



# Проще пареной репы

**Репа - древняя овощная культура, история которой насчитывает около 4 тысяч лет. Ее широко возделывали в Древнем Египте, Риме и Греции наравне с зерновыми культурами и виноградом; на Руси до появления картофеля репа и брюква были одними из основных огородных культур;**

# Автор презентации:

- **Ивановская Татьяна Александровна – учитель истории и обществознания МОУ СОШ с. Урицкое Лысогорского района Саратовской области.**

# Цель создания презентации:

- **формирование у школьников отношения к здоровому питанию как к одному из главных путей в достижении успеха в жизни;**
- **воспитание уважения, принятия и правильного понимания богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности ;**
- **воспитание потребности в сохранении здоровья, в правильном и рациональном питании;**
- **воспитание у детей и подростков нравственно – исторической культуры в процессе практической деятельности по изучению и сохранению культурного наследия своего края;**

# Репа

- Репа - двулетнее овощное растение. Репа, как и брюква,- древнее культурное растение и известна была грекам, римлянам за несколько столетий до нашего летосчисления.
- В России первое упоминание о ней относится к XIII веку. Репа возделывается как овощной рано созревающий корнеплод. Вегетационный период в зависимости от сорта продолжается 40-80 дней.
- Корнеплоды у репы небольшие, со средней массой от 300 до 500 г. Чаще всего выращивают сорта Петровская, Миланская и Майская белая. Оптимальная температура для репы  $13\pm 7^{\circ}$ . Листья хорошо переносят осенние и весенние заморозки, корнеплод после заморозков становится вялым. Репа хорошо растет при достаточной и равномерной влажности почвы и воздуха.

# Лечебная и питательная ценность

- Среди сахаров, наряду с глюкозой, фруктозой и сахарозой, имеется также ксилоза. Витамин С в репе найдено от 20 до 65 мг на 100 г сырого вещества, каротин - 0,1, витамин В, -0,05 мг. Содержание других витаминов изучено еще недостаточно. Среди минеральных веществ преобладают соединения калия (506 мг/100 г), магния (41 мг/100 г) и фосфора (142 мг 100 г). Калием репа почти в два раза богаче, чем брюква, а магнием - почти в три раза. Из микроэлементов найдены железо, медь, марганец, цинк и др.

# Пудовая репка



- В античную эпоху репа была распространена и в Греции, и в Риме. Население Эллады называло ее гара, т.е. быстрорастущая, и считало «простецкой» пищей (потому в жертвоприношениях Аполлону ее помещали на оловянное блюдо, тогда как свеклу – на более ценное), но римляне в этом с ними не соглашались.

Они достигли такого искусства в выращивании репы, что не редки были экземпляры, достигавшие более 10 кг, а то и пудового веса.

# Репное гадание



- **Славянские красны девицы использовали условное значение репы для отваживания нелюбого жениха: если она его угощала кушаньем из этого овоща, стало быть, давала от ворот поворот. А если в девичьих гаданиях по чайной заварке сложится фигура репки, то та, кому она выпала, не сомневалась в предстоящих неприятностях из-за ревности или зависти.**



# «Плевальщики репы»



- На Руси репа, кроме того, считалась «женской культурой». И сеять ее полагалось бабонькам, да при том еще передать матушке-земле часть своей детородной силы. А на Украине в старину была даже профессия «плевальщиков репы», причем весьма почитаемая. Поскольку семена у нее мелкие, специально обученные люди набирали их в рот и затем сеяли, «выстреливая» особым плевком в подготовленную землю.



# Репка!



# *Японская «сестрица»*



- Начали выращивать у нас и салатную репу кокабу, полученную в Японии от скрещивания дальневосточной с европейской,— близкую родственницу репы обыкновенной. Отличительная особенность салатной репы в том, что едят у нее не только корнеплоды, но и листья. Свежие корнеплоды очень сочные, сладкие, вкусные и, что примечательно, лишены специфического вкуса репы обыкновенной! Хороша такая репа даже вареной и соленой. Японцы круглый год едят ее нежные сочные листья, насыщенные разными «полезностями». Важное достоинство репы листовой — большая теневыносливость. Проще говоря, ее можно вырастить даже на подоконнике. Правда, получить не корнеплод, а только листья.



