

МБОУ «Цнинская СОШ №2»

Исследовательская работа «Богатырская каша»



Выполнили:



ученики 2 «А» класса

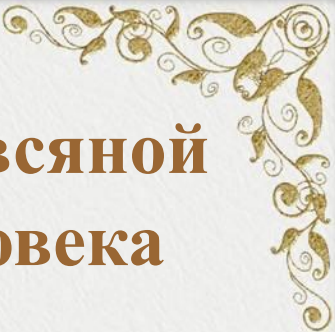

Руководитель Маригода Т.В.



Как мы выбрали тему?

Мы очень часто слышим о пользе овсяной каши. Врачи говорят, что полезно каждое утро начинать именно с неё. Но почему-то не всем эта каша приходится по вкусу. А между тем, многие ребята часто в школе жалуются на боли в животе. Мы решили провести исследование, как эту полезную кашу сделать ещё и вкусной, чтобы наши животики весь день чувствовали себя хорошо.





Цель: изучение полезных свойств овсяной каши и её влияния на здоровье человека

Задачи:

- узнать историю появления овсяной каши;
- выяснить, кто любит овсяную кашу и регулярно включает её в свой рацион (методом анкетирования);
- изучить её влияние на организм человека;
- выяснить, почему овсяную кашу называют богатырской, что означает слово «Геркулес»;
- исследовать влияние других продуктов на вкус геркулесовой каши;
- узнать рецепты приготовления различных блюд из овсяных хлопьев.

Предмет исследования: овсяная каша



Гипотеза

Если мы больше узнаем о пользе овсяной каши и научимся делать её вкус разнообразным, у нас появится больше желания включать её в свой рацион.







Ход исследования

Работая над темой, мы использовали различные источники: побеседовали с родителями, встретились с медицинским работником школы, посетили сайты интернет, продегустировали различные блюда из овсяных хлопьев.

Мы провели анкетирование среди учащихся начальных классов, чтобы выяснить, как часто дети едят овсяную кашу.. Мы опросили 169 человек. Вот что у нас получилось.



Как появилась овсяная каша на нашем столе

Когда-то, много лет назад, овсянку даже не считали за еду, а она просто была кормом для животных. Начиная с 13-го века, овсянку стали употреблять в пищу, началось все с шотландцев. В те времена из овса готовили похлебку, а также добавляли его в различные блюда. Основное назначение овсянки – сделать блюдо сытным.

- Начиная со второй половины 19-го века, овес научились обрабатывать паром. Такова история появления знаменитых овсяных хлопьев, которые сегодня популярны во всем мире. На прилавках магазинов можно найти различные овсяные каши быстрого приготовления, они отличаются добавками. Но наиболее полезной является обычная овсяная каша.
- Сейчас расплющенная и пропаренная овсяная крупа поступает в продажу в упаковке под торговой маркой «Геркулес». Подразумевалось, что регулярное употребление этой каши позволяет обрести силу Геркулеса.

Производство геркулеса



Овсяная каша

Польза

- ✓ содержит много жиров, белков и углеводов;
- ✓ помогает восстановить силы после физических нагрузок, похудеть;
- ✓ рекомендуется врачами при заболеваниях желудка, кишечника;
- ✓ очищает организм от шлаков и токсинов;
- ✓ улучшает работу внутренних органов (сердца, печени, почек, поджелудочной железы), состояние кожи, памяти, внимания;
- ✓ укрепляет зубы и кости;
- ✓ долго сохраняет чувство сытости.

Вред

- ✓ в очень больших количествах вместе с вредными веществами выводит из организма кальций;



Полезные свойства продукта превышают вредные. Главное – в меру!



Советы нашим мамам

Рецепты каши



Геркулес
6
Овсяные хлопья
Вода - 2 стакана
Соль по вкусу
Сварить в кастрюле на тарелку
рубленый мед.

Геркулес в молоке
2,5 стакана
1 стакан х
¼ ч. л. сол
Довести до кипения, всыпать хлопья на слабом огне постоянно помешивая.
Добавить мед.
Подается в тарелке с молоком.

Овсяная каша с фруктами
Овсяные хлопья
мл кипящего молока, помешивая, варить 5 минут. Добавить сливочное масло. Закрывать крышкой в кастрюле. Оставить постоять 2—3 минуты.
Кашу перемешать с орехами.
Выложить в тарелку. Сверху выложить цедру апельсина, яблока. Украсить ежевикой и киви.

