

# КАПУСТНИК

Автор: учитель технологии  
МОБУ СОШ №9 имени Н.  
Островского г. Сочи  
Краснодарского края  
Самчук Юлия Михайловна



## *27 сентября - Воздвижение*

- *Воздвиженье осень зиме навстречу двигает.*
- *Воздвиженские зазимки не беда, что-то скажет Покров-батюшка.*
- *Воздвиженье кафтан с плеч сдвинет, тулуп надвинет.*
- *Воздвиженье задвинет зипун, подвинет шубу.*



С Воздвиженья начинали рубить капусту.

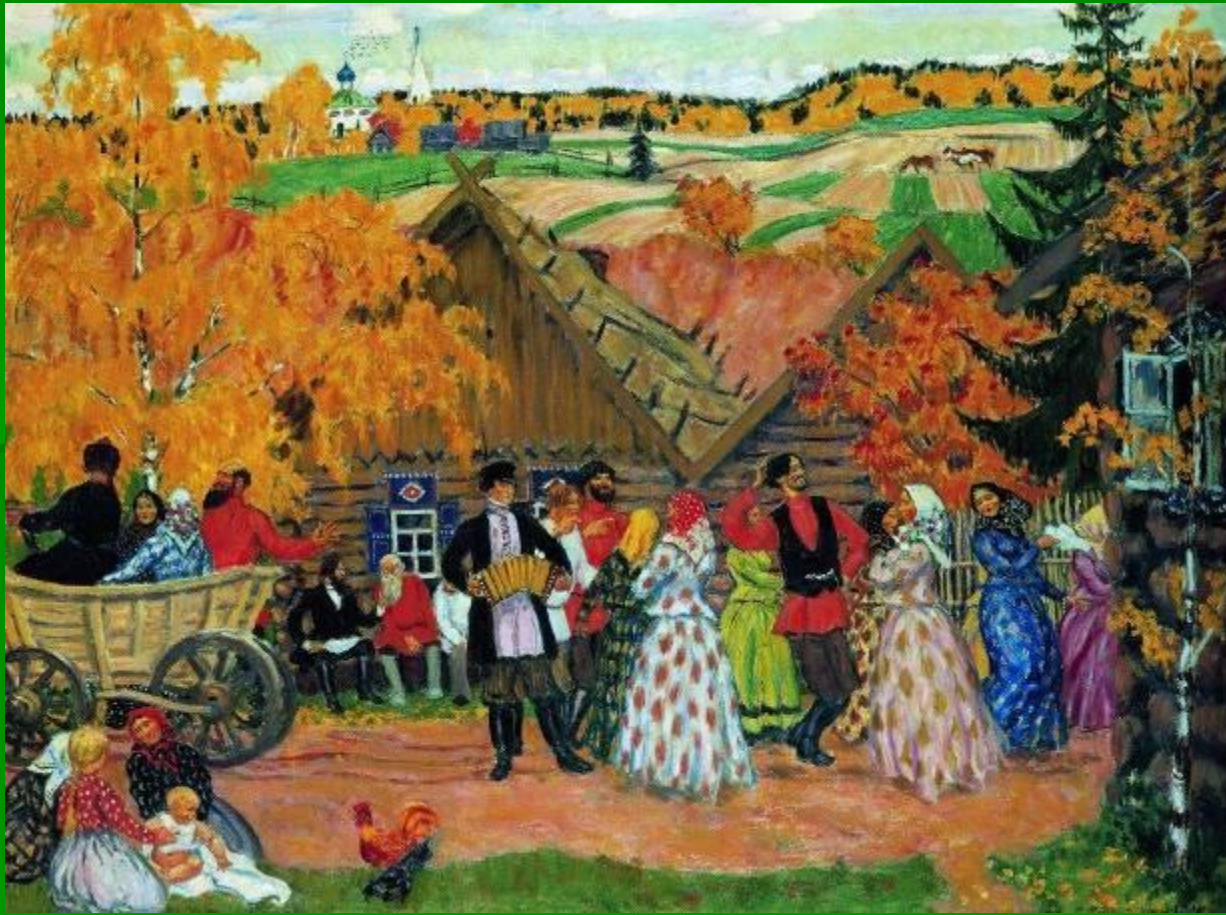
- *На Воздвижение первая барыня—капуста.*
- *Смекни, баба, про капусту на Воздвижение день.*
- *У доброго мужика на Воздвиженьем день и пирог с капустой.*
- *На Здвижение у доброго молодца капуста у крыльца.*





Вейся ли, вейся, капуста.  
Вейся ли, вейся, белая!  
Во саду ли во зеленом  
Гуляй, душечка родная.  
Как вечер на капусту,  
Как вечер на белую.  
Частый дождик поливал.  
В кругу молодец гуляет.

