

Проект «Грецкий орех: От дерева до стола.»



Разработчик проекта: Пальчинский Марк и
Корниенко О.А.

Разнообразие форм. Разнообразие вкусов.



Грецкие орехи разнообразны по форме и вкусу благодаря большому количеству сортов и подвидов, отличающихся по окраске листьев, форме и размеру плодов, а также характеру соцветий.

Вкус ядра варьируется от терпкого до сладкого и нежного, в зависимости от сорта, а форма плодов может быть как округлой, так и овальной или более вытянутой.



Польза для сердечно-сосудистой системы.

Польза для мозга.

Польза для пищеварительной системы .

- **Омега-3 жирные кислоты**

- укрепляют стенки сосудов, нормализуют уровень холестерина и артериальное давление, снижая риск инсультов и инфарктов.

- **Магний и калий** в составе орехов также благотворно влияют на работу сердца и сосудов.

- **Жирные кислоты омега-3** улучшают умственную активность и память, а также способствуют нормализации синоптической пластичности.

- **Витамины группы В** и фолиевая кислота положительно влияют на нервную систему, помогая справиться со стрессом и депрессией.

- **Клетчатка:** улучшает работу кишечника, нормализует микрофлору и помогает при запорах.

Интересный факт - вороны любят грецкие орехи



Вороны используют транспорт для раскалывания грецких орехов, намеренно бросая их на дорогу, чтобы автомобили наехали на них, после чего собирают съедобные части плода. Это известный пример интеллектуального поведения врановых птиц, которые демонстрируют способность к целенаправленному использованию инструментов и адаптации к антропогенной среде.

Почему вороны закапывают орехи:



Вороны прячут орехи в землю и другие укромные места, чтобы сделать запасы на будущее, когда еды будет мало, и чтобы не дать другим воронам украсть их добычу. Лучше всех грецкие орехи сажают вороны. Птицы закапывают орехи в землю, чему способствуют их выращиванию.

Когда собирают грецкие орехи?



Грецкие орехи собирают, когда их зелёная оболочка трескается и плоды начинают падать на землю. Их сбивают с веток длинными шестами. После этого орехи собирают вручную, очищают от околоплодника (зелёной кожуры), промывают и сушат. Для защиты рук от окрашивания кожи пигментом юглоном, содержащимся в кожуре, необходимо использовать перчатки.

Использование в кулинарии.



Мой богатырский завтрак : творог со сметаной и орехами.

