



**МИРПУА**

---

1.Что такое Мирпуа?(описание)

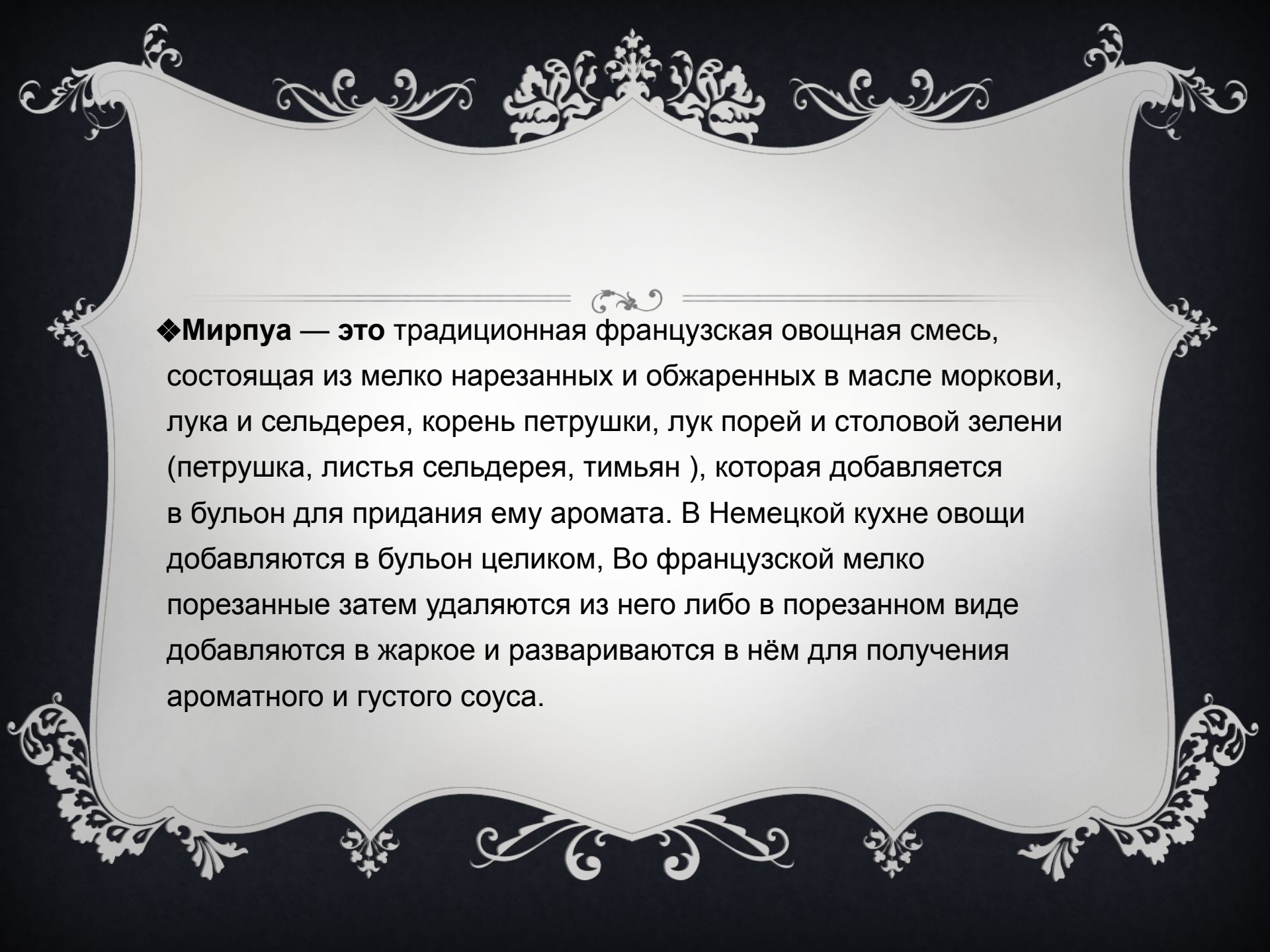
2.Мирпуа в истории

3.Состав Мирпуа

4.Вред Мирпуа

---





❖ **Мирпуа** — это традиционная французская овощная смесь, состоящая из мелко нарезанных и обжаренных в масле моркови, лука и сельдерея, корень петрушки, лук порей и столовой зелени (петрушка, листья сельдерея, тимьян ), которая добавляется в бульон для придания ему аромата. В Немецкой кухне овощи добавляются в бульон целиком, Во французской мелко порезанные затем удаляются из него либо в порезанном виде добавляются в жаркое и развариваются в нём для получения ароматного и густого соуса.

# МИРПУА В ИСТОРИИ

- ❖ Первые упоминания об этой овощной смеси датированы XVIII в., хотя многие кулинары и историки утверждают, что мирпуа появилась намного раньше.
- ❖ В разных странах есть своя рецептура приготовления овощных смесей. Например, в Португалии смесь состоит из томатов, чеснока и лука, а в Испании из лука, сельдерея, сладкого перца и чеснока.
- ❖ Все зависит от кулинарных традиций того или иного народа. Овощи и готовятся по-разному: для смеси мирпуа измельчаются и обжариваются, а в немецкой кухне овощи кладут в бульон целиком.

# СОСТАВ МИРПУА

Мирпуа состоит из овощей, и несет в себе пользу каждого ингредиента. Витаминный состав мирпуа такой:

Витамины: А, С, Д, Е, К, группа В.

Микроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, йод, железо, фтор, кобальт.