Себе пару выбирает:  
Лизавету—по совету,  
А Настасью—по согласью.  
Я Аленушку люблю,  
Шелковой платок куплю,—  
Сто рублей заплачу.  
Сто рублей нам нипочем—  
Гуляй девка с молодцом!



При рубке капусты приговаривали: "Вилки в ведро, руби серебро, сечи-мельчи, в кадку топчи!".

"Капусту добудем — сыты будем, о голоде забудем",

"Хлеб да капуста лиха не допустят",

"Капусту на зиму рубить — значит, сытыми всем быть",

"Если в доме есть капуста, на столе не будет пусто".

Изготавливая различные изделия из капусты, приговаривали: "На стол пирог с капустой — в брюхе не будет пусто",

"Щи да каша — пища наша",

"С капустой дружбу водить — здоровыми быть".





Великий математик Пифагор, живший в VI в. до н.э., считал, что именно капусте мы обязаны хорошим зрением, крепким здоровьем и ясным умом.

Об этом преклонении древних перед капустой говорят и строчки из романа "Евгений Онегин":

"Живет, как истинный мудрец, капусту садит, как Гораций..."







## ЛЕЧИМСЯ КАПУСТОЙ



Капусту исстари использовали для лечения многих болезней. Свежие листья прикладывали к кровоподтекам, нарывам, больным суставам, сваренные в молоке и смешанные с отрубями применяли при мокнущей экземе. Капустный отвар обладает мочегонным свойством. Соком полоскали горло при ангине, пили его при туберкулезе, для уменьшения зубной боли, улучшения пищеварения, использовали как средство для лечения язв желудка, двенадцатиперстной кишки, при язвенных колитах, гастритах, вялости кишечника и как болеутоляющее средство при острых артритах и ревматизме.





Из белокочанной капусты готовят салаты, первые и вторые блюда, гарниры, делают начинку для пирожков и заготавливают впрок.







На Руси капусту начали выращивать с IX в. Именно славяне придумали квасить ее — оригинальный способ заготовки и сохранения столь ценного овоща.  
Заквашивать (квасить) — подвергать брожению.



С помощью механических приспособлений, ножей капусту шинкуют на полоски шириной 5 мм.

Морковь трут на терке или режут на мелкие полоски, кружочки.

Капусту и морковь солят, перемешивают в кастрюле и затем укладывают в банки с уплотнением. Уплотнять надо так, чтобы на поверхности каждого ряда появлялся сок.

Можно квасить капусту по домашнему рецепту, используя яблоки, клюкву, тмин, бруснику, лавровый лист, уксус, чеснок, сахар.



# 1. Назовите наиболее легкие и доступные способы заготовки продуктов

- сушка
- засолка
- копчение
- маринование
- замораживание
- квашение
- мочение
- уваривание с сахаром
- стерилизация
- пастеризация

## 2. Какие способы переработки овощей основаны на преобразовании сахара в молочную кислоту?

- сушка
- засолка
- маринование
- квашение



### 3. Консервирующими веществами при заготовке продуктов являются

- соль
- сахар
- пищевая сода
- лимонная кислота
- уксусная кислота
- ванилин

соль

сахар

уксусная кислота

### 4. Определите последовательность работ при квашении капусты

очистка

шинкование

удаление кочерыжки

сортировка

*Дайте правильный ответ.*

5. Признаки окончания брожения при квашении капусты

- а) помутнение рассола,
- б) прекращение выделения газа,
- в) просветление рассола

6. Установите соответствие

Квашение

Мочение

Соление

Рассол с концентрацией соли 6-30%

Рассол с концентрацией соли 1,5-2% и сахара 6-8%

Рассол образуется из овощей с концентрацией соли 2,5-3% от массы заложенного продукта





