



Исследовательская работа
учащихся 4 класса
на тему:

«Целебные свойства
чёрной смородины»

Название *черной смородины* пошло от древнерусского слова "смородь", что означало сильный запах.

Красная и белая смородины почти не пахнут, зато запаха черной смородины хватит на всех.

Пахнут ягоды, листья и ветки.



Смородина — одна из наиболее ценных ягодных культур.

Это объясняется высоким содержанием в ягодах витаминов и биологически активных веществ, обладающих лечебными свойствами.

В ягодах черной смородины наиболее витаминозных сортов содержится **200 -300 мг% витамина С** (аскорбиновой кислоты), **провитамин А** (каротин), **витамины группы В**, значительное количество Р-активных веществ, а также большое количество **фолиевой кислоты** (витамина Вс до 0,25 мг%) и РР (никотиновой кислоты). Аскорбиновая кислота находится не только в плодах, но и в почках (150 ... 180 мг%), **листьях** (316 ... 376 мг%), **бутонах** (360 ... 453 мг%), **цветках** (238 ... 274 мг%).

Богаты ягоды черной смородины сахарами (5,7 ... 13,7%), органическими кислотами и разнообразными элементами: **железом, фосфором, калием, марганцем и другими.**

Ягоды смородины используют как лекарственное средство. Применяют при кровоточивости десен, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах. Отвары ягод применяют против малокровия, гипертонии, кашля. Настои из молодых листьев и почек черной смородины используют как легкое слабительное средство, а также при нарушениях обмена веществ, кровотечениях, как потогонное и мочегонное средство.

Настой листьев способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ, поэтому он полезен при подагре и ревматизме, камнях в почках. Ванны из отвара листьев применяют при различных сыпях и кожных заболеваниях.

Витамины и целебные свойства этой ягоды сохраняются и в продуктах переработки (соках, морсах, компотах, варенье, джемах, желе, повидле).

Особую популярность завоевало витаминное варенье, приготовленное из двух частей сахара и одной части измельченных ягод черной смородины.

Такое варенье рекомендуется употреблять при атеросклерозе и гипертонической болезни. Ягодный сок с медом или сахаром пьют при сильном кашле. Из сухих ягод готовят витаминные напитки.

Ароматные листья черной смородины употребляют как пряность при солении и квашении. Наличие в листьях фитонцидов обеспечивает лучшее сохранение овощей.





СОРТ ***НАРА***



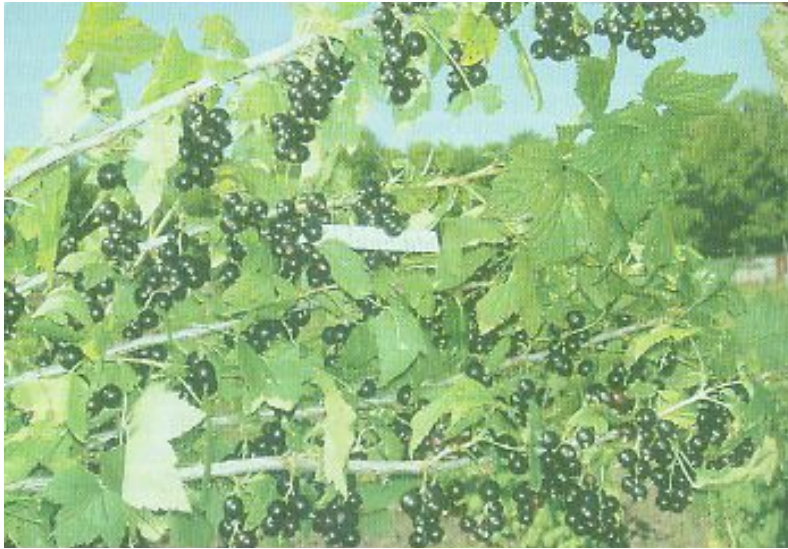
СОРТ ***ЗЕЛЁНАЯ ДЫМКА***



СОРТ ***БАГИРА***



СОРТ ***БАРМАЛЕЙ***



СОРТ *СТРЕЛЕЦ*



СОРТ *ЧАРОДЕЙ*



ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА СОРТА ***СЕВЧАНКА***





Рецепты приготовления варенья.

Ягоды чёрной смородины после консервирования сохраняют высокое содержание витаминов С и Р. Из многих способов переработки чаще всего заготавливают на зиму смородину, протёртую с сахаром, варенье и желе.

ВИТАМИННОЕ ВАРЕНЬЕ.

Чёрную смородину протирают с сахаром, высокая концентрация которого и большая кислотность ягод обеспечивают сохранность продукта в свежем виде без пастеризации и варки.

На 1 кг ягод необходимо 2 кг сахара.. Полученную смесь раскладывают в чистую сухую стеклянную тару, укупоривают или закрывают пергаментной бумагой. Хранят в прохладном месте.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

Чистые ягоды бланшируют в кипящей воде в течение 4-5 минут. Затем высыпают в горячий сироп и варят до готовности. *На 1 кг ягод- 1,2 кг сахара.*



ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ.

Ягоды сортируют, очищая от плодоножек и веточек. Заливают водой в кастрюле и варят до выделения сока, который затем процеживают и охлаждают. Отстоявшийся сок осторожно сливают и варят, снимая пену, до тех пор, пока объём его не уменьшится вдвое. Добавляют сахар, доводят до кипения и разливают в банки.

На 1 кг неуваренного сока – 0,5 кг сахара.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

