

СИНЬОР ПОМИДОР

Тучина С.Э.

г. Челябинск, МАОУ «СОШ №130», 3а класс

Научный руководитель: Гумерова З.Р., учитель начальных классов,
г. Челябинск, МАОУ «СОШ №130»

*Я холеный помидор
С кожей атласной,
вступать со мною в спор
Овощам опасно!*

С. Маршак

Многие помнят песенку Синьора Помидора из «Приключений Чипполино» Джанни Родари. В этой книжке Помидор был отрицательным персонажем. Зато в жизни все наоборот, никто с ним в спор не вступает, все, даже очень любят эти «золотые яблоки» (так переводится название этого овоща с итальянского).

Целью моего исследования является:

- узнать о происхождении овоща – Синьора Помидора;
- принять участие в практических работах по выращиванию помидоров;
- узнать, чем полезен Помидор;
- собрать наиболее вкусные рецепты блюд, где присутствуют помидоры.

Помидор – один из самых любимых овощей. Вот и в нашей семье их очень любят и готовят из них разнообразные кушанья. Бабушка выращивает помидоры на своем приусадебном участке и получает неплохие урожаи. Еще весной, когда она проводила посев семян помидоров на рассаду, я решила тоже посадить это растение и ухаживать за ним. В этой работе я хочу рассказать о том, что у меня получилось, и что я узнала об этом всеми любимом овоще.

Свою работу я начала с ознакомлением литературы по теме (знакомилась с некоторыми историческими сведениями, о месте произрастания томатов, об употреблении в пищу).

Пополнила запас представлений о многообразии сортов и названий томатов в настоящее время. Затем использовала полученные сведения на практике (при выращивании помидоров на огороде).

Провела исследовательскую работу по выявлению условий роста и развития томатов.

История появления и выращивания томатов

Описание растения

Помидор – тоmat обыкновенный, относится к семейству пасленовых. Растение это однолетнее и размножается семенами, находящимися внутри плода. Высота стебля

бывает различной. Встречаются виды, размеры которых достигают примерно 1,2м.

Стебли у них не только высокие, но еще и очень ветвистые. Листья прерывисто-парноперистые, с продолговатыми, пористо-надрезанными листочками. Цветет растение с июня по август. Цветки желтого цвета, собраны в завитки.

Томаты – растения теплолюбивые. В более южных широтах, где нет таких сильных холодов, как в России, его выращивают круглый год. Оптимальная температура для них 18-25°C. В нашей стране такая теплая погода стоит лишь летом. Если воздух ниже 7°C, то их развитие сильно задерживается. При отрицательной же температуре они и вовсе погибают, поэтому у нас собирают один урожай в году.

История

Культурным растением помидор стал очень давно. Более двух тысяч лет назад его выращивали индейские племена в тропических районах Латинской Америки. В мире существуют две основные версии его географического происхождения. По одной из них, официальной, родиной считается уже упомянутая Мексика, так как на ее территории были обнаружены самые многообразные, различные по своему вкусу и форме виды томата. Согласно второй версии, он впервые появился в Перу и Эквадоре. Основой для таких предположений служат очень мелкие, размером с горошину, плоды. Там же произрастают и вишневидные помидоры, считающиеся предками современного крупноплодного.

Даже после открытия Америки он долго еще оставался культурой, неизвестной европейцам. Первое литературное упоминание о нем датируется 1554 годом, т. е. 62 года спустя с момента появления первого жителя Старого Света на земле Нового. Испанцы и португальцы оказались не только первыми колонизаторами Америки, но и первыми среди тех, кто начал разводить помидоры в Европе. Затем их разведением занялись итальянцы, позднее – венгры и австрийцы. Но большинство других народов полагали, что это растение ядовито, и вначале использовали его в качестве лекарственного средства и в декоративных целях.

Заблуждения оказались очень устойчивыми, и употреблять помидоры в качестве пищевого продукта в некоторых странах длительное время не решались.

Миф об их ядовитости ввел в заблуждение даже знаменитого ученого Карла Линнея. Он называл помидор волчьим персиком. «Солянуммекоперсикум» – такое обозначение дано ему в составленном им перечне растений. Ученый искренне верил в несъедобность этого овоща.

