

Научно – исследовательская работа  
Окружающий мир

## **Выращивание кресс-салата в домашних условиях**

*Выполнил:*

***Чумаков Никита Александрович***

*учащийся 3-В класса*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2», Россия, г.Глазов*

*Руководитель:*

***Иванова Наталия Борисовна***

*Учитель начальных классов*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2», Россия, г.Глазов*

## Содержание

- Введение.....стр.3
- Что такое кресс-салат?.....стр.4
- Описание.....стр.5
- Виды и лучшие сорта.....стр.6
- Вред и польза кресс-салата.....стр.8
- Секреты и особенности приготовления.....стр.9
- Заключение.....стр. 11
- Источники информации.....стр.12

## Введение

### Проблема:

В современном мире одна из глобальных проблем – это плохая экология. В связи с этим, наше здоровье подвергается большей опасности, особенно в зимний период, потому что организм нуждается в витаминах. Именно поэтому мы решили вырастить на подоконнике очень полезное растение – кресс-салат!

**Цель:** узнать опытным путем, в каких условиях кресс-салат вырастет лучше.

### Задачи:

1. Узнать, что такое кресс-салат.
2. Определить виды данного растения.
3. Найти информацию о его полезных свойствах для нашего организма.
4. Узнать какие условия считаются более благоприятными для его выращивания.
5. Вырастить кресс-салат в домашних условиях.

**Гипотеза:** предполагаю, что хорошее освещение одно из важных условий для роста кресс-салата.

## Что такое кресс-салат?

Микрозелень кресс-салата — однолетнее зеленое растение, которое можно легко выращивать в домашних условиях. За счет присутствия горчичного масла в составе продукта, его вкус можно сравнить с хреном или горчицей, только немного нежнее. Употреблять в пищу растение можно, когда зелень достигнет в высоту 5-6 см.

Окрас листьев у салата в основном зеленый, но в зависимости от сорта, может иметь желтый, или фиолетовый оттенок.



## Описание

Это растение пришелец с Ближнего Востока, известный также как посевной клоповник, является травянистым однолетним растением семейства капустных. Для него характерно расположение множества зелёных листиков на тончайшем, хрупком стебле.

В сельском хозяйстве растение характеризуется неприхотливостью, холодостойкостью и коротким вегетационным периодом относительно других культур.

Совокупность всех этих факторов привела к тому, что кресс-салат выращивают по всему миру, за исключением регионов с экстремальным климатом, где даже такое непривередливое растение не может полноценно расти и развиваться. А в Африке кресс-салат выращивается не только для использования в кулинарии, но и для медицинских и косметологических целей.



**Микрозелень**  
#ЯЗдоровоПитаюсь

УРОЖАЙ ЗА 7-10 ДНЕЙ  
365 дней КРУГЛЫЙ ГОД  
ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ  
ЛЕГКО ВЫРАСТИТЬ  
БЕЗ ГРУНТА И ГРЯЗИ

Вырасти Меня!

**КРЕСС-САЛАТ**

Микрозелень – проростки растений, содержащие в себе максимальную концентрацию витаминов, минеральных и других биологически активных веществ, способствующих укреплению иммунитета.



## Виды и лучшие сорта

Различают следующие виды растения:

- Кудрявый. Может похвастаться преимущественно раннеспелыми и среднеспелыми сортами. Примечательная особенность вида – изрезанные листья.
- Цельнолистный. Вид с самым широким спектром скорости наступления спелости: в нём встречаются как скороспелые, так и позднеспелые сорта растения. Примечателен большими листьями с цельными краями и ранними всходами.
- Посевной. Данный вид кресс-салата – рекордсмен по скорости созревания. Визуально является золотой серединой между цельнолистным и кудрявым. Особенностью вида является деликатное послевкусие листиков.

Создано множество прекрасных сортов кресс-салата, отличающихся характеристиками и свойствами и подходящих для тех или иных ситуаций.

Наиболее распространенные из них:

- Ажур. Относится к кудрявому виду кресс-салата. Обладает особенно разрезанными листьями (в связи с которыми и получил своё название) в розетках до 17 сантиметров. Относится к категории среднеранних (спустя 3 недели уже можно собирать урожай). Хорошо себя чувствует, как на дачном участке, так и на подоконнике в квартире.
- Аккорд. Достаточно позднеспелый сорт посевного клоповника, который сможет порадовать первым урожаем только через месяц. Отличается нежной и сочной тканью длинночерешковых и зубчатых листиков.
- Дукат. Обладает крупными, нежными листочками, с острым горчичным вкусом. Относится к ультраскороспелой категории и позволяет собрать урожай уже через 18-20 дней.
- Забава. Листья кресс-салата этого сорта обладают нежным, но выраженным послевкусием, напоминающим хрен. Подходит и для

фермерских угодий, и для выращивания в домашних условиях. Урожай можно собирать, в среднем, через 1 месяц.