Овсяная каша с дыней и медом
1 ст. овсяных хлопьев
2 ст. молока
200 гр. дыни
5 ст. ложки меда
В кипящую воду всыпать овсяные хлопья и перемешать. Дыню порезать на маленькие кубики. Добавить мед. Перемешать пока горячая.

Овсяная каша с яблоком и сметаной
1 ст. овсяных хлопьев
2 ст. яблочного сока
2 ст. молока
3 яблока
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка сметаны
Яблочный сок смешать с молоком и нагреть. Всыпать овсяные хлопья и добавить сахар. Варить непрерывно до кипения. Довести до кипения, помешивая, помыть, почистить кубиками, доложить сметану и смешать с кашей.

Овсяная каша с овощами
Перец, цукини, помидоры мелко нарезать. Выложить овощи в форму, застеленную бумагой для выпечки, сбрызнув оливковым маслом, посыпать листочками розмарина или тимьяна.
Запекать 10–15 мин в духовке при 190°C.
Сварить овсяную кашу, закрыть крышкой и дать настояться 2–3 мин.
Разложив кашу по тарелкам, сверху выложить запеченные овощи. Подавать, полив оливковым маслом и соевым соусом.



Советы нашим мамам

Рецепты блюд из овсяных хлопьев



Кисель овсяный

- хлопья овсяные «Геркулес» - 1 стакан
- вода - 1.5 стакана
- молоко - 1 стакан
- масло сливочное - 1/2 стакана
- соль - по вкусу.

Крупы "Геркулес" залить теплой водой и выдержать сутки в теплом месте. Процеживают, жидкость варят, часто помешивая для загустения. В горячий кисель разливают в формочки, охлаждают. Подают с сахаром

Суп молочный с овсяными хлопьями

- молоко - 350г
- вода - 350г
- овсяные хлопья "Геркулес" - 50г
- масло сливочное - 5г
- сахар - 5 г.

Инструкции по приготовлению:

Овсяные хлопья положить в кипящее молоко, добавить сахар. Варить 25-30 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Овсяное печенье

- овсяные хлопья - 1 стакан
- мука - 1 стакан
- сода - 1 чайная ложка
- сахар - 1/2 стакана
- мед - 1/2 стакана
- сметана - 1/2 стакана
- яйцо - 1 шт.
- масло сливочное - 100г

Муку перемешать с содой, просеять через сито. Смешать с сахаром, растереть с маслом. Добавить сметану, мед, овсяные хлопья (пропустить через мясорубку) и яйцо. После все вымешать. Тесто в тонкую лепешку (3-4 мм), вырезать фигурки. Выпекают печенье 15 минут при температуре 200°C.

Котлеты овсяные

- овсянка (крупя) - 1 стакан
- вода - 1 стакан
- сливочное масло - 200г
- лук репчатый - 3 шт.
- сырок плавленый - 2 шт.
- чеснок - 2 зубчика
- молотый сухари - 1 стакан
- яйцо - 2-3 шт.
- соль, перец - по вкусу.

Крупы заливаем холодной водой, доводим до кипения. Добавляем сливочного масла. Луковицы режем и обжариваем до золотистого цвета. Пропускаем через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, зубчики чеснока, добавляем один стакан молотых сухарей, яйца, соль, перец по вкусу. Все тщательно перемешиваем. Делаем фрикадельки и жарим на разогретой сковороде, предварительно обмакнув их в муку.

Рецепты для красоты

Овсянка приобретает всё большую популярность как косметическое средство. Маски для лица из овсянки отличаются универсальным действием: они безопасны для любого типа кожи. Их легко приготовить, а результаты можно сравнить с походом в салон красоты.

Медовая

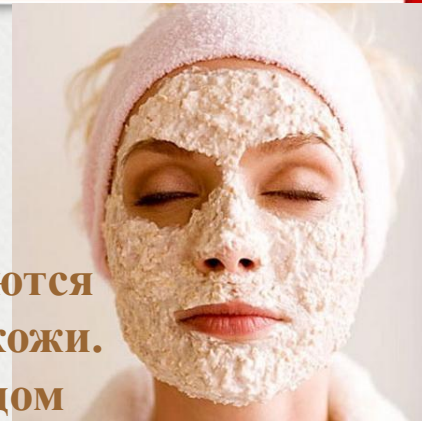
Одной из самых чудодейственных масок является маска из овсянки и мёда — два уникальных по своим свойствам продукта любую кожу сделают совершенной. Мёд нужно чуть разогреть, чтобы он стал жидким. Чайную ложку овсяных хлопьев и мёда тщательно смешать, чтобы получилась густая, клейкая масса.

