

Окрошка- витамины в каждой ложке



Проект-практикум для учащихся
3 классов МБОУ СОШ №191

Руководители:

Мишова О.В. , Волкова Т.В.

Соломонова Е.С.











**Зелень мелко нарубить,
квасом овощи залить.
Помешать ,столовой ложкой.
И получится**



Окрошка

Окрошка – это холодный суп на квасе, традиционное блюдо русской кухни. Окрошка хорошо утоляет жажду и голод.

Название происходит от глагола «крошить», измельчать.

Основу её составляют овощи (например, картофель, репа, брюква), к которым добавляются пряные травы, варёные яйца и заправку. Для мясной окрошки на Руси предпочитали нежирное мясо.



В старину окрошку заливали капустным или огуречным рассолом, традиционно ее основой принято считать квас. Слово это старорусского происхождения и означает "кислый напиток".

Первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи по этому поводу сказано: «Раздать народу пищу, мёд и квас». Квас к тому времени на Руси был уже в большом почете. Его делали в монастырях и солдатских казармах, в госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах. Способы приготовления кваса знали в каждом доме.



1. **Identify the main components of the system.**



Илья Репин «Бурлаки на Волге»



Более современным вариантом окрошки мы обязаны бурлакам (тем самым, что работали на Волге).

**Именно они в свое время придумали интересное блюдо, которое очень напоминает нашу рыбную окрошку:
"Утром бурлаков кормили кашей, а в обед, в самый разгар судоходства, давали сушеную воблу и квас. Поскольку зубы у многих работников оставляли желать лучшего, они размачивали воблу в квасе. А позже, для большей сытности, стали добавлять и овощи – печеную картошку, редис, огурцы".**

Со временем рецептура окрошки стала более произвольной, а количество ингредиентов увеличилось. Так и родилось еще одно уникальное блюдо русской кухни.

И не беда, если какого-то из привычных ингредиентов не окажется под рукой, на то она и окрошка: можно крошить что-нибудь другое. Настоящая крестьянская окрошка – это всегда импровизация, пестрота и разнообразие вкуса.

Именно поэтому сейчас вместо кваса часто используют кефир, сыворотку, сметану, бульон, йогурт, кислое молоко, минеральную воду.

Однако эти холодные супы уже больше напоминают другие блюда: окрошка на кефире – узбекский чалоп,

на свекольном отваре – ботвинья, на мацони – дограмач, на йогурте – таратор.



Окрошка в разных странах мира



Туркмения — заправкой для окрошки чаще всего служит кефир. В него добавляют немного соли и сахара, заправляют измельченные продукты и настаивают около получаса на холоде.

Литва — кладут в окрошку мясной фарш. В тарелку с готовой окрошкой добавляют ложечку майонеза с чесноком.

Белоруссия — холодник, который так любят в этой стране, готовят на свекольном отваре с квасом и щавелем.

Узбекистан — окрошку-чалоп готовят на простокваше с огурцами, редисом и зеленым луком. Заправляют перцем и кинзой.

Болгария — в таратор добавляют грецкие орехи.

Испания — холодный суп гаспачо готовят с помидорами и огурцами. В него добавляют кусочки хлеба и зелень.

Индия — основой для окрошки служит куриный бульон, смешанный с натуральным йогуртом. Индийская окрошка щедро сдабривается приправами: карри, мятой и имбирем.

**Вкус окрошки знаком всем с самого детства.
Это не только очень вкусное, но и полезное блюдо.
Благодаря этому окрошка очень часто входит в рацион
питания людей, которые постоянно придерживаются
диеты и следят за своим здоровьем и физической
формой.**



