

# Загадка: «Что на свете дороже ВСЕГО»

- здоровье.



- Древним людям принадлежат мудрые слова:  
«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»





НА КАПУСТНОЙ ГРЯДКЕ

ВСЁ У НАС В ПОРЯДКЕ

БУДУТ ЩИ КАПУСТНЫЕ

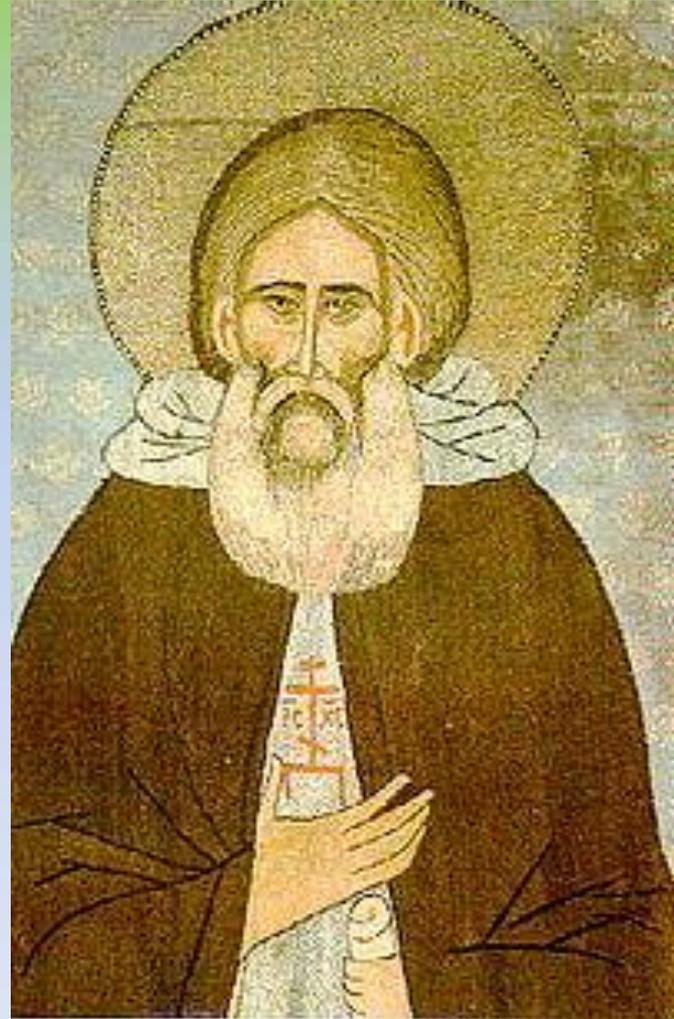
ВКУСНЫЕ - ПРЕВКУСНЫЕ

# Праздник «Сергей – капустник»

**8 октября. День памяти русского святого Сергия Радонежского.**

В народе этот праздник носит название "Сергей-капустник". В этот день всей семьёй рубили на зиму капусту. Дети чистили морковь, старики её резали, а также очищали капусту от верхних негодных листьев. Толкли смесь в бочках деревянной ступой, а чтобы капуста не перекисла, в бочку клали осиновое полено.

На капустном листе пекли хлебные лепёшки и загадывали при этом благополучно прожить всю зиму, чтобы на столе всегда было много еды. А первый пирожок с капустой закапывали в грядку на огороде и просили об урожае на будущий год.





# Капустные вечерки





В этот день хозяйки приглашали девчат на «капустные вечёрки» - помочь нарубить капусты на зиму. Отказать хозяйке было нельзя. Это считалось неуважением к старшим. Капустницы, приходя в дом, поздравляли хозяйку с капустой, как с праздником. В этот день щеголяли друг перед другом своими нарядами. Тут и там во дворах раздавался стук да весёлый смех. Слышались голоса парней – они не были участниками работы, но приходили для веселья, ждали окончания работы, чтобы в игры поиграть да хороводы поводить.

# Как рубили капусту?

топор-  
сечка  
корыто  
кадки



4/07/2007

# Загадки о капусте

Зеленая толстуха  
Надела уйму юбок,  
Стоит теперь на грядке  
Как балерина в пачке.

Зеленая толстуха  
Надела уйму юбок,  
Стоит теперь на  
грядке  
Как балерина в пачке.

Как надела сто  
рубях,  
Захрустела на  
зубах.

Лоскуток на лоскутке - зелёные  
заплатки,  
Целый день на животе нежится на  
грядке.

Расселась барыня на  
грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка.

Лоскуток на лоскутке -  
зеленые заплатки,  
Целый день на  
животе  
нежится на грядке.

# Потешки и песенки о капусте



Мы морковку трём, трём  
Мы капусту солим,  
солим  
Мы капусту жмём, жмём  
Сок капустный пьём,  
пьём.

Зайка белый,  
Куда бегал?  
- В лес дубовый.  
- Что там делал?  
-- Капусту клал, а  
не знаю, кто  
украл!

Капуста виласта,  
Не будь голенаста,  
А будь пузата  
Да узловата.  
Не будь пустая,  
А будь тугая,  
Вкусная да молодая.



