

# Какай овощ считался основным на Руси?

Подготовили учащиеся 1 класса,  
классный руководитель  
Ремизова Е. В.

# Там где детей находят



О чем это я? Конечно же, о капусте! А вы о чем подумали?! О нашей старой знакомой капусте

**Но так ли хорошо она нам знакома? Сколько разновидностей капусты вы можете назвать?**



# Савойская, цветная, брокколи, брюсельская



# Краснокочанная, белокочанная, кольраби, декоративная и другие...



# Гипотеза

- Капуста – поистине друг человека

# Легенда

Изучив литературу по данной теме, мы узнали, легенду о капусте: согласно одному из сказаний, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста. К сожалению, легенда умалчивает, где именно пролились эти капли.

Поэтому множество народов до сих пор оспаривают право считаться родиной капусты.

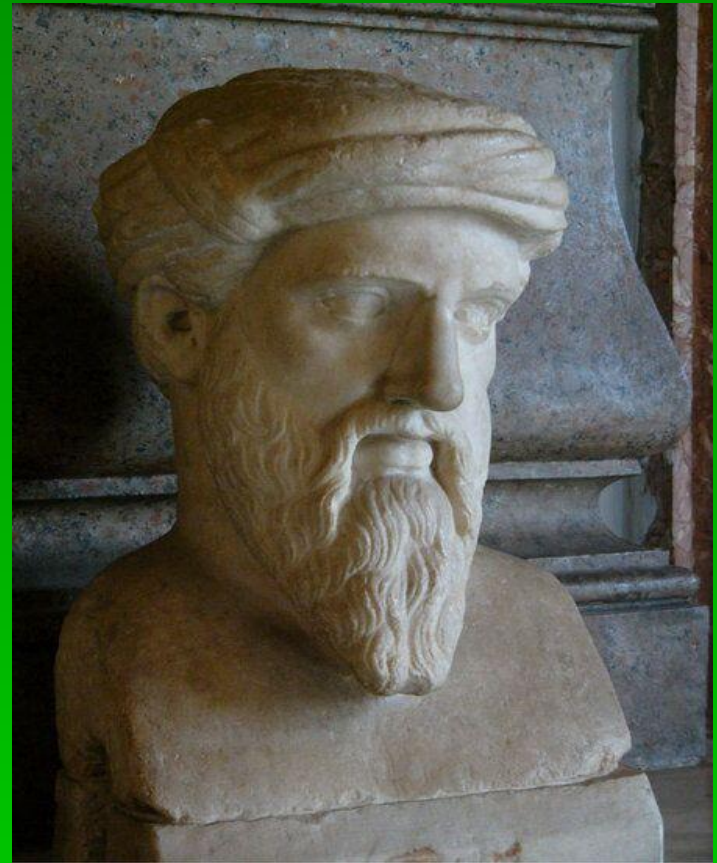
# Ученые считают

- Древние славяне получили капусту от Греко – римских колонистов Крыма. Так из древнеримского «сарит», и родилась наша «капуста», что в смысловатом переводе «головчатая»



# Исторические сведения о капусте

- Древнегреческий мыслитель Пифагор писал, что капуста представляет собой овощ, который постоянно поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа.



# Исторические сведения о капусте

- Выдающийся полководец древности Александр Македонский, по преданию, перед боем кормил своих воинов капустой, видимо, он был уверен, что в этом секрет его побед



# О капусте

- В период длительных постов предки наши заменяли скромную пищу капустой да хлебом.
- «Хлеб да капуста лихого не попустят», - говорили в народе.
- А когда по весне и хлеба не оставалось, спасала от голода опять же капуста.
- «Капуста – ни густо, ни пусто» - говорили в народе