**Неказиста , шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
« Ну, рассыпчата, вкусна! »**

КАРТОШКА





Сейчас все любят этот полезный и вкусный продукт. Без него не обходится ни один обед. Картофель зародился в Южной Америке, в Центральных Андах, близ озера Титикака. Когда моряки – путешественники привезли картофель в Европу, люди не знали, что с ним делать. Выращивать его стали около 7 тысяч лет назад. Сначала они выращивали его для красоты на клумбах и в цветниках. Цветки у картофеля некрупные, но красивые: белые, розовые, голубые. Из цветов делали букеты, а дамы украшали ими свои платья и прически. Некоторые пробовали есть мелкие зеленые плоды, которые появлялись после цветения. Но они оказались ядовитыми. Сырые клубни, которые выкапывали из земли, тоже были невкусными. В Россию картофель ввёз Пётр I в конце 17 века. У европейцев он перенял опыт возделывания и потребления картофеля. Пётр I издал Указ о повсеместном выращивании этого овоща, называемого в ту пору у нас "земляным яблоком". Прошло ещё много лет, прежде чем люди научились варить, печь и жарить картофель. Сейчас картофель выращивают во всем мире и готовят из него вкусные блюда.



Полезные свойства картофеля обусловлены его богатым химическим составом. Белок, который входит в состав картофеля, содержит большую часть аминокислот необходимых для построения белков человеческого организма. Полисахариды представлены крахмалом, который составляет до 40%, кроме этого в картофеле содержится фруктоза, глюкоза и сахароза, есть пектиновые вещества и клетчатка, микро и макроэлементы, фолиевая кислота и целый набор витаминов. В клубни картофеля входит каротин, стерины и органические кислоты. Среди множества пищевых продуктов, картофель очень ценится в диетическом питании, как основной источник калия, играющего огромную роль в нормализации водного баланса и поддержании работы сердца.

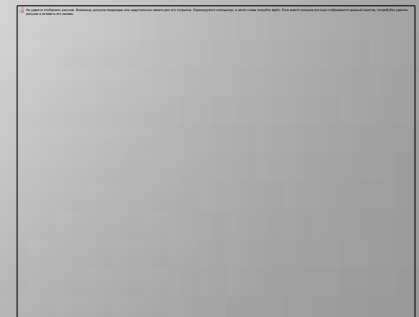
**Щёки розовы, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.**

Редис



Ее родиной считают Китай, где даже придумана поговорка: «Если зимой есть имбирь, а летом редис, весь год сохранишь здоровье.»

Из Китая семена, благодаря путешественнику Марко Поло, попали в Венецию, а потом в Европу. Петр I попробовал этот овощ за обедом в доме купца, в Амстердаме. Вернувшись в Россию, приказал посадить семена редиса вначале на аптекарском огороде в Санкт-Петербурге. Затем по его указу начали сажать этот заморский овощ на крестьянских огородах. С неохотой принял люд редиску, но указ надо было выполнять. Прошло не так уж много времени, население земли русской почувствовало пользу и удовольствие от нее: и лечит, и кормит, и быстро растет. Варили с ней щи, делали окрошку, добавляли в блюда из круп, пекли пироги и даже готовили квас.



Редис является представителем рода редька, который относится к семейству капустных. Редиска является одной из самых ранних овощных культур в полосе умеренного климата и содержит большое количество витаминов и полезных микроэлементов. В пищу употребляют как корнеплоды, так и ботву растения.



