Как выглядит картофелина? Она не очень крупная, округлой или продолговатой формы. Снаружи покрыта плотной ко­журой коричневатого или розоватого цвета. Если кар­тошку разрезать ножом, то внутри она окажется белой, но на воздухе быстро потемнеет, поэтому очищенный картофель хранят в холодной воде.

Сейчас картофель является одним из самых распрос­траненных и важнейших продуктов питания для жи­телей многих стран. Раньше картофель называли «земляным орехом».

В Россию пер­вый мешок картофеля прислал из Голландии царь Петр I. Но посадки картофеля распрост­ранялись очень медленно, потому что крестьяне не при­выкли к этому овощу и не знали, что можно из него приготовить.

Но постепенно картофель «прижился». Из него стали готовить немало замечательных блюд. Картофель отва­ривают и жарят, из него делают запеканки, пюре и клецки, пекут оладьи, его кладут в супы и салаты, до­бавляют в начинку для пирожков. Недаром картошку называют «вторым хлебом»!

В картофеле есть витамины, а также микроэлементы, на­пример, калий, который помогает нормальной работе сердца. Из клубней картофеля получают крахмал, па­току, глюкозу и фруктовый сахар - все это используют в своей работе кондитеры.

Картофель на огородах сажают в мае, когда зацветает черемуха, а выкапывают в сентябре. Недаром говорит­ся: «Всяк корешок в своей поре».

Клубни подсушивают, перебирают, укладывают в мешки и складывают в подпол. В сухом и прохладном помещении картофель может храниться долго.

***КАРТОФЕЛЬ***



*Под землей живут семейки,*

*Поливаем их из лейки.*

*И Полину, и Антошку*

*Позовем копать…*

Как выглядит морковь? У моркови нежно-зеленые, словно кружевные листочки и вкусный сладкий корень оранжевого, красного или желтого цве­та, который прячется в земле. Ко­рень моркови может быть удлиненным, а может и округ­лым.

Морковь - один из древнейших корнеплодов. В Древнюю Русь этот овощ попал в незапамятные време­на.

На Руси лечили морковным соком заболевания сердца, печени и носоглотки. В моркови находится много полезных веществ: крах­мал, сахар, витамины и минералы, а яркий красный или оранжевый цвет моркови придают соли железа. Морковь содержит большое количество каротина, пре­вращающегося в организме человека в витамин А, ко­торый называют витамином роста. Поэтому, если хоти­те подрасти, пейте свежий морковный сок.

Из моркови готовят морковный сок и салат из свежей, натер­той на терке моркови с чесноком и орехами. Морковь кла­дут в борщи и супы, тушат с луком и другими овощами. Из нее готовят запеканки, котлеты и пудинги.

На­род придумал о моркови немало пословиц и поговорок, например, такие: «Сей морковь в срок, будет прок», «На полатях лежать, так моркови не видать!»

В мае, когда земля прогреется, огородники высева­ют на грядках семена моркови, а в сентябре - убирают. Народ гово­рит: «Пришла пора своему огороду кланяться».

Чтобы вырастить хороший урожай моркови, надо се­ять морковь на открытом, солнечном месте - ведь мор­ковка любит яркий солнечный свет. Посевы моркови надо вовремя прореживать, а почву на грядках рыхлить.

Морковь хорошо хранится в подполе, где сухо и про­хладно.

***МОРКОВЬ***



*Сидит девица в темнице, а коса на улице.*

Как выглядит свекла? У свеклы большие темно-зеленые листья с красными прожилками, а корнеплод свеклы прячется под землей. Он довольно крупный, округлой формы, сверху покрыт плотной буровато-красной кожицей. Если свеклу разрезать, то внутри она окажется краси­вого красного цвета, а сок свеклы по цвету напоминает сок спелых вишен или гранатов. Красный цвет свекле придает особое красящее вещество — бетаин.

Как вкусный и полезный овощ свекла знакома людям уже более 4 000лет.

Древние народы ценили лечебные свойства свеклы, пожалуй, больше, чем ее питательные качества. Корнеплод свеклы летом накапливает питательные вещества. В нем много сахара, клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Из свеклы готовят борщи, винегреты, салаты. Очень вкус­на отварная свекла с мелко нарубленным чесноком и заправленная сметаной. Из молодых листьев и корнеп­лодов свеклы можно приготовить летний свекольник.

Высевают свеклу на огородах в мае. Свекла любит тепло и влагу. Летом огородники ухаживают за свеклой: рыхлят почву, поливают и прореживают растения, выдергива­ют сорняки.

Убирают свеклу в сентябре. «Пришла свекольница - девкам невольница» - так говорили в старину потому, что уборкой урожая чаще всего занимались женщины и девушки. У собранной свеклы обрезают листья, ими любят по­лакомиться и свиньи, и коровы.

