

се**к**р**е**т**ы** **р**у**с**с**к**о**г**о **с**б**и**т**н**я



Работу выполнили ученицы

7 класса Б сош №12

Иванова Настя,

Успенская Катя,

Молодид Настя

Руководитель:

Сычева Светлана Николаевна

- Какая пища может стать лекарством для нашего организма?
- Известно, что у каждого народа она своя, в зависимости от места проживания. Сибирские старожилы никогда не предпочтут картошке банан, а облепихе – киви.
- В первую очередь нам полезно то, что растет в наших краях. Любое животное легко найдет «свою» пищу в зоне обитания. Человек как высшая животная форма тоже всегда знал, что взять от природы, – в старину люди отлично разбирались, что полезного растет в окрестных лесах, и делали грамотные заготовки на зиму.
- Травы на чай сушили пучками, развешивая по всей избе, а вместо концентрированных спиртовых настоек, которые мы сегодня покупаем в аптеке, готовили безалкогольные травяные сбитни.
- До конца XIX века сбитень заменял в русских деревнях чай и кофе. Чашка горячего сбитня была незаменима во время охоты, рыбалки и походов в тайгу.

СБИТЕНЬ (ЗБИТЕНЬ)

- СТАРИННЫЙ РУССКИЙ ГОРЯЧИЙ НАПИТОК ИЗ ВОДЫ, МЕДА И ПРЯНОСТЕЙ, В СОСТАВ КОТОРЫХ НЕРЕДКО ВХОДИЛИ ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ
- ВПЕРВЫЕ УПОМЯНУТ В СЛАВЯНСКИХ ЛЕТОПИСЯХ В 1128 ГОДУ



- **ВСТАРЕ СБИТЕНЬ НАЗЫВАЛСЯ ПЕРЕВАРОМ, А ПОЗДНЕЕ - ВЗВАРОМ ИЛИ ПРОСТО ВАРОМ.**
- **ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЧАЯ В РОССИИ СБИТЕНЬ, ПОЖАЛУЙ, БЫЛ ЕДИНСТВЕННЫМ ГОРЯЧИМ НАПИТКОМ РОССИЯН.**
- **ПРИГОТАВЛИВАЛИ ЕГО В САМОВАРАХ.**
- **СУЩЕСТВОВАЛИ «СБИТЕННЫЕ КУРЕНИ», КОТОРЫЕ РАСПОЛАГАЛИСЬ В МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТАХ ГОРОДА.**



**ПРАКТИЧЕСКИ НИ
ОДНА ЯРМАРКА, НИ
ОДНО ГУЛЯНИЕ НЕ
ОБХОДИЛОСЬ БЕЗ
СБИТНЯ**

ИНГРЕДИЕНТЫ



□ ВОДА

□ МЕД

□ СПЕЦИИ

□ ОТВАРЫ

ТРАВ



Целебный напиток на меду

- *в составе сбитня - мед, собранный на травостоях лечебных трав, таких как мята, ромашка, медуница, шиповник, иван-чай, клевер, пустырник, жабрей*



МЕД



- **Мед - это углевод, но углевод, который достается нашему организму "бесплатно" в отличии от сахара.**
- **Глюкоза, не утруждая желудок, поступает непосредственно в кровь.**
- **К началу 21 века ученые насчитывают в меде около 500! Компонентов:**
 - **ферменты (ускоряют обменные процессы в организме);**
 - **минеральные соли и микроэлементы;**
 - **витамины (группы В (В1, В2, В6, В9), а также витамины С, Е, Н, А, D.);**

специи

- *Имбирь*
- *Лавровый лист*
- *Гвоздика*
- *Корица*
- *Мускатный орех*
- *Стебли сельдерея*
- *Кардамон*
- *Душистый перец*
- *Стручковый перец*



Пищевая ценность специй

- **Специи** - это душистые вещества растительного происхождения. Это может быть кора деревьев, листья, стебли, корни и семена растений.

В специях содержатся различные полезные вещества, которые благоприятно влияют на наше здоровье и укрепляют иммунитет. Хотя при приготовлении пищи мы используем совсем немного специй, без них, согласитесь, еда кажется пресной и не такой вкусной.

Основная роль приправ, пряностей и специй - улучшить вкусовые качества пищи, сделать ее более ароматной, возбудить аппетит, и иногда замаскировать нежелательные оттенки вкуса продуктов.



Лечебные травы

• Зверобой



• Шалфей



• Ромашка



• Душица



Мята



Значение лечебных трав

- Чай зверобоя способствует стимулированию желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает защитные функции организма
- Шалфей обладает бактерицидным действием, повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта
- Ромашка обладает прекрасным антисептическим действием
- Мята полезна при заболеваниях желудка, болях в сердце, для повышения аппетита. Мятный запах поднимает настроение
- Душица обладает высокой антибактериальной активностью, успокаивающе действует на центральную нервную систему

Рецепт приготовления сбитня Владимирского

Компоненты

- *Мед 200 г*
- *Гвоздика 5 г*
- *Корица 5 г*
- *Имбирь 5 г*
- *Вода 1 л*
- *Лавровый лист 5 г*
- *Жженый сахар 5 г*



Технология приготовления

1. Мед смешать с водой
2. Кипятить 20 мин
3. Добавить пряности
4. Кипятить еще 5 минут
5. Процедить напиток через марлю
6. Подкрасить жженым сахаром



Подача напитка

- *К сбитню можно подавать пряники, пирожки, печенье.*



Еще рецепты сбитня:

- **Простой сбитень**

Мед 500 г,
патока белая 700 г,
пряности 5-10 г (корицы, гвоздики, хмеля, мяты и др.),
вода 6 л.

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, прокипятить 30 мин. Пить горячим, как чай.

- **Сбитень суздальский**

Мед 150 г,
сахар 150 г,
гвоздика 15 г,
корица 15 г,
имбирь 15 г,
кардамон 15 г,
лавровый лист 15 г,
вода 1 л.

Мед смешать с водой и кипятить 20 мин, добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Затем напиток процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром.

Наше мнение

- *Сбитень может и должен занять свое место и в нашем современном быту.*
- *Чашка горячего сбитня очень пригодится во время лыжных прогулок и зимних экскурсий, не откажутся от нее и грибники, и любители пеших походов.*



Список источников информации:

- [**ru.wikipedia.org/wiki/Сбитень**](http://ru.wikipedia.org/wiki/Сбитень)
- [**www.1001recept.com/archives/sbiten.html**](http://www.1001recept.com/archives/sbiten.html)
- [**www.galopom.com.ua/Info/Cooking/Country_52/Dish_2042/**](http://www.galopom.com.ua/Info/Cooking/Country_52/Dish_2042/)
- [**www.ami-tass.ru/article/20490.html**](http://www.ami-tass.ru/article/20490.html)
- [**apn.cnt.ru/hobby/kucche/k493.htm**](http://apn.cnt.ru/hobby/kucche/k493.htm)
- [**www.eda-info.ru/drink03.shtml**](http://www.eda-info.ru/drink03.shtml)