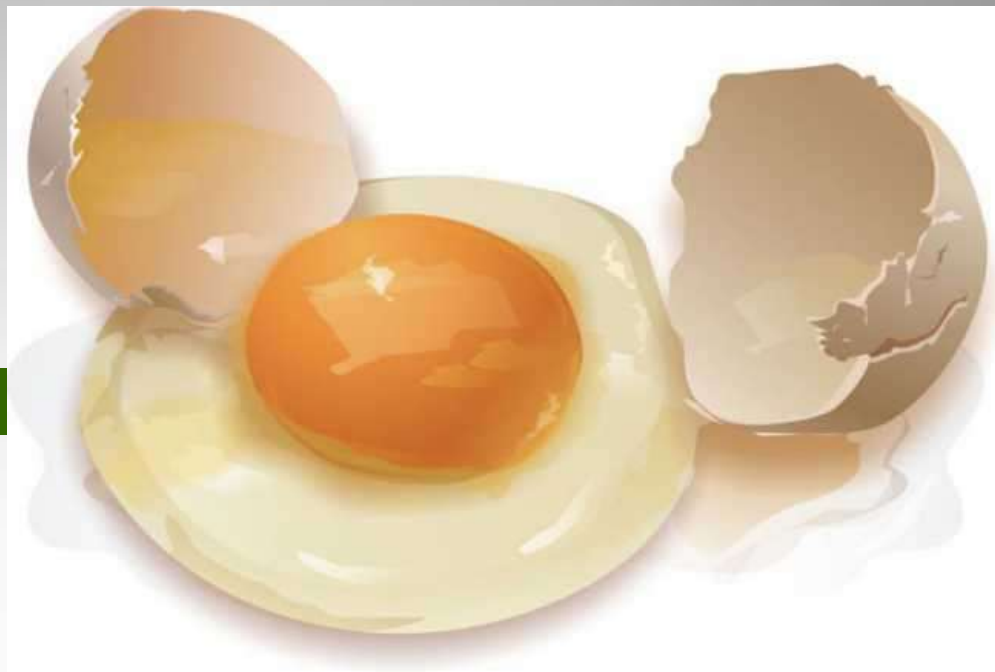
Редиска является не только доступным, но и полезным овощем. Корнеплоды редиса благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, улучшают пищеварение и помогают при ожирении. Благодаря высокому содержанию клетчатки, редиска способствует выведению из организма шлаков и лишнего холестерина. Вещества, входящие в состав редиски, помогают контролировать уровень сахара в крови, и является неотъемлемым компонентом меню людей страдающих диабетом. Вещество антоциан, исходя из недавних научных исследований, которое содержится в редиске, предупреждает развитие раковых заболеваний. Не менее полезна редиска для профилактики простудных заболеваний.

**Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь, в птицу
Может превратиться.**

ЯЙЦО

У разных видов птиц яйца отличаются формой, размером и цветом. Знаете ли вы какая птица несёт самые крупные яйца?
А самые мелкие?



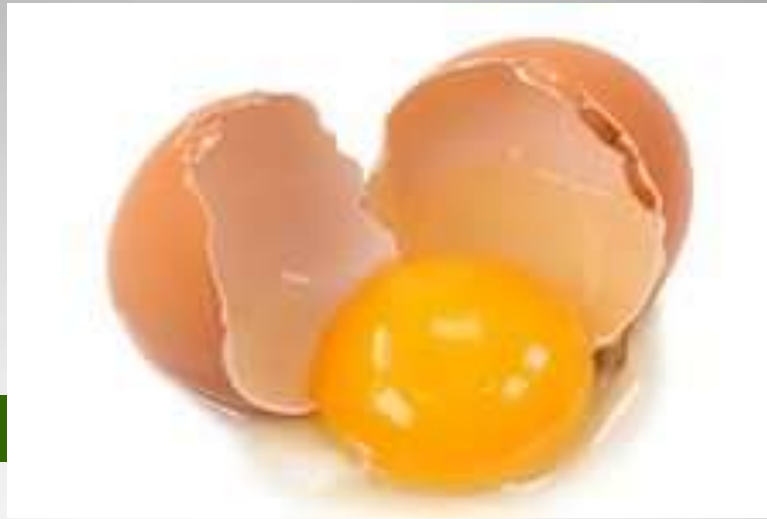


Для того, чтобы избежать вреда и полностью использовать полезные свойства куриных яиц, необходимо узнать некоторые особенности данного продукта.

Куриное яйцо в среднем весит около 50 гр., так что пищевая ценность и калорийность, рассчитываемые на 100 гр. продукта, относятся к 2 куриным яйцам. Куриное яйцо является легкоусвояемым продуктом. Причем наилучшим образом яйца усваиваются именно в отварном или жареном виде. А в сыром виде куриные яйца усваиваются намного хуже и несут в себе много опасностей.



Белок куриных яиц содержит все необходимые организму аминокислоты. Питательного белка в 100 гр. продукта (т.е. в 2-х куриных яйцах) достаточно много – 12,7 гр. Этот белок очень хорошо усваивается в организме человека – на 97-98 %, т.е. почти полностью. И он совсем не уступает по качеству ни мясному белку, ни молочному. Именно то, что необходимо человеческому организму.