- Кружево. Один из самых привлекательных представителей семейства капустных. Обладает немного поднятой розеткой, достигающей в диаметре 12-13 сантиметров, с обилием кружевных, зелёных листьев и красивыми розовыми цветами. Ещё одно преимущество – раннеспелость: первый урожай готов к употреблению спустя 20 дней после всходов.
- Курлед. Один из самых ранних и высокоурожайных сортов: спустя 15-17 дней можно пожинать плоды. Лучше прочих подходит для выращивания в домашних и тепличных условиях.
- Пикант. Данный сорт растёт и развивается достаточно быстро: техническая зрелость наступает через 2-2,5 недели. Однако во всей красе острый, горчичный вкус раскроется спустя месяц. Обладает прекрасной урожайностью (около 2 килограмм с 1 квадратного метра угодий), так что является прекрасным выбором для фермерского выращивания.
- Флагман. При самой малой, из всех приведённых сортов, урожайности, именно у Флагмана самый скорый срок созревания. Лакомиться побегами можно спустя лишь 12-15 дней.
- Холодок. Данный сорт относится к группе раннеспелых, что позволяет собирать урожай спустя 20-25 дней с момента массовых всходов. Отличается сравнительно раскидистой и небольшой (13 см в длину и 15 см в диаметре) розеткой, обильно покрытой зелёными, рассечёнными листочками. Характеризуется также отсутствием антоциановой окраски и молочно-белыми цветочками. Одинаково хорошо произрастает как на подоконнике, так и в огороде.

## Полезные свойства

Кресс-салат известен своими полезными свойствами и широко применяется в лечебном питании. Он помогает нормализовать работу печени и органов желудочно-кишечного тракта, выводят из организма токсины, обладает мягким мочегонным действием. Улучшает настроение и память, концентрацию внимания и самочувствие в целом, нормализует сон и стимулирует аппетит. Стабилизирует артериальное давление. Оказывает ранозаживляющее и отхаркивающее действие. Служит для предотвращения заболеваний щитовидной железы. Благодаря высокому содержанию фолиевой кислоты необходим в рационе беременных женщин. Полезен при простудных и респираторных заболеваниях. Способствует предотвращению заболеваний органов зрения. Обладает омолаживающим действием, замедляет процессы старения.

В косметологии используют сок растения. Он помогает бороться с сыпью, угрями и воспалениями кожи. Используется в омолаживающих и освежающих масках.

## Вред

Полезность кресс-салата определяется его свежестью. Ни в каких других видах он пользы организму не принесет. Кресс-салат имеет свойство накапливать токсины и другие вредные вещества. Растения, собранные вдоль автомобильных трасс и вблизи производства накапливают в листьях большое количество токсинов, поэтому от употребления в пищу таких дикоросов лучше отказаться.

### Употребление кресс-салата противопоказано:

- при пониженном артериальном давлении;
- при заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- детям до 7-9 лет;
- людям, склонным к аллергическим реакциям.



## Секреты и особенности приготовления

Кресс-салат едят в свежем виде. Он не переносит термообработку, его не заготавливают на зиму. Его используют как дополнение к салатам — овощным и фруктовым, мясным и рыбным, им посыпают бутерброды и пиццу, рис и другие каши. Добавленный в пасту, он придает ей нарядный и свежий вид. Он замечательно сочетается с сыром мягких сортов, особенно с плесенью. Отлично смотрится в соусах и подливах, с тушеным и жареным мясом или рыбой, с жареными овощами, особенно с кабачками и баклажанами. Отличный вкус придает блюдам из творога и яиц. Может использоваться в качестве самостоятельного гарнира к мясным и рыбным блюдам. Замечательным украшением-дополнением будут листочки кресс-салата в супах, особенно хорошо он сочетается с картофельными супами.



## Практическая часть

Я решил проверить, как уровень освещения влияет на рост растений. Для начала я взял 2 ёмкости, куда насыпал специальный грунт для комнатных растений. Посадил семена будущего кресс-салата. Далее одну ёмкость я поставил в коробку и закрыл крышкой. А другую ёмкость оставил на подоконнике.

Я постоянно опрыскивал землю из пульверизатора в обоих контейнерах, поддерживая необходимый уровень влажности. Если салат будет расти в сухом грунте, то он потеряет вкус.

Спустя 15 дней салат вырос, и я получил проанализировать результат.

1. На подоконнике при естественном освещении салат вырос густым и имел насыщенный зелёный цвет.



2. В ёмкости, которая была помещена в закрытую коробку, салат пожелтел, рос не густо, стебли были слабые, тонкие.

## **Заключение**

В ходе исследования я получил подтверждение моей гипотезы: действительно уровень освещения является важным условием для роста растения.

Я смог вырастить кресс-салат в домашних условиях. Цель достигнута.

Мои домашние могут укрепить свое здоровье с помощью качественной и полезной пищи.

## **Источники информации**

- <https://61fresh.ru/mikrozelen/kress-salat-1>
- <https://www.tveda.ru/encyclopedia/zelen-i-travy/kress-salat/>
- <https://ferma.expert/rasteniya/travy/salat/kress-salat/>