

**ИМЕЕТ ЛИ ПОЛЬЗУ
КВАШЕНАЯ КАПУСТА
ДЛЯ ОРГАНИЗМА
ЧЕЛОВЕКА?**

Актуальность. Капуста занимает существенное место среди большого количества овощей, которые мы используем в пищу. И сажают её повсюду. И я думаю, что нет на Земле такого места, где бы капусту не употребляли в пищу.

Как закуску её любят,
Режут в осень или рубят,
Сверху «гнётом» сильно жмут,
Соком вся исходит – ждут...
И, морковкой приукрашенная,
На столе – капустка квашенная.



Речь пойдет о квашеной капусте. На Руси издавна говорили: «Если в доме есть капуста, на столе не будет пусто»

Гипотеза: Квашеная капуста имеет полезные свойства, благотворно влияет на организм человека.

Объект исследования – капуста.

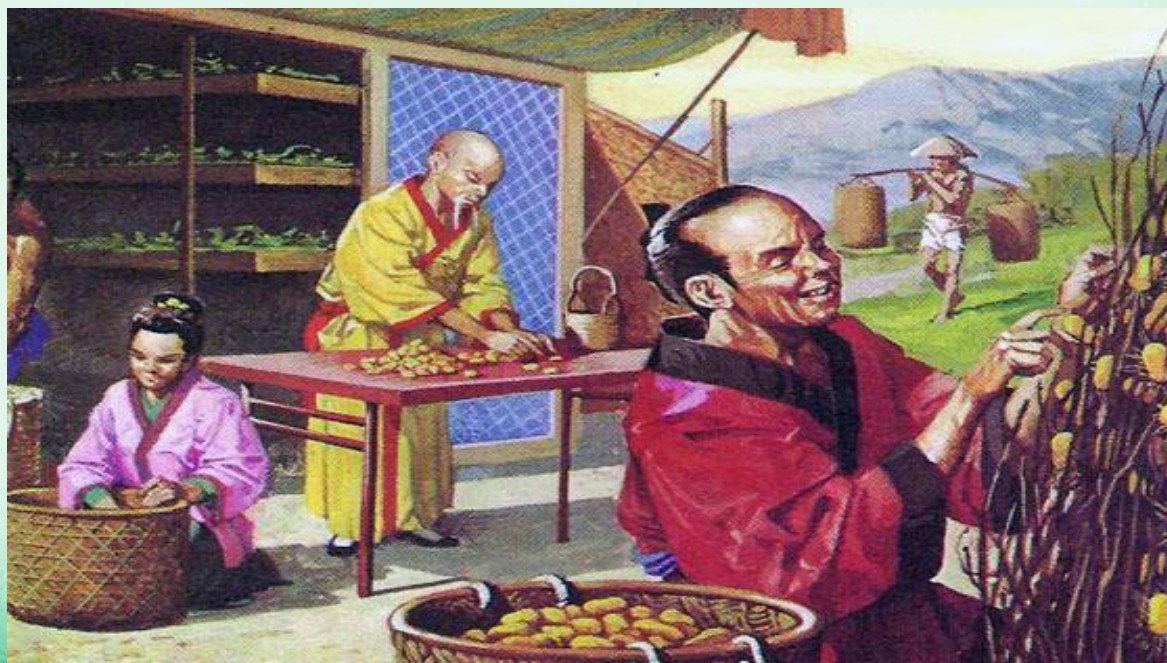
Предмет исследования – капуста квашеная.

Цель работы: узнать, является ли квашеная капуста важнейшим продуктом в рационе человека.

Задачи:

- 1.Изучить литературу, материалы в сети Интернет о капусте, квашеной капусте;
- 2.Доказать, что квашеная капуста имеет полезные свойства;
- 3.Изучить разнообразные рецепты приготовления квашеной капусты и научиться самому квасить капусту;
- 4.Обобщить полученные знания;

История возникновения квашеной капусты уходит вглубь веков. Этот исконно русский продукт, как многие привыкли считать, на самом деле, по одной из версий, пришел к нам из Древнего Китая. Данное блюдо использовалось для организации питания рабочих, задействованных на строительстве Великой китайской стены, а было это ещё в III веке до нашей эры.



В Корее вам расскажут, что по всему миру известна именно корейская квашеная капуста – кимчи.

Немцы и австрийцы поведают вам о традиционном блюде под названием шакрут. Это квашеная капуста со свиными ножками.

В Румынии тоже есть национальное блюдо с квашеной капустой – сармала. Это фрикадельки с квашеной капустой.



Славяне хорошо владели искусством засолки капусты .
Заготовка капусты на зиму в России шла поздней осенью.
Существовали специальные дни, когда было положено
заготавливать квашеную капусту. Называли этот день
Сергиевым или Сергеем Капустником.





Рубка капусты была настоящим праздником для деревенских мальчишек и девчонок. Работали всей семьей, ведь нужно было и бочонки деревянные подготовить, и отделить капусту от кочерыжек и плохих листьев. Потом порубить капусту и размять ее с солью. Квасили капусту по-разному — и целиком и четвертинками, и пластами, и мелко порубленную. В нее добавляли морковь, бруснику, клюкву, свеклу и даже сливы.





Только в русской кухне существует «суп» из квашеной капусты, который до сих пор поражает своим вкусом иностранцев, впервые его попробовавших. Этот суп и есть щи из квашеной капусты. Щи готовили на воде. Только в праздничные и особо важные для семьи дни их варили с мясом.

Полезность квашеной капусты

Как правило, продукты, которые проходят ту или иную обработку, теряют частично или полностью свои полезные свойства. И тут может возникнуть вопрос: «А полезна ли квашеная капуста для человека?» Такой продукт намного ценнее для организма, чем свежий. Благодаря процессу закваски капуста обогащается новыми полезными витаминами и веществами, причем все эти свойства сохраняются на протяжении 10 месяцев. Хозяйкам нужно знать то, чем полезна квашеная капуста, а также то, что чем крупнее она будет нашинкована, тем больше ценных веществ, витаминов и минералов в ней сохранится.

Основная действующая сила квашения — бактерии.

Бактерии поедают сахара, белки, соли и т.д. в овощах и вырабатывают ряд продуктов — «хороших» и «плохих».

- «Плохие» бактерии портят результат квашения продуктами своей жизнедеятельности (например, гнилостные).
- «Хорошие» бактерии (например, молочнокислые) вырабатывают то, что нужно — приятный вкус, приятный запах, лёгкую газированность, спирт.



ГОТОВИМ квашеную капусту

1. Выбор капусты (белокочанная, слегка приплюснутые сверху кочаны)

2. Подготовка продуктов (2-3 кочана средних размеров, 2-3 морковки)

3. Перетирка капусты с солью



Три основных правила квашения

Что квасить?

В чем квасить?

Как квасить?



Практическая часть

-1кг капусты ;

1ст. ложка соли;

3-4 зубчика чеснока







Приятного аппетита!

Квашеная капуста- это не только русское национальное блюдо, но и глава среди овощей и по содержанию витамина С. Употреблять в пищу ее не просто полезно, но необходимо.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!