Свеклу убирают в под­пол и кладовку, где она, пересыпанная сухим песком, может храниться до нового урожая.

***СВЕКЛА***

*Над землей трава,*

*Под землей бордовая голова.*

Как выглядит репа? Она небольшая, круглая, желтоватого цвета с плот­ной темно-зеленой ботвой. «Сидит на грядке репа - сама клубочком, хвост под себя», - говорится о репе в русской поговорке.

Репа - древнейший овощ, ее возделывают уже сорок веков! У древних египтян, персов и греков этот корнеплод был широко распространен, но считался пищей рабов

и бедняков. Египтяне кормили репой строителей пира­мид - гробниц фараонов.

На территории России возделывать репу начали рань­ше всех других овощей, ее сажали еще до возникнове­ния Великого Московского княжества.

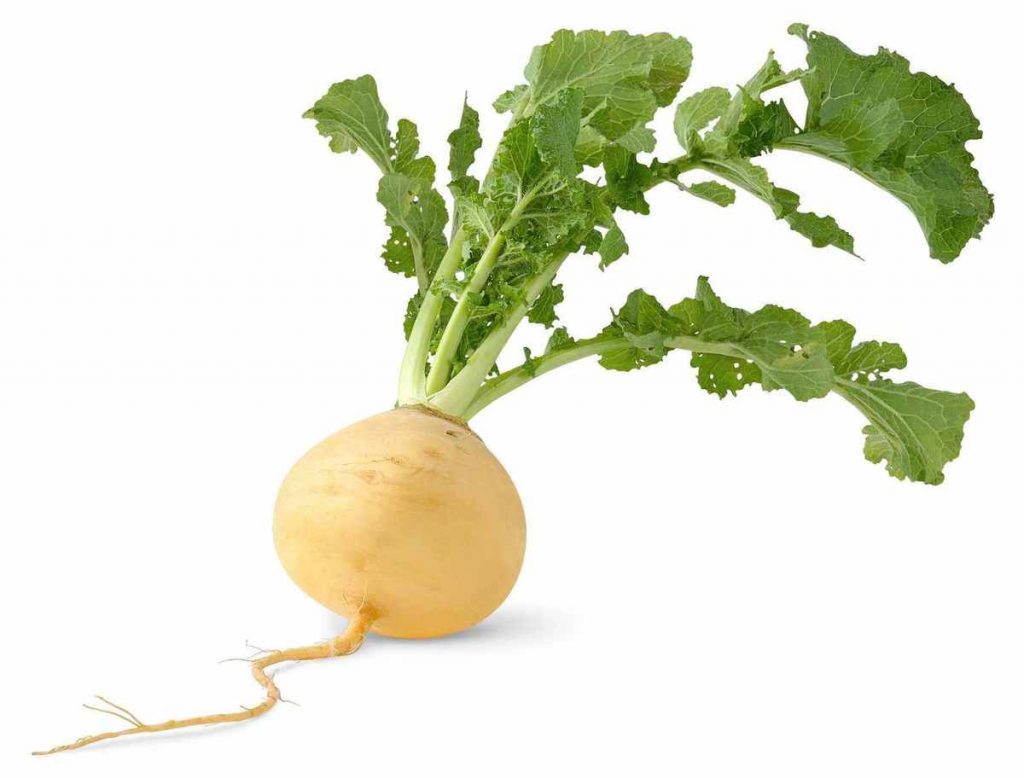
Из репы готовили множество вкусных блюд: варили похлебку, парили в русской печи, пекли пироги с ее начинкой, готовили репный квас, ели ее с медом. Тертая репа, сваренная с крупой, называлась репником.

Репа вкусная и полезная. В репе содер­жатся витамины, минеральные соли, клетчатка, эфир­ные масла, сахар. Кроме того репа непри­хотлива и везде дает хорошие урожаи.

В нашей стране сеять репу можно в два срока: ранней весной для летнего потребления и в конце июня — для зимнего. Когда появляются первые всходы, землю рыхлят, поливают. А чтобы уберечь репу от вредной земляной блохи, посевы посыпают золой.

В сентябре на огородах снимают урожай репы. Народ го­ворит: «Репу рвем, картошку копаем — урожай убираем».

В старину день, когда крестьяне выходили собирать репу, назывался «репорезом». «Не дремли, баба, в репорезов день», - так говорили потому, что урожай ово­щей с огородов чаще всего собирали женщины.

***РЕПА***

*Круглый бок, желтый бок,*

*Сидит в грядке колобок.*

*Врос в землю крепко.*

*Что же это?*