В нашу страну этот овощ попал впервые по приказу Екатерины II. В 1780 году доклад о нем был представлен на рассмотрение Сенату, к сожалению, не оценившему и назвавшему его в своем вердикте невкусным.

Популярнейший в наше время, он долгое время был не востребован в российском сельском хозяйстве. Только в девятнадцатом веке началось его массовое распространение на просторах нашей страны. Его стали выращивать на Украине, в средней полосе России, в Нижнем Поволжье, а позднее и в других регионах.

В конце двадцатого века в России, да и по всему миру, помидор приобрел огромное значение. Его участие предусматривают многие блюда. Он является основой для большинства соусов. Теперь трудно найти огород, где этот овощ не выращивается. А употребляется он в пищу не только в виде соуса, но и как компонент многих салатов. Вкусен и в первозданном, так сказать, виде. Свежесорванный можно есть без какого-либо приготовления.

Само слово «помидор» итальянского и французского происхождения. Из этих языков оно и перешло в русский. Золотое яблоко – «помо д'оро» – так звучит оно на итальянском. Такие же ассоциации возникли и у французов. «Помо д'амур» – тоже яблоко, но только не золотое, а любовное. Название «томат» пришло к нам из Мексики. Там оно звучит как «туматль».

Названия «золотое яблоко» и «яблоко любви» томат получил благодаря своей окраске. Она бывает двух цветов – желтого и красного. Первый всегда вызывает представление о золоте, второй считается символом любви.

Богатства Синьора Помидора

Помидоры содержат много витаминов, минеральных и органических соединений, которые нужны человеческому организму.

Минеральные вещества.

Свежие помидоры – идеальная еда для того, чтобы восполнить потерю минеральных веществ. Они содержат калий (полезен для сердца), магний (помогает телу адаптироваться к погоде), железо (рекомендуется

при анемии), цинк (необходим для роста клеток кожи, волос и заживления ран), кальций (укрепляет кости) и фосфор (участвует в обменных процессах).

Природные мультивитамины

Томаты содержат (в разных количествах) довольно много витаминов – В1, В2, В3, В6, В9, Е, но больше всего в них витамина С. Этот витамин – природный антиоксидант. А 100 г. спелых помидоров на четверть покрывают потребность в нем взрослого человека.

Очень полезный ликопин.

В последнее время внимание ученых сосредоточено на еще одном веществе, содержащемся в томатах, – ликопине. Это органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом (превосходящим по своим свойствам таких признанных «ловцов свободных радикалов», как витамины С и Е). Кроме того, тот же самый ликопин заметно снижает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом. Потому что в сочетании с растительными жирами ликопин усваивается значительно лучше.

Сварите томаты. Сырые овощи содержат большое количество балластных веществ, что благотворно сказывается на пищеварении. Но помидоры намного полезнее в вареном виде. Американские исследователи недавно выяснили, что если помидоры готовить при высокой температуре, в них уже через 2 минуты ликопина будет на 1/3 больше, чем в сырых плодах. А если варить их 15 мин, концентрация этого вещества повышется в 1,5 раза.

Живой антидепрессант

Помидоры лечат не только тело, но и страдающую душу. В них есть «готовый» серотонин, называемый гормоном счастья, и тиамин – органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в человеческом организме. Благодаря этому помидоры повышают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

В одном стакане томатного сока – половина суточной нормы витамина С и провитамина А, которые активно поддерживают иммунитет. Немало в помидорах и витаминов группы В (В1, В2, В3, фолиевой кислоты), Р, РР.

В помидорах много солей железа, меди и особенно калия. Они помогают работе сердца, а также выводят из организма излишки жидкости. Кроме того, в этих овощах много яблочной и лимонной кислоты, кото-

рые так необходимы для пищеварения. Они поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме, предотвращают преждевременное старение.

В некоторых сортах овоща ученые находят до 24 полезных микроэлементов. А вот килокалорий в 100 г помидоров всего 22! Так что от этих овощей не полнеют.

Помидоры вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом составляют десятку продуктов, которые, как считают ученые, содержат абсолютно все необходимые для организма вещества.

Этот овощ богат фитоэлементами, которые обладают антираковыми свойствами. Медики полагают, что регулярное потребление помидоров томатного сока, томатной пасты, кетчупа и других томатных соусов может существенно сократить риск развития онкологических заболеваний.