# Домашние опыты с капустой



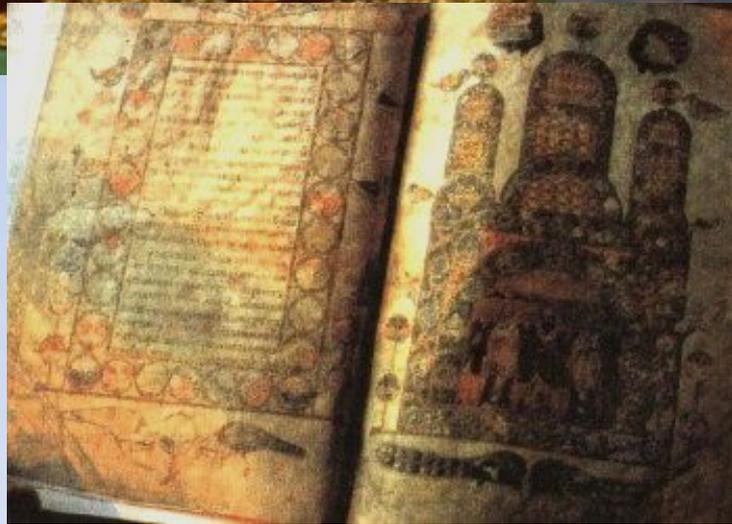
# АХ, капуста!



Русское название этого овоща происходит от позднелатинского "caput", "голова". И вправду капуста похожа на круглую черепашку.

# ***Капустник***





Первое упоминание о капусте на Руси относится к 1073 году. Данные находятся в «Изборнике» Святослава:

• В России капуста занимает 30% всех овощных посевов. Мы съедаем капусты в

7 раз больше, чем, например, американцы.





- В более поздней летописи говорится, что смоленский князь Ростислав Мстиславович в 1150 году подарил своему другу Мануилу капустник. Капустником в старые времена называли на Руси огород, где выращивали капусту. Слово это довольно часто встречается в древнерусских литературных источниках. Огороды с капустой повсеместно окружали русские поселения. Изобилие капусты на Руси удивляло даже выдавших виды иностранцев.

# Чем же так хорош ЭТОТ ОВОЩ?

- ✓ Химический состав капусты уникален: **высокое содержание воды, клетчатки и малое количество сахаров.**
- ✓ Капуста содержит крахмал, пектиновые вещества и большое количество кислот
- ✓ По витаминам А, В В1;, К, РР и U капуста идет наравне с лимонами, а кальция в ней даже больше, чем в молоке.



✓ **Не забудьте приплюсовать сюда калий, цинк, магний и марганец, медь, железо, фосфор, хлор, йод, тиамин, рибофлавин, каротин** – все они содержатся в капусте.

# Польза капусты



- А по витамину С капуста обгоняет даже апельсины. Особенно этого витамина много в кислой или квашеной капусте. Джеймс Кук, открывший Гавайские острова, приписывает успех этого открытия именно кислой капусте - ежедневная ее порция спасла моряков от цинги.

# Польза капусты

- **С древних времен люди 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, язвы желудка и даже обмороки.



# ***Какой только капусты не бывает!***



# ***Разновидности капусты***

**Белокочанная капуста.**



**Савойская капуста.**



# *Разновидности капусты*

**Брюссельская капуста**

**Краснокочанная капуста**



# *Разновидности капусты*

**Цветная капуста**



**Брокколи**



# *Разновидности капусты*

**Пекинская или Китайская  
капуста**



**Кольбари**



# Разновидности капусты

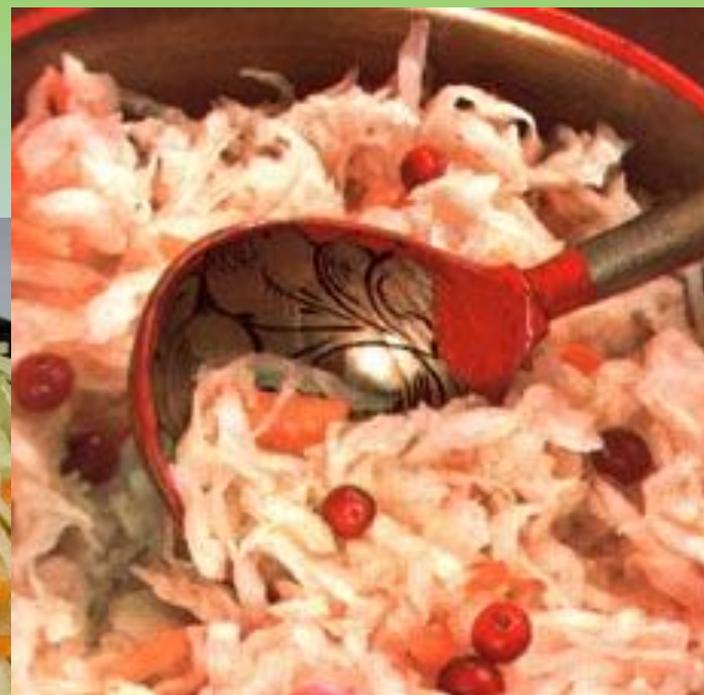


я капуста



# ***Блюда из капусты***

## **Квашеная капуста**



# ***Блюда из капусты***

***Пироги и  
свежие салаты***



# ***Блюда из капусты: голубцы и щи***



**Делу – время,**

**а потехе –**

**час!**

Песни пели и плясали.

Что ж, хозяйева устали.

Дай Бог тому,

Кто в этом дому.

Уродись у вас пшеница

И капуста с чечевицей!

На столе – всегда пирог,

Лёгких вам всегда дорог!