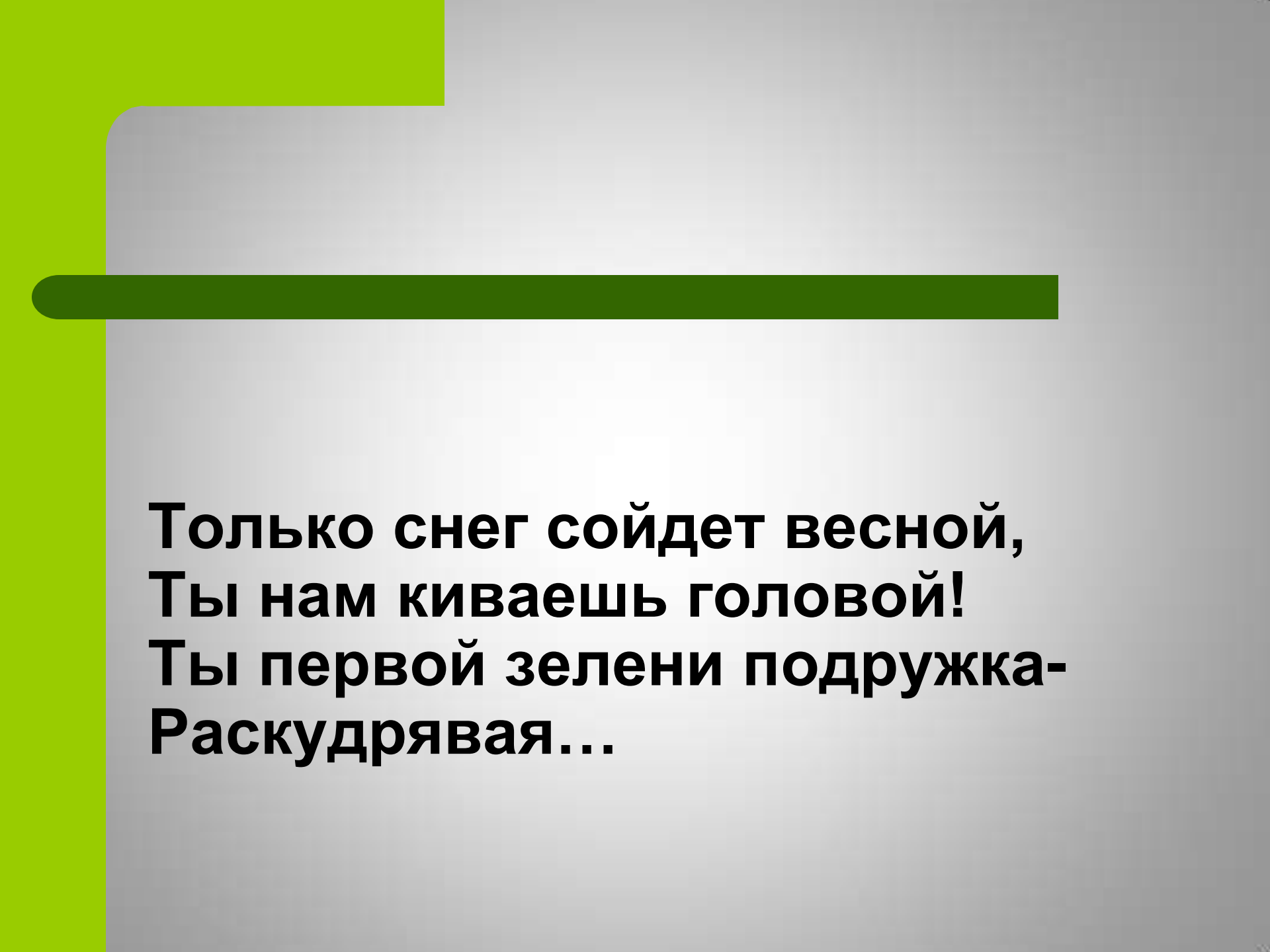
Желток куриных яиц содержит много других питательных веществ. Здесь витамины А, группы В (1, 2, 5, 6, 9, 12), D, Е, РР, К, биотин, бета-каротин, холин. Здесь же калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, йод, селен, фтор, хром и другие минеральные вещества. Получается, что куриное яйцо содержит настолько много крайне важных и полезных для организма питательных веществ, что будет просто расточительным не воспользоваться той пользой, которую несут в себе куриные яйца. К сожалению, в желтке куриных яиц содержится и 11,6 гр. жиров, а также много холестерина. По этой причине не рекомендуется употреблять более 1 яйца в день целиком.

