

Продукты, насыщенные жирами

Копченое мясо, колбасы,
сосиски.

Смирнова Светлана
Александровна
учитель начальных классов
МОУ СОШ №6

ЦЕЛЬ

- Познакомить учащихся с продуктами насыщенными жирами (копченое мясо, колбасы, сосиски) и их ролью в питании человека.

Из

ИСТОРИИ

- Колбаса на Руси известна с 12 века. Она упоминается в новгородской берестяной грамоте.
- В энциклопедии домашнего быта «Домострой», составленной около пятисот лет назад, говорилось, как делать колбасу.
- В России мастерские по производству колбас широко распространились в 17 веке. Самой лучшей считалась «Углицкая колбаса», которую делали в городе Углич.
- В начале 1917 года в России было 2500 колбасных мастерских.

Из чего и как делается колбаса

- Говядину, свинину, баранину, курятину, конину измельчают; добавляют молоко, яйца, сахар, соль, специи, пряности, шпик.



Все смешивают и заполняют фаршем трубочки – искусственную оболочку или из натуральных кишок. Затем колбаски перевязывают бечевками и подвешивают на некоторое время.



Когда колбаса «отвисится», ее надо приготовить – ведь фарш в ней еще сырой. Процесс приготовления колбасы, сосисок и сарделек называют

термической обработкой. Параметры термообработки для каждого вида свои. Коптят колбасы и деликатесы при различных режимах. Копчение производится в термокамере. На фотографии работник мясоперерабатывающего комбината помещает сардельки в термокамеру.

Разнообразие



• Полукопченые и копченые колбасы обладают чуть острым изысканным вкусом. Блюдо с тонко нарезанными кусочками сырокопченой колбасы – всегда праждничного стола.

• Многие любят вареную колбасу « Докторская» в натуральной оболочке – нежную, с тонким запахом, без жира.

• Кроме колбас вареных, сырокопченых, полукопченых, варенокопченых, ливерных и даже рыбных к колбасным изделиям относятся сосиски, сардельки, мясные хлебы, зельцы, паштеты, студни, различные копчености.



Влияние продуктов, насыщенных жирами на здоровье.

- Шашлык или цыплёнок, приготовленные на открытом огне, копченое мясо, колбасы, сардельки, зельцы, паштеты, – просто объеденье, однако ученые уже давно сомневаются в их пользе. Скорее наоборот, жирная пища вредна для здоровья. Она ведёт к ожирению, заболеваниям сердца и печени, способствует развитию онкологических заболеваний. Колбасные изделия (в том числе и сосиски) можно есть только 1 раз в неделю, а копченую колбасу 1 раз в полгода.