# Обычаи на Руси

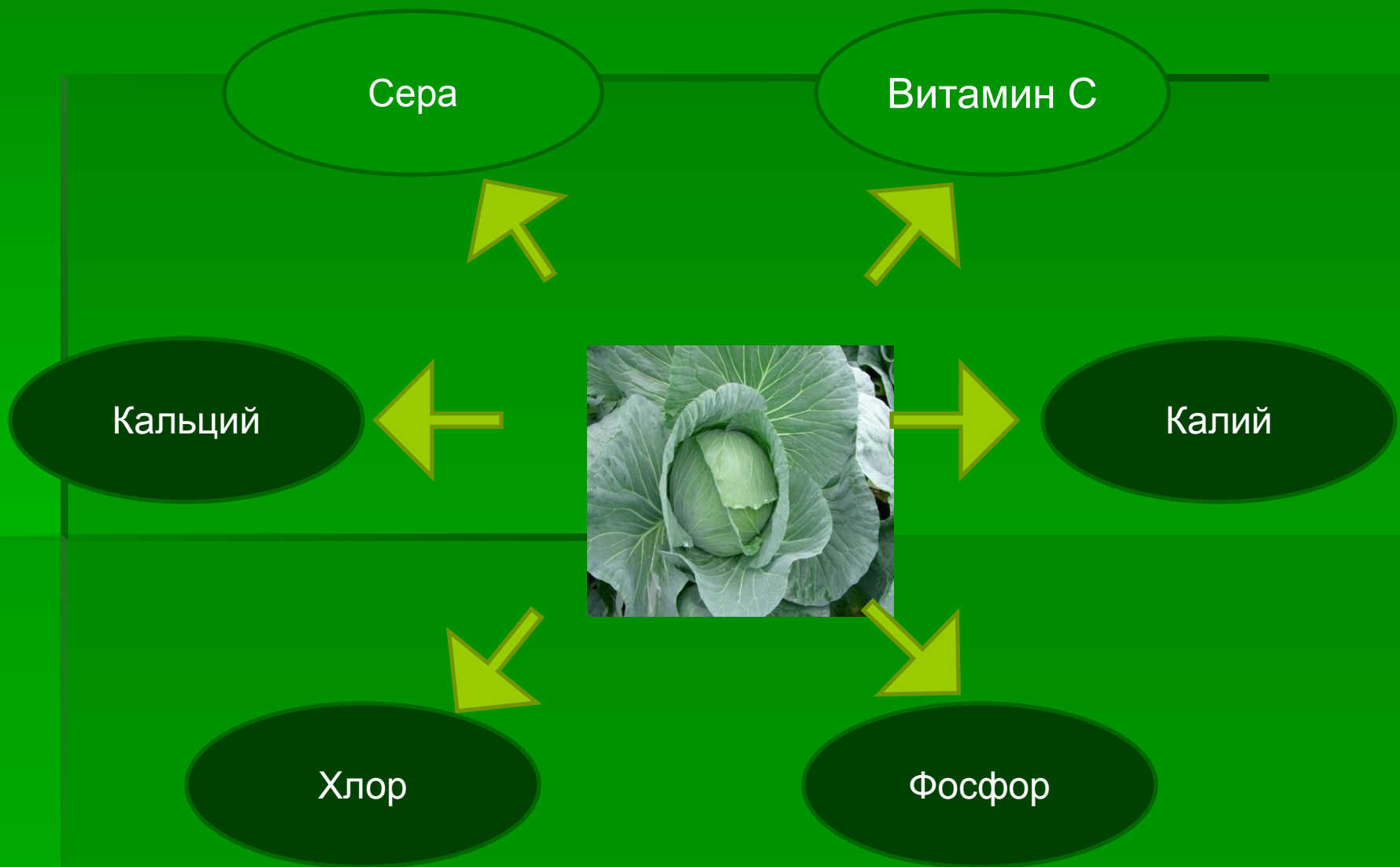
- После уборки кочанов заниматься рубкой капусты повсеместно, превращая эту работу в праздник «Капустник»
- Особенно славились «капустниками» Рязанская, Тамбовская и Тульская губернии.
- Нарядно одетые девушки-крестьянки обходили с песнями все дома своей деревни и помогали рубить капусту.

# Целебные свойства

Древние греки и римляне придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Ей приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний.

Косметические свойства капусты широко применяются в виде масок для лица. Маски из белокочанной капусты обладают отбеливающим эффектом. Кроме этого маски прекрасно увлажняют кожу. Маска из белокочанной капусты накладывается на хорошо умытую кожу, не затрагивая кожу вокруг глаз. Самая простая питательная маска – протертые в мясорубке капуста и морковь отжимаются. В полученную кашу добавляется мед и ложка йогурта. Полученная маска накладывается на лицо на десять минут. Затем смывается прохладной водой.

# «Королева овощей» - богатый источник!



- Разнообразный химический состав белокочанной капусты делает ее ценным пищевым, диетическим и лечебным продуктом. Употребляется она как самостоятельное блюдо и с различными добавками, пригодна для квашения, маринования, сушки. Из нее готовят салаты, щи, борщи, котлеты, голубцы, рагу и другие блюда.





# Блюда из капусты

## Пирог с капустой

- Кочан капусты мелко нашинкуйте, залейте капусту кипятком и оставьте на десять минут. Пока капуста вымачивается, обжарьте на глубокой сковороде в раскаленном растительном масле нарезанный кольцами лук. Затем слейте из капусты воду, отожмите капусту и обжарьте ее с луком. В конце добавьте в капусту немного сахара. Тесто раскатайте до толщины в один сантиметр, уложите его на противень, смазанный маслом, выложите сверху на тесто капусту. Прикройте начинку вторым, более тонким слоем теста. В середине пирога сделайте несколько отверстий. Верх пирога смажьте крепким сладким чаем при помощи кисточки, а затем поместите противень в хорошо разогретую духовку.





# Блюда из капусты

## Цветная капуста под белым соусом

Кочешки цветной капусты отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем положите на тарелку. Слегка поджарьте муку в сливочном масле, добавив 1 чайную ложку сахара. Разведите капустным отваром и варите на медленном огне 5-10 минут. Сняв с огня, заправьте капусту желтками, взбитыми с 1 чайной ложкой сливочного масла. Сверху посыпьте тертым сыром.

# ВЫВОД

- Мы узнали много интересного о капусте, о её целебных свойствах, капуста без боя завоевывала века и континенты. И сделали вывод, что капуста – поистине – друг человека!