

«Проектно – исследовательская деятельность в экологическом воспитании дошкольников»

Проект долгосрочный на тему: «Свекла, свекла, ты нам друг» ! (июнь - август).

Старший дошкольный возраст

Автор проекта: Хоруженко Г.И.

Тема: «Свекла, свекла, ты нам друг!»

Участники проекта: воспитанники старшей группы, родители, воспитатели ДОУ.

Средства реализации проекта: семена различных сортов свёклы, садовый инвентарь, подборка художественной литературы.

Цель проекта: создание условий стимулирующих интерес к исследовательской деятельности. Раскрытие творческого и интеллектуального потенциала воспитанников, вовлечение детей в практическую деятельность по выращиванию культурных огородных растений (на примере свёклы). Обобщить и расширить знания дошкольников о том, как ухаживать за растениями; привлечь к работе проекта как можно больше детей. Сделать проект сотворчеством воспитателя, детей и родителей.

Задачи проекта:

Образовательные: Расширять представление о свёкле: о многообразии её сортов, условиях и местах произрастания, истории её появления в нашей стране; дать наглядное представление детям о необходимости света, тепла, влаги, почвы для роста растений.

Воспитательные: воспитывать умение работать в подгруппе, координируя свои действия с действиями партнеров, умение договариваться. Продолжать формирование трудовых навыков и умений у детей, их любви к природе.

Развивающие: Развивать познавательные и творческие способности детей, учить ухаживать за растениями. Узнать, какую пользу приносит свекла человеку.

Обеспечение проектной деятельности:

1.О.А. Скоролупова «Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме: «Осень. Часть 2».

2.Комратова Н.Г., Грибова Л.Ф. Мир, в котором я живу. – М. 2006. – 144с.

3. Пожиленко Е.А. Энциклопедия развития ребенка. – Спб. 2006. – 640с.

4. Шорыгина Т.А. Стихи и сказки о родной природе. – М. 2006. – 128с.

Интернет ссылки: [mdou35.narod.ru>konspekt_druzya_vejika.html](http://mdou35.narod.ru/konspekt_druzya_vejika.html)

<http://playroom.com.ru/zagadki.php#5>

Для воспитателей детских садов - Мааам.ру

Дошколенок.ру

ds82.ru

Ожидаемый результат:

1. Воспитанники понимают пользу от употребления свеклы, рассказывают об этом всем знакомым.
2. Узнают весь процесс выращивания свеклы разными способами.
3. Научатся ценить свой труд.

Предварительная работа:

1 этап Подготовительный.

1. Определение целей и задач.
2. Составление плана проектно – исследовательской деятельности.
3. Подбор художественной литературы: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки про свёклу. Воспитатель группы, родители.
4. Приобретение необходимого оборудования (семена разных сортов свёклы, садовый инвентарь). Родители.
5. Планирование работы с родителями по данному направлению.

2 этап Основной - Исследовательский

1. Рассмотрение семян, посадка семян, уход за растениями, наблюдение. В течении всего проекта. Дети, воспитатели группы.
2. Опытнo-экспериментальная деятельность: «Строение растений», «Условия, необходимые для жизни растений», «Размножение, рост, развитие растений». Воспитатели группы, дети.
3. Проведение дидактических игр «Узнай на ощупь», «Узнай на вкус», «От какого овоща эта часть?». Воспитатели группы. В течении всего проекта.

4. Разучивание с детьми стихов, загадок, поговорок о свёкле. Воспитатели группы, родители. В течении всего проекта
5. Рассматривание иллюстраций, картин с изображением свёклы. (сравнить их по цвету, форме, размеру, вкусу). Воспитатели группы. В течении всего проекта.
6. Беседы о том, как выращивают овощи на огороде. Воспитатели группы. В течении всего проекта.

3 этап Заключительный

1. Подведение итогов реализации проекта, соотнесение результата с поставленными целями.
2. Оформление книги рисунков детей и родителей на тему: «Свёкла».
3. Выставка художественного творчества родителей.
4. Сбор урожая с грядки.

Фото отчёт.











Пословицы про свеклу



Красна свёкла, хоть и в черной земле растёт.

Свёкла — красная девица, да с зелёною косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.

Барыня-свёкла под дождём намокла, хороша – не блёкла.

Где свекла да борщи, там и нас ищи.

Без свёклы борща не ищи.

Свёкла — не морошка, хоть и в лукошке, да растёт в земле.