Молочная

Залить столовую ложку овсяных хлопьев небольшим количеством горячего молока. Дать настояться. Разбухшие хлопья размять и нанести на лицо. Такая маска увлажнит и напитает сухую кожу. Если молоко заменить на обычный кипяток, получится идеальный вариант для проблемной кожи: такая маска поможет справиться с прыщами.

Кефирная

Это маска для лица овсянка-мёд с добавлением нежирного кефира, которая оказывает омолаживающее воздействие на кожу. Приготовив по рецепту медовую маску, в смесь нужно добавить ещё столовую ложку кефира.



12 подвигов Геракла

Геркулес– в римской (Геракл- в греч.) мифологии бог и герой. Почитался как воинственный бог, «победитель», «непобедимый». Геракл с раннего детства отличался огромной силой. Уже в колыбели он задушил двух огромных змей, присланных Герой погубить младенца. Его имя обычно употребляется, когда хотят подчеркнуть огромный рост или огромную физическую силу человека. Среди многочисленных подвигов Геракла особенно известны его 12 подвигов.

Геракл убивает Немейского льва.



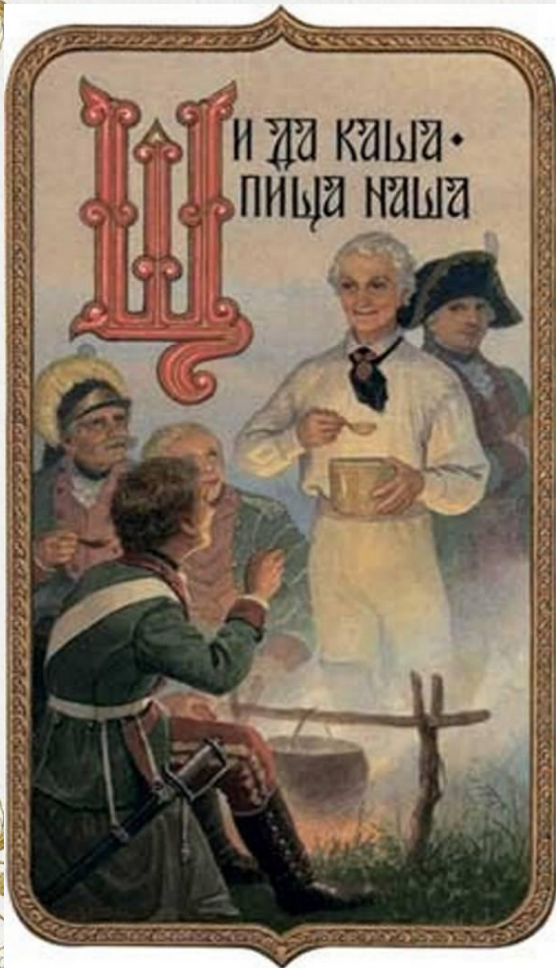
Керинейская лань



Борьба с Лернейской гидрой



Пословицы и поговорки



С легкой руки Александра Васильевича Суворова разошлась по России-матушке знаменитая фраза: «Щи да каша – пища наша»

- Кашу маслом не испортишь
- Хороша кашка, да мала чашка
- Густая каша семьи не разгонит
- Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.

Мы творим



Вывод

- мы узнали историю появления овсяной каши;
- выяснили, кто любит овсяную кашу и регулярно включает её в свой рацион (методом анкетирования);
- изучили её влияние на организм человека; побеседовали со школьной медсестрой;
- выяснили, почему овсяную кашу называют богатырской, что означает слово «Геркулес»;
- исследовали, как влияют другие продукты на вкус геркулесовой каши (провели дегустацию);
- узнали рецепты приготовления различных блюд из овсяных хлопьев;
- **Наша гипотеза подтвердилась: нам действительно захотелось есть геркулесовую кашу!**

Источники

- 1. Болтовский Г. Каша-здоровье наше
- 2. Похлёбкин В.В. Каши
- 3. <http://foodinformer.ru/products/kashi/>
Польза и вред овсяной каши
- 4. <http://notefood.ru/pitanie/> Правильное питание
- 5. <http://pedsovet.su/>

Спасибо за внимание!