**«Недозрелым» там и тут
Люди все его зовут -
Лишь молоденьким почёт!
Зелен в пупырах бочок.**

Огурец



Его родина — Индия. Но и в России он появился очень давно, в 16 веке. Здесь его очень любят. Свежий, он приятно похрустывает на зубах, возбуждает аппетит. Но особенно его любят за то, что огурцы можно заготовить впрок.



**Только снег сойдет весной,
Ты нам киваешь головой!
Ты первой зелени подружка-
Раскудрявая...**

Петрушка



Чтобы познакомиться со следующим овощем, мы перенесемся в Грецию. Это страна, в которой давным-давно зародились Олимпийские игры – праздник мира, мужества и красоты.



Во время Олимпиады прекращались все войны. Одним из наград победителям был венок из петрушки. Откуда такое странное название у овоща? В переводе с греческого языка «петр» означает «камень». Ведь петрушка в Греции растет среди камней и скал. Имя Петр в России очень любили. Его давали мальчику в надежде, что он будет сильным и крепким, как камень.

Петрушка это — целая маленькая аптека. В нем все ценно: и листья, и корень, и семена. Петрушка прибавляет силы, заживляет раны, останавливает кровотечения, улучшает работу сердца. Поэтому мы обязательно накрошим ее в нашу окрошку.

**Зонтики-головки!
Кружевные пальчики,
По всей грядке ловко!
Разбежались мальчики
- Вы куда бежите? Стоп!
Я хочу сорвать...**

Укроп



Укроп издавна культивируется и выращивается по всей Европе и северной Африке так же, как и на своей исконной родине — в Азии.

Когда-то в глубокой древности греки и римляне дарили букеты из укропа любимым девушкам. И как-то не верится, что запах укропа мог «соревноваться» с ароматом роз. Античные поэты воспевали укроп в своих стихах... Теперь этого никто не делает, ибо укроп уже давно превратился из экзотического в самое обыкновенное растение, хорошо известное каждому городскому и сельскому жителю. Однако, думается, оттого, что укропа выращивают больше, отношение к нему стало ничуть не хуже, а скорее даже наоборот. Теперь каждый человек имеет возможность оценить по достоинству все прелести этой пряности



**На грядке зелёная стрела
К свету, к солнышку взошла.
Мы ее покрошим в суп,
Приправа эта – зелёный ...**

Лук



Не секрет что выращивание репчатого лука давно используют не только для кулинарии, но и в лечебных целях. Известно, что люди ели лук еще тогда когда не знали про письменность. 3200 лет назад до нашей эры. На это указывает Египетский папирус. Репчатый лук рисовали внутри египетских пирамид.

В те времена репчатый лук даровали богам, он часто использовался для различных магических ритуалов. Египтяне считали, что репчатый лук это символ жизни и постоянного поиска. Так были обнаружены маленькие луковицы в гробнице фараона Рамзеса четвёртого.

Но в средние века не только был самым популярным репчатый лук, но и фасоль. Это были продукты для нищих и богатых.

Именно Колумб вывел в Новый Свет лук. Он также узнал, что репчатый лук это также и натуральный краситель. На Руси выращивание репчатого лука начали практиковать с двенадцатого века.

В своем составе репчатый лук имеет немало полезных свойств. Он и сейчас остается самым популярным продуктом во всём мире. И поэтому мы тоже сейчас его накрошим в окрошку.



Приятного аппетита!