## Изображения (ссылки)

Слайд 1. Праздничная капуста - <http://blogs.mail.ru/mail/marka-87/>

Слайд 2. Осень - <http://fyodors.narod.ru/sloboda/landscapes.htm>

▪ Праздник Воздвижение - <http://www.radiorus.ru/archive.html?date=30-09-2007&p=4>

Слайд 3. Продавщица капусты <http://faqlife.ru/advice/user/20?page=35>

▪ <http://subscribe.ru/archive/culture.music.continentmusic/200502/17134120.html>

▪ Капуста - <http://www.tula.rodgor.ru/gazeta/620/kushat/>

Слайд 4. Народные гуляния <http://vfst.profidance.ru/news/cat/10/1.html>

Слайд 5 Продукты, тара, квашение <http://cooking> Слайд 5 Продукты, тара, квашение <http://cooking> Слайд 5 Продукты, тара, квашение <http://cooking.wild>

Продукты, тара, квашение <http://cooking> Слайд 5 Продукты, тара, квашение <http://cooking.wild>

▪ <http://www.giport.ru/news/38615/>

▪ <http://www.prelest.com/nyam-nyam/zagotovki.html?page=2>

▪ [http://www.domotvetov.ru/food/a/40457\\_201.html](http://www.domotvetov.ru/food/a/40457_201.html)

▪ <http://www.liveinternet.ru/users/temp777/>

Слайд 6 Разновидности капусты <http://www.ista.lv/ru/galvena-izvelne/sievietes-pasaule/maja/4/408/>

▪ <http://news.rambler.ru/Ukraine/health/2204526/>

▪ <http://oldkartinki.ru/displayimage.php?album=lastup&cat=0&pos=27>

▪ [http://www.greeninfo.ru/vegetables/cabbage.html/Article/\\_/aID/2673](http://www.greeninfo.ru/vegetables/cabbage.html/Article/_/aID/2673)

▪ <http://cookbook.rin.ru/cookbook/articles/256.html>

Слайд 7 Лечимся капустой <http://www.books.ru/shop/books/608755>

▪ Капустные соки [http://www.gastronom.ru/kb\\_prod.aspx?id\\_kb=828](http://www.gastronom.ru/kb_prod.aspx?id_kb=828)

▪ <http://www.toprunet.com/article.php?id=4945>

▪ [http://www.ayzdorov.ru/lechenie\\_gastrita\\_narsredstva.php](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_gastrita_narsredstva.php)

Слайд 8 Блюда из капусты <http://www.vsetuonline.com/forum/showthread.php?s=291f14456103913478e382a0f05c894a&t=4136>

▪ <http://cooking.wild-mistress.ru/wm/cooking.nsf/publicall/2008-06-12-819465.html>

▪ <http://www.pokushal.ru/2009/09/page/24/>

▪ <http://www.gen.su/node/3660>

▪ <http://www.li.ru/interface/pda/?jid=2892098&page=3&friends=>

▪ <http://ovkuse.ru/id/category/recipes/ovoshhnye-blyuda/page/9?from=postnye-blyuda>

▪ <http://www.gorod8622.ru/recepty/more.php?aid=884>

Слайд 9 Квашеная капуста <http://www.cookingsecrets.ru/photo/738/>

▪ <http://www.liveinternet.ru/users/794481/friends/>

▪ <http://cook.at.ua/publ/4-1-0-42>

▪ <http://www.eda-server.ru/gastronom/capusta.htm>

▪ <http://www.nature-rus.ru/Rezepts/home&garden/home&garden.html>

Слайд 10 Последовательность квашения <http://www.mad-love.ru/cookie.php?grp=&rusch=%CA&page=19>

▪ <http://www.eda-server.ru/arh-mail/369.htm>

▪ <http://saechka.ru/kitchen/555/3115>

▪ <http://www.pravda.ru/topic/diet-33>

▪ <http://www.marmeladov.ru/articles/c/40/>

▪ <http://cooksbooks.su/index.php?limitstart=7&lang=ru>

▪ <http://www.mad-love.ru/cookie.php?grp=&rusch=%CA&page=19>

Слайд 14 Капуста <http://www.newst.ru/news/?pagenum=64>