Свои уникальные свойства помидоры сохраняют и после тепловой обработки или консервирования. Более того, считается, что в соусах или в составе овощного рагу они становятся еще полезнее.

Интересные факты

В помидорах красных сортов больше питательных веществ, чем желтых.

Самый большой в мире помидор вырастили в штате Висконсин в США. Он весил 2,9кг.

Самый любимый праздник синьора Помидора!

Ла Томатина – ежегодный праздник, проходящий в последнюю неделю августа в испанском городе Буньоль. 40 тысяч человек в течение часа кидают друг в друга 100 тонн помидоров! Вот это веселье! Праздник отмечается с 1945 года.

Томатина по-русски. В России Томатной столицей называют Сызрань (Томатоград), там и происходит российский праздник помидора.

В честь овоща переименованы главная площадь, Кремль, некоторые улицы и автобусные остановки. Основным мероприятием считаются томатные бои. Помидорами заполняют надувной бассейн, где и происходит битва. Так, что отмывать город по несколько дней приходится.

Томатная столица в России

В России Томатной столицей называют Сызрань (Томатоград), там и происходит российский праздник помидора.

В честь овоща переименованы главная площадь, некоторые улицы и автобусные остановки. Основным мероприятием счита-

ются томатные бои. Помидорами заполняют надувной бассейн, где и происходит битва. Так, что отмывать город по несколько дней приходится.

Памятник синьору Помидору

Жители города Каменка – Днепровская на Украине решили установить монумент «Слава помидору» в связи с большой значимостью помидора в жизни города. Выращивание томатов является основным занятием жителей Каменки – Днепровской.

Стадии выращивания томатов. Исследовательская работа

Томаты любят тепло. Лучшая температура для роста 22-23 градуса днем и 17-18 градусов ночью. Даже небольшие заморозки губительны для помидоров, они очень чувствительны к свету, поэтому с утра до вечера должны быть освещены солнцем. Помидоры можно выращивать на любых почвах, но наиболее пригодны почвы рыхлые, хорошо прогреваемые, плодородные.

На рассаду мы произвели посев помидоров 15 марта, почва была заготовлена еще с осени. Посев произвели сразу в баночки объемом 0,5 литра по одному – два семечка, слабые растения потом удалили.

Сорта томатов выбрали низкорослые и скороспелые – это Ямал, Яблонька России, Сибирский скороспелый, Саппоро, Земляк.

Баночки поставили в теплое место, всходы появились на шестой день. Выращивали рассаду на подоконнике, на солнечной стороне.

В открытый грунт высадку рассады произвели 5 июня, когда почва хорошо прогрелась до 10 градусов по ночам, рассада уже цвела. Так как у нас нет теплицы, мы сделали две грядки на солнечном, защищенном от ветра месте, внесли туда перегной и высадили рассаду, которую укрыли «Лутрасилом», этот укрывной материал оберегает растения от заморозков.

В течение всего лета ухаживали за растениями: рыхлили, поливали, окучивали, убирали пасынки. И вот появился первый красный помидорчик, это произошло 16 июля.

За лето с 25 кустов мы собрали 6 ведер томатов. Урожай получился на славу!

Хороший урожай дали следующие сорта – Сибирский скороспелый, Ямал, Саппоро.

Календарь практических огородных работ представлен в таблице 1.

Таблица 1

Календарь практических огородных работ

Дата проведения работ	Наименование работ
15 марта 2015 года	Посев семян на рассаду
5 июня 2015 года	Высадка рассады в открытый грунт
Июнь, июль, август 2015 года	Рыхление, прополка, полив, окучивание, удаление пасынков
С 16 июля по август месяц 2015 года	Сбор урожая

Таблица 2

Созревание томатов в различных условиях

Условия для созревания зеленых плодов томатов	Температура	Период созревания	Дни созревания
На окне	Днем – 25 градусов Ночью – 17-18 градусов	С 14 по 22 августа	9 дней
В темном месте в сене	20 градусов	С 14 по 25 августа	12 дней
В варежке	20 градусов	С 14 по 29 августа	16 дней

Созревание томатов в различных условиях

Мною был проведен эксперимент по определению периода созревания томатов в различных условиях. Я взяла несколько зеленых помидоров и положила одни в шерстяную варежку, другие в коробочку с сеном и поставила их в темное место, а несколько помидоров положила на окно. Помидоры в сене созрели на 4 дня раньше, чем помидоры в варежке, а помидоры на окне созрели быстрее, чем помидоры в сене на 3 дня, а в варежке на 7 дней (см. табл. 2).