Ты уж, свёкла, помолчи, из капусты варят щи.

Без борща обед – не обед, а без свёклы борща нет.

Полезна свёколка для нас, её мы держим про запас.

Барыня-свёкла собою не блекла, лежит на гряде, поглядывает везде.

Красненьки сапожки в земле и в лукошке.

Загадки про сахарную свёклу

Алый сапог в земле горит.

Это что таково: в землю вросло, сверху толсто, снизу остро, собой красно.

Красный нос в землю врос.

Красная девица росла в темнице, люди в руки брали, косы рвали.

Сама в земле – коса наружи.

Сидит девица в темнице – коса на улице.

Кругла, а не шар, красна, а не девка, зелена, да не яблоня, с хвостом, да не корова.

Сверху зелено, посередь толсто, к концу остро.

Ответ: **Свёкла**

Свёкла — незаменимый продукт на наших столах. Салаты из свежей свёклы с изюмом, черносливом, орехами, курагой; свекольник, винегрет, борщ, свекольные котлеты – чего только не приготовишь со свёклой, царицей огородного царства.

Стихотворения про свёклу

Свекла – царица наших садов и огородов. Всегда нарядная, в бордовом сарафане, крепкая, здоровая.



Модный цвет у ней – бордо,
И величие видно,
Полна, кругла, да красива,
Непоседлива, вот дива!
Крепко так в земле сидит,
Царственно вокруг глядит.
Мы с ней дружимся в обед.
Сок, борщи и винегрет,
Осень к нам придёт когда,
На столе она всегда.

Время жарких дней прошло,

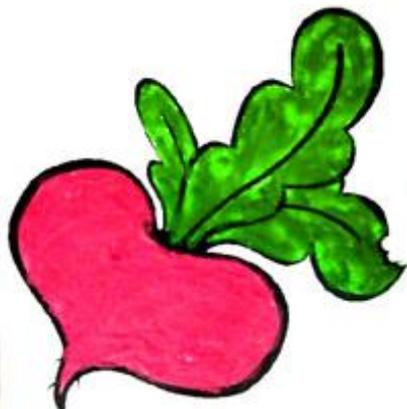
Лето красное ушло.
От дождей земля намокла,
Но пока на грядке свёкла.
Может, месяц свёклу греет?
А она, сидит, лелеет.
Думает о том, о сём,
Вот и осень за окном.
Урожая сбор придёт,
Опустеет огород.

Свёкла – яркая девица,
Всё на грядке молодится,
Новое у неё пальто,
Старое уже не то.
И в зеленые сапожки,
Спрятала поглубже ножки.

Свёклу любят взрослые и дети. Борщ, винегрет, свекольные котлеты, салаты со свёклой, орехами и яблоками, свекольник, селедка под шубой, где в роли одной из шуб выступает сахарная свёкла, да мало ли чего ещё можно приготовить из этого удивительного овоща.

В этой овощной культуре много полезных веществ, она улучшает состав крови. Свеклу можно съесть в свежем виде (в салате), можно её отварить, припустить, замариновать, сделать в молочном соусе.

Сказка о свекле



Там, где заканчивается быль, начинается сказка.
Вот сказку о свекле, например, мне сам царь Горох рассказал...

«Свекольная история»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В незапамятные времена, когда патиссонов и баклажанов ещё не было, свёкла уже была известна людям: яркая, крепкая, сочная. Люди использовали её в пищу. А как вы думаете, что они ели? Вершки, то есть листья. А корнеплоды только в лечебных целях использовали.

Но однажды случилась такая история. В маленькое поселение повадился злой зверь бегать. И никакого сладу с ним не было. То еду у людей утащит, то посадки испортит. Терпели-терпели люди, да и пошли на другие территории. А в поселении дед один остался.

Запасы еды у него были небольшие, только свёклы было в достатке. Вот он и начал есть и вершки, и корешки, то есть и листья, и корнеплоды. Вкусной оказалась свёколка. И варил дед её и парил, и даже сок свекольный делал.

А вскоре почувствовал дед, как сил у него прибавилось. И ноги бойчей стали бегать, и уставать меньше стал. Вкусными и полезными оказались корнеплоды.

Стал дед выращивать свёклу сам. А потихоньку и люди в поселение вернулись. Зверь давно ушёл, то ли убежал куда подальше, то ли смирным стал.