# Тушеная репа с яблоками



- **Ингредиенты:**  
300 г репы,  
6-7 яблок,  
100 г изюма,  
1-2 ст. л. сливочного масла,  
сахар по вкусу.
- **Приготовление:**  
**Очистите и нарежьте репу мелкими кусочками. Положите в эмалированную кастрюлю, добавьте немного воды, масло, закройте крышкой и тушите на медленном огне до полуготовности. Яблоки нарежьте, очистите от кожицы и сердцевин. Изюм промойте в тёплой воде. Добавьте яблоки, изюм и сахар в кастрюлю и тушите до готовности. Сахар добавляйте аккуратно. Если яблоки сладкие, сахар можно исключить или добавить совсем немного**

# Коктейли с репой



**Смело мешайте ●  
сок репы с соком  
клюквы, малины,  
ананаса,  
цитрусов и  
смородины – и  
восхищение  
сидящих за  
праздничным  
столом вам  
гарантировано.**

# Рагу с репой



- **Ингредиенты:**  
1-2 крупных репы,  
2-4 картофелины,  
1 большая морковь,  
1 луковица,  
стакан молока,  
соль, специи – по вкусу.
- **Приготовление:**
- **Промытые и очищенные репу с морковью порежьте кубиками и поварите немного в небольшом количестве воды, добавьте туда же немного молока и оставьте тушиться на медленном огне. Обжарьте крупно порезанный лук с кусочками картофеля до лёгкой румяной корочки и переложите обжарку в кастрюлю. Долейте ещё молока и тушите, пока овощи не станут нужной мягкости. Можно добавить муки для лёгкого загустения, но обычно этого не требуется.**

# Пареная репа



- Для приготовления пареной репы (или репы на пару) нужно порезать корнеплод на тонкие кружочки, залить всё водой или молоком, добавить сливочное масло и щепоть соли и поставить томиться в духовку минут на 40 при умеренном или слабом жаре. Другой способ – «сковородочный». Репа вместе с другими овощами нарезается кубиками или пластинками, как удобней, и тушится под крышкой. Можно добавить молоко и сливочное масло. Принцип приготовления схожий с приготовлением овощного рагу. Третий способ: положить в пароварку целые репы и «парить» около 20 минут, после чего очистить, тонко порезать, приправить и подавать.



# Рецепт «Репа-экспресс».



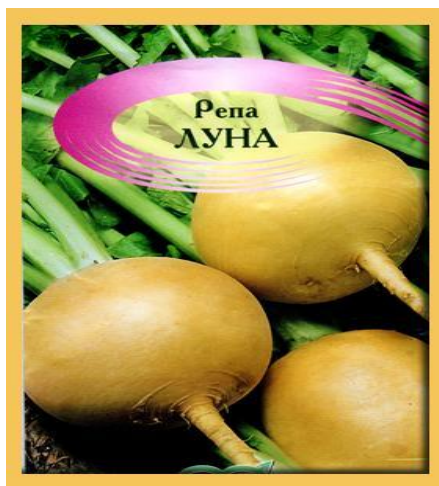
- **». Весёлый и быстрый продукт! Не рекомендуется при гастритах и плохом настроении. В изобилии растительного масла пассеруется мелко нарезанный лук – до начала образования золотистой корочки. Затем в сковороде с кипящим маслом высыпаются мелко нарезанные пластинки (желательно потоньше) репы. При постоянном перемешивании доводят до готовности – репа размягчается и поджаривается, одновременно «доходит до кондиции» лук (на это уходит несколько минут). Сильно прожаривать репу не стоит. Можно добавить соль, специи – по вкусу. Кстати, вкус готового продукта отдалённо напоминает жареные грибы**

# Целебная репа



- Кроме питательных свойств, удобства хранения и простоты выращивания у репы было и ещё 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, богатый витаминами. Репа насыщает, но не даёт завестись лишнему весу. Минеральные соли и эфирные масла, содержащиеся в репе, могут служить универсальным комплексом, регулирующим состояние здоровья. Неспроста появилось такое количество сказок и поговорок про репу. Этот корнеплод обладает ранозаживляющим, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и обезболивающим действиями

# Сорта репы



# Имеются противопоказания!



- . Репа противопоказана при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических и острых гепатитах, холециститах, а также при заболеваниях нервной системы

# Источники:

- <http://poselenie.ucoz.ru/publ/7-1-0-102>
- <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-37624/>
- <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-26575/>
- [http://www.greeninfo.ru/vegetables/brassica\\_repa.html](http://www.greeninfo.ru/vegetables/brassica_repa.html)
- <http://lib.rin.ru/doc/i/29759p2.html>
- <http://www.vegetables-fruits.ru/print/ovo-shchnie-kulturi/repa/>