**Ефремов Максим Валерьевич**

**Забытый овощ**

Многие люди уже давно забыли о существовании репы, считая его устаревшим продуктом, заменили его картофелем. А ведь славилась репа как лёжкий, до весны хранящийся корнеплод, в меру острый и в меру сладкий, да к тому же, в отличие от картофеля, пригодный для употребления и в сыром виде. На протяжении тысячелетий репа была основным продуктом питания северных славян. Репу жарили, парили, варили из нее супы и каши. Репка не только кормила нас, но и защищала от многих заболеваний. Современные исследования показали, что в любимой нашими предками репе содержится редко встречающийся компонент – глюкорафанин, предохраняющий нас от рака и сахарного диабета. Сейчас репу упоминают лишь в сказках, пословицах и поговорках. А ведь до появления картофеля на Руси репа была завсегдатаем застолья наших предков.

Цель работы: исследование полезных и целебных свойств репы и ее роли в жизни человека.

Объект исследования: овощное растение – репа.

Предмет исследования: полезные и целебные свойства репы.

Гипотеза: я предположил, что репа незаслуженно забыта человеком, так как она обладает целебными свойствами и приносит большую пользу.

Задачи исследования:

1. Познакомиться с историей появления репы на Руси.
2. Выявить полезные и целебные свойства репы.
3. Вырастить репу
4. Узнать рецепты приготовления блюд из репы.
5. Изучить уровень осведомленности учащихся о репе.

Теоретическая значимостьмоей исследовательской работы заключается в том, что многие школьники и не только, обратят внимание на мое исследование, и сделают выводы, подтверждая их действиями.

Практическая значимость заключается в том, что работу можно использовать в школьном курсе «Окружающий мир».

Изучив литературу, поработав с интернетом, выслушав мнения старших я пришел к выводу – репа очень полезный овощ.

Сегодня репу незаслуженно забыли. Репа была одним из первых овощей, которые удостоились пристального внимания человечества. Кроме полезных свойств, удобства хранения и простоты выращивания у репы было и еще одно очень важное достоинство – собрание лечебных свойств. Букет полезных качеств репы применялся не только в кулинарии, но и в народной медицине. Репой не только кормились, но и лечились. Репа – продукт низкокалорийный, богат витаминами. Репа насыщает, но не дает заводиться лишнему весу. Минеральные соли и эфирные масла, содержащиеся в репе, могут служить универсальным комплексом, регулирующим состояние здоровья.

Я научился выращивать репу и обязательно продолжу её сажать. Надеюсь, что моему примеру послужат и мои одноклассники. И они начнут употреблять репу в пищу.

Мне остается только надеяться на то, что фермерские хозяйства обратят внимание на полезный овощ и начнут её производство. Репа станет доступна для большинства населения.

Так что рано еще забывать о таком овоще, как репа, полезные свойства которой еще не раз нам пригодятся!