Проращивание томатов в различных условиях

В ходе подготовки исследовательской работы я решила провести еще один эксперимент: взяла две баночки с землей и посадила семена. Одну баночку поставила на подоконник, а другую баночку поставила в темное место. Хочу узнать, когда появятся первые всходы, и как же будет расти рассада в зимнее время. Время посадки – декабрь.

Применение Томатов*Любимые рецепты блюд с присутствием Синьора Помидора*

Благодаря приятному вкусу и питательным свойствам помидоры обогащают наш стол круглый год. Мы научились заготавливать помидоры на зиму, консервируя их, маринуя или делая засолки, как из зрелых плодов, так и зеленых плодов.

Помидоры прекрасно сочетаются с другими овощами, мясными и рыбными продуктами, поэтому часто присутствуют в ка-

честве одного из ингредиентов множества первых и вторых блюд.

Вот несколько простых и доступных рецептов блюд, в которых присутствуют томаты.

Салат «Летний»

Когда созревают помидоры, такой салат у нас на столе каждый день.

Помидоры и свежие огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. Перед подачей на стол полить растительным маслом. Сверху салат посыпать укропом или петрушкой.

Бутерброды «Арбузные ломтики»

Продукты: масло сливочное-20г., батон – 2 ломтика, помидор – 1 шт., маслина без косточки – 1 шт., сыр – 1 ломтик, перец сладкий зеленый – 1шт.

Способ приготовления: маслину режим мелкими кусочками. Из сладкого перца и ломтика сыра – по две одинаковых секции. В секции из перца, вложите сыр так, чтобы получилось 2 «арбузные корочки». Подберите помидор соответствующего размера, нарежьте его дольками. Вложите в «арбузные корочки» по ломтику помидора. Сверху уложите кусочками маслины в виде арбузных косточек. Ломтики батона смажьте маслом, уложите на них по «арбузной дольке». Оформите бутерброды веточками петрушки.

Заключение

В результате проведенного мной исследования, я узнала, что родиной помидоров является Южная Америка. В Европу их завезли в XVIII веке и сначала выращивали

как декоративную культуру, считая их ядовитым растением. Как овощную культуру стали выращивать в XIX веке, когда русский ученый Болотов доказал, что плоды помидоров не ядовиты.

В весенне-летний период я занималась выращиванием этого растения. Сеяла семена томатов на рассаду. Готовила вместе с бабушкой грядки для высадки рассады. В течение всего лета следила за ростом этих растений, ухаживала за ними, поливала, полела, окучивала. И вот, наконец, появился первый красный помидорчик, которому я была очень рада. Растения дружно плодоносили. Урожай помидоров был хороший.

Еще я узнала, какую пользу приносит Синьор Помидор. Оказывается, что это не просто вкусное кушанье, но и очень полезное. В нем много витаминов и минеральных веществ, которые укрепляют иммунитет человека, повышают аппетит, улучшают пищеварение, подавляют рост кишечных бактерий, помогают при заболеваниях сердца. Те люди, которые постоянно употребляют помидоры, реже подвержены риску

онкологических заболеваний. В них есть такое вещество – серотонин, которое повышает человеку настроение.

В своей работе я собрала несколько простых, но очень вкусных и полезных рецептов блюд, где присутствует Синьор Помидор.

Список литературы

1. Чем полезен синьор помидор // Друг для Друга. – 08.08.2006. – № 32(618).
2. Дубровин Иван Все об обычном помидоре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.publicant.ru/Demo/667972.htm.
3. Оливка Инесса Синьор Помидор. Ч. 1. – 19.06.2011.
4. Ганичкины Октябрина и Александр Практическая энциклопедия садовода и огородника. – М. : ОНИКС 21 век, 2004.
5. Помидоры-томаты : кулинарно-историческая справка // Богатство Синьора Помидора. – 15.05.2009.
6. Крыжова Юлия Синьор Помидор // Продукты питания. – 29.03.2010.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.botanichka.ru/blog/2010/01/09/tomato.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.1001recept.com/health/tomato.html.
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.jamoneria.ru/articles/food/o-pomidore.