А дед научил людей со свёклой обращаться. Поллюбили люди этот овощ. С тех пор ни один овощной сезон без свеклы не обходился.

Вопросы к сказке «Свекольная история»

Какую часть свёклы поначалу использовали люди в пищу?

Почему люди ушли из поселения?

Чем питался дед, когда остался в одиночестве?

Какими оказались корнеплоды свеклы?

В каком виде дед ел свеклу?

Любишь ли ты свеклу?

Загадки про свеклу

Говорят, на вкус и цвет,
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна и вкусна.

К сентябрю земля намокла,
Мы выкапываем ...**Свеклу**

А живет она на грядке,
Набирая мощь и вес,
С этой дамой все в порядке,
Осенью проверим здесь

Ответ: **Свекла**

Этот овощ вот уж диво,
Круглый, вкусный и красивый,
Приготовим с ним обед,
Запеканку, винегрет,
Цвет у яств совсем не блёклый,
Главная на кухне...**Свёкла**

Круглолицая девица,
Выросла в темнице

Ответ: **Свекла**

Кругла, а не шар,
С хвостом, а не корова,
Зелена, а не яблоко,
Красна, а не солнце,
Сладка как мед, да вкус не тот.

Ответ: **Свекла**

Красны сапожки,
В гряде и в лукошке.

Ответ: **Свекла**

Как правило, всё лежит на поверхности. Круглая, сладкая, девица с косами, сравнения, выбранные по аналогии с русскими народными загадками, однозначно указывают на отгадку – свеклу.



Родина свеклы – Дальний Восток и Индия. Трудно представить современного огородника, который не культивировал в своем огороде свеклу. Этот корнеплод имеет насыщенный, яркий окрас, нередко цвета бордо. Винегрет, свекольник, салат, борщ, икра, запеканка, биточки, котлеты – вот далеко не полный перечень блюд, которые можно приготовить из свеклы. Свекла богата витаминами и микроэлементами, которые участвуют во всех жизненно важных процессах. Различные комбинации блюд из этой культуры не только улучшают здоровье, но и выгодны для бюджета семьи.

Автор загадок и текста: Ирис Ревю



Викторина «Свекла» (с ответами)



Вступительное слово к викторине.

В настоящее время свёкла распространена на всех континентах. А научились её возделывать ещё в глубокой древности. Среди корнеплодов свёкла занимает одно из центральных мест по пищевой ценности. Кто из вас не видел свёклу? Расскажите, какая она?

Викторина «Свёкла».

1. Когда люди научились возделывать свёклу?

Ответ: во втором тысячелетии до нашей эры

2. Для чего древние люди выращивали свёклу: для питания или для лекарственных целей?

Ответ: когда-то давно свёклу использовали лишь для лекарственных целей

3. Когда на Руси появилась свёкла?

Ответ: культурные формы свёклы начали возделывать в X веке

4. Где любит расти свёкла: в тени или на солнце?

Ответ: свёкла не переносит затенения

5. Какие полезные вещества присутствуют в свекле?

Ответ: витамины, белки, жиры, клетчатка, соли калия, кальция, магния, сахара

6. Почему свёклу мы называем сахарной?

Ответ: ни в одном другом овоще нет такого необычного сочетания сахаров, как в свёкле

7. Какие блюда можно приготовить из свёклы?

Ответ: свекольник, винегрет, салат, свекольный сок, свекольные котлеты, борщ, ботвинью, свекольную икру, сельдь под шубой

8. Можно ли есть свёклу в сыром виде?

Ответ: да, можно

9. Если варить свёклу вместе с другими овощами, изменится ли у неё цвет?

Ответ: да, частично цвет она теряет

10. Какие вы знаете пословицы про свёклу?

Ответ: Без свёклы борща не ищи.

Красна свёкла, хоть и в черной земле растёт.

Без борща обед – не обед, а без свёклы борща нет.

11. Какое ещё название есть у свёклы?

Ответ: буряк или бурак

12. К какому семейству относится свёкла?

Ответ: Амарантовые

13. Какой сладкий продукт вырабатывают из свёклы?

Ответ: сахар

14. Где произрастает дикая свёкла?

Ответ: в Северной Африке, Западной Азии, Южной Европе

Приложение 3.

КРАСНАЯ СВЕКЛА

Красная свёкла – овощ не простой и в некотором роде спорный. Ибо, с одной стороны, считается, что этому корнеплоду под силу исцелить человека даже от самых страшных и беспощадных болезней в мире, а с другой стороны, научные исследования не находят в свекле ничего сверхъестественного. Что даёт повод считать свёклу самым обыкновенным овощем, не обладающим и половиной тех целебных свойств, которые ему приписывают всевозможные знахари и народные целители.

Понятно, что истина, вероятнее всего, находится где-то посередине. Поэтому испытывать полезные свойства красной свёклы нам придётся на собственном здоровье (если жизнь заставит, естественно). Ну или, если повезёт, то можно подсмотреть, как свёкла помогает исцелению и восстановлению здоровья наших близких друзей, родственников, соседей и всех, кто готов поделиться личным опытом лечения этим корнеплодом.



Немного истории и интересных фактов, о свекле.

Если обратиться к истории, то мы обнаружим, что в эпоху Средневековья восточные славяне искренне верили: свёкла способна защитить организм человека даже от чумы! Объяснялась эта вера очень просто – эпидемия чумы

так и не сумела ни разу «поглотить» народы Восточной Европы (горячо любившие свёклу), хотя в Западной Европе чума бушевала, по полной.

Как мы уже и сказали выше, современные исследователи пока не нашли в свекле тех чудодейственных свойств, которыми её наделяли наши предки, однако достоверно известно, что в этом корнеплоде содержатся вещества, способные эффективно бороться с раковыми клетками. Правда, антираковыми свойствами обладает абсолютное большинство овощей и фруктов, поэтому выделиться с помощью данного факта у свеклы не получается.

Самым любопытным же фактом, на наш взгляд, является то, что ботва свеклы в среднем содержит вдвое больше полезных веществ, чем корнеплод. Причём это касается не, только мангольда (листовой свёклы), но и самой обыкновенной столовой свёклы, которую мы с вами используем для приготовления борща, селёдки под шубой и прочих «красных» блюд.

Отсюда вывод: свежие свекольные листья следует не выбрасывать, а съедать в виде салата, ну или как-нибудь иначе...

Кстати, именно так люди и поступали в древности. Сначала в пищу шли только дикие растения, чуть позже – в районе второго тысячелетия до нашей эры – листовую свёклу начали культивировать. Ну, а ради корнеплодов свёклу стали выращивать только в IV веке до н.э. (на островах Средиземного моря).

На русские земли корнеплоды свеклы пришли около X века нашей эры. В Западной Европе свёкла появилась на три века позже. Ещё через три столетия свёклу стали разделять на кормовую и столовую, а в XVIII веке была выделена ещё и сахарная свёкла.

В наши дни свёклу употребляют в пищу повсеместно, причём как люди, так и домашние животные. А из сахарной свёклы сейчас производится около трети всего сахара в мире.

В итоге некоторые диетологи считают, что отварная свёкла сильно повышает уровень сахара в крови и потому противопоказана людям с сахарным диабетом. Однако это не совсем так. Ведь калорийность отварной свеклы – всего 44 ккал на 100 граммов (сырой – 42 ккал), да и съесть более 150-200 граммов вареной свеклы за один присест сможет далеко не каждый.

К тому же, независимо от того, сколько калорий в отварной свекле, и каков её гликемический индекс, следует учитывать, что в кулинарии свекла почти всегда смешивается с растительным маслом, высокобелковыми продуктами или несладкими овощами. Поэтому любое блюдо с красной свеклой имеет низкий гликемический индекс и практически не отражается на уровне сахара в крови.

Красная свекла: польза и вред. Чего больше?

Немного забегаая вперёд, скажем, что полезных свойств, в красной свекле явно больше, чем вреда. Однако некоторые противопоказания к нормальному потреблению свёклы всё же имеются (о них – чуть ниже). А теперь поговорим более подробно о пользе и вреде свеклы...

Научно доказанная польза свеклы для организма заключается в следующем:

- свекла повышает гемоглобин, правда, не с помощью железа, а с помощью веществ, участвующих в производстве гемоглобина (медь, витамин В1)
- очищает сосуды от «плохого» холестерина, тем самым предотвращая и излечивая атеросклероз (при длительном регулярном употреблении)
- укрепляет стенки капилляров и одновременно повышает их эластичность
- расширяет сосуды, понижая тем самым кровяное давление (гипертоникам на заметку)
- легко выводит лишнюю воду из организма (снимает отёки)
- снижает риск возникновения аденомы простаты и рака прямой кишки
- обладает слабительным эффектом (усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта), правда, следует учитывать, что от запора свекла помогает лишь тогда, когда человек употребляет достаточное количество жидкости
- адсорбирует и выводит из организма шлаки и токсины
- регулирует липидный метаболизм (защищает от ожирения печень)
- сокращает время восстановления организма после физических и умственных нагрузок, а также повышает выносливость человека (пусть и незначительно)
- стимулирует работу мозга, «отодвигая» тем самым его преждевременное старение и усыхание

Как видите, список полезных свойств красной свеклы весьма велик. Однако следует отметить, что сырая и вареная свекла воздействует на организм неодинаково.

В чём разница? Давайте разбираться.

Чем полезна сырая свекла?

В целом полезные свойства сырой свеклы совпадают с приведённым выше списком. Однако есть в ней и кое-что особенное:

1) в сырой свекле сохраняются все витамины

2) сырая клетчатка обладает вдвое большей «пробивной» и адсорбирующей силой

3) низкий гликемический индекс (но об этом мы уже писали)

С другой стороны, бытует мнение, что сок свежей свеклы содержит в себе какие-то вредные соединения, способные навредить здоровью человека. В этой связи рекомендуется даже отстаивать несколько часов свежесжатый свекольный сок (чтобы дать время вредным веществам улетучиться). На самом же деле, чем быстрее вы сырую свеклу съедите (выпьете сок), тем больше витаминов в ней останется. Ибо витамины разрушаются не только под воздействием высокой температуры, но и от контакта с воздухом, светом и водой.

А «вред» свежесжатого свекольного сока заключается в его способности запустить экстренную чистку организма (разрушение жировых отложений с неизбежным выпуском токсинов в кровь).

Чем полезна вареная свекла?

Польза вареной свеклы для организма, несмотря на высокий гликемический индекс, неоспорима. Более того, по некоторым параметрам вареная свёкла даже полезнее сырой. Ведь при варке, в основном, разрушаются всего лишь три витамина: С, В5 и В9 (фолиевая кислота). Остальные же витамины и минералы доходят до желудка человека практически нетронутыми.

Вдобавок ко всему все ценные компоненты свеклы, которые не разрушаются высокой температурой, становятся более доступными для нашего организма (благодаря частичному разрушению структуры клетчатки).

И ещё... отварная свекла содержит гораздо меньше нитратов, чем сырая. Потому что львиная их доля при нагреве разрушается или же переходит в отвар.

Теперь вы знаете, чем полезна свекла, и стоит ли её перед употреблением варить. Давайте разбираться с противопоказаниями...

Вред свеклы и противопоказания к её употреблению

Полезность свеклы ставится под сомнение лишь в нескольких случаях:

- при хроническом поносе (оказывает слабительный эффект)
- при гипотонии (пониженном артериальном давлении)
- при мочекаменных заболеваниях (содержит щавелевую кислоту), несмотря на то, что некоторые советуют с помощью свеклы разрушать камни в почках

Кроме того, отдельно следует сказать про вред сырой свеклы: при гастритах и язвах в желудочно-кишечном тракте этот корнеплод будет раздражать и без того ослабленные слизистые оболочки (из-за обилия грубой клетчатки).

Про вред вареной свеклы мы уже говорили – при неумеренном потреблении она разжигает аппетит и резко поднимает уровень сахара в крови (если употреблять её без масла или отдельно от высокобелковых продуктов и других несладких овощей).

Свекла при беременности и кормлении грудью

Можно ли свеклу беременным? Да, но при условии, что у женщины нормальное или повышенное давление. С гипотонией свеклу кушать следует с осторожностью.

При этом следует понимать, что свекла при грудном вскармливании и беременности может принести ощутимую пользу. Причём не в отдалённой перспективе, а прямо на следующий день. Ведь у многих беременных женщин наблюдаются хронические запоры (особенно на фоне приёма препаратов железа), и свекла со своей грубой клетчаткой тут будет весьма кстати.

Если же свекла выросла ещё и в плодородной почве, то она вдобавок ко всему обеспечит организм женщины жизненно необходимыми, но редко вспоминаемыми микронутриентами (молибден, бор, хром, кобальт, ванадий и т.д.). Влияние этих элементов на здоровье беременных и кормящих женщин весьма велико, ибо они участвуют в сотнях процессов в организме.

