оказалась поговорка

Лук семь недугов изводит.

Вывод:

Овощи появились в России очень давно и получили широкое распространение .

Использовались

- ❖ в питании людей, для корма скота
- ❖ для чистки печных труб, для ремонта кровли и стен
- ❖ при изготовлении красок
- ❖ как лекарственные средства

Народная молва передавала из поколения в поколение знания о чудодейственных свойствах овощей , создавая загадки, пословицы и поговорки, которые дошли и до наших дней.

Чтите народную мудрость,
помните о пользе и незаменимости овощей !

Информационные ресурсы:

1. Википедия;
2. «Золотые серпы» русские народные сказки, Москва, «Детская литература» 1985 год;
3. Русские народные сказки, Ростов –на-Дону, «Проф – Пресс», «Владис», 2000 г, 608 стр.
4. «Умные пословицы» Е. Сеницына, Москва, «Лист», 2000 год;
5. <http://www.babylessons.ru>
6. <http://salatnitca.info>
7. <http://www.hobbitaniya.ru/afanasyev/afanasyev233.php>
(Варианты сказки «Не любо – не слушай»)
8. <http://rusfolklor.ru/archives/382> (Свадебные песни)