Ну и, конечно же, все эти «редкие» микроэлементы попадают в организм малышей, питающихся «жизненными соками» будущих и уже состоявшихся мам.

Когда можно давать свеклу ребёнку?

О том, с какого возраста детям можно давать свеклу споры ведутся постоянно. Молодые мамы сомневаются, заботливые бабушки легко дают советы (исходя из собственного опыта и понимания), а дети... дети относятся к красной свекле по-разному: кто-то любит, кому-то даже смотреть на свеклу не хочется. В общем, всё как обычно. Поэтому давайте включим логику, научный подход и знания о химическом составе свеклы и разберёмся с этим раз и навсегда.



Итак, когда вводить свеклу в прикорм? В идеале – после шестимесячного возраста. До этого времени – только грудное молоко или высококачественные смеси. Можно ли свеклу годовалому ребёнку?

Естественно! Но при одном условии: у ребёнка не должно быть аллергии на свеклу (начинайте с нескольких граммов свеклы). Ну, и конечно же, не следует толкать свеклу в ребёнка силой. Какой бы полезной она вам ни казалась.

Похудение с помощью свеклы. Возможно ли?

Пока некоторые всё ещё сомневаются, можно ли есть сырую свеклу, самые целеустремлённые женщины уже испытывают на себе всевозможные свекольные диеты. И не зря. Ведь польза свеклы для похудения огромна!

Красная свекла содержит в себе большое количество веществ, буквально уничтожающих жир в теле человека, а именно:

- бетаин
- клетчатку

Благодаря этим компонентам похудение с помощью свеклы происходит быстро и безболезненно, потому что бетаин сильно ускоряет метаболизм (провоцируя тем самым преобразование жировых клеток в энергию), а клетчатка выводит всё лишнее из кишечника.

При этом вареная свекла для похудения практически так же эффективна, как и сырая. Главное, не смешивать свеклу с майонезами, жирной рыбой (мясом) и чрезмерным количеством растительных масел. Ибо эти продукты сводят на нет практически всё «похудательное» влияние свеклы. Естественно, совсем без масла свекольный салат есть невкусно. Однако знайте меру...

Время варки свеклы

Среднее время варки свеклы до готовности в разной посуде:

- В кастрюле – 60-120 минут
- В пароварке – 30-90 минут
- В микроволновке – 10-30 минут
- В мультиварке – 30-90 минут
- В скороварке – 10-30 минут

Следует также понимать, что время варки свеклы напрямую зависит от размера и возраста корнеплода, а также от ваших предпочтений по мягкости продукта. Особо крупные или старые корнеплоды могут вариться дольше указанных временных рамок.

Хранение свеклы

Сколько хранится вареная свекла? В холодильнике срок хранения вареной свеклы обычно составляет не менее 72 часов (а вообще до недели). При комнатной же температуре она начнёт портиться уже через 24 часа.

Как хранить свеклу в холодильнике? В ящике для овощей без ботвы столовая свекла запросто хранится в течение нескольких недель.

Можно ли замораживать свеклу? Смысл замораживать вареную свеклу однозначно имеется. Ведь если сейчас время на готовку есть, а в следующий раз его может и не быть, то почему бы не воспользоваться «услугами» морозилки? А вот сырую свёклу на длительное хранение лучше закладывать в погреб.

Как сохранить свеклу зимой? Идеальный вариант – хранение свеклы в погребе (в песке или опилках). Оптимальная температура хранения свеклы – 1-4 °С. Относительная влажность окружающего воздуха – не ниже 90%. При этом в подвале должна быть минимальная вентиляция.

Что приготовить из свеклы?

Салаты из свеклы

- [Селедка под шубой в рулете](#)
- [Традиционная селедка под шубой](#)
- [Винегрет с сельдью](#)
- [Свекольный салат с черносливом](#)
- [Классический рецепт винегрета](#)
- [Винегрет с зеленым горошком](#)
- [Салат из свеклы и курицы](#)
- [Салат Бархатный сезон](#)
- [Салат «Пиковая дама»](#)
- [Салат со свеклой и сыром фета](#)
- [Свекольный салат с грибами](#)
- [Икра из свеклы](#)

Супы со свеклой

- [Холодный борщ](#)
- [Борщ на курином бульоне](#)
- [Холодный свекольник](#)

Прочее ...

- [Котлеты из свеклы](#)
- [Свекольный соус Песто](#)
- [Свекольно-картофельное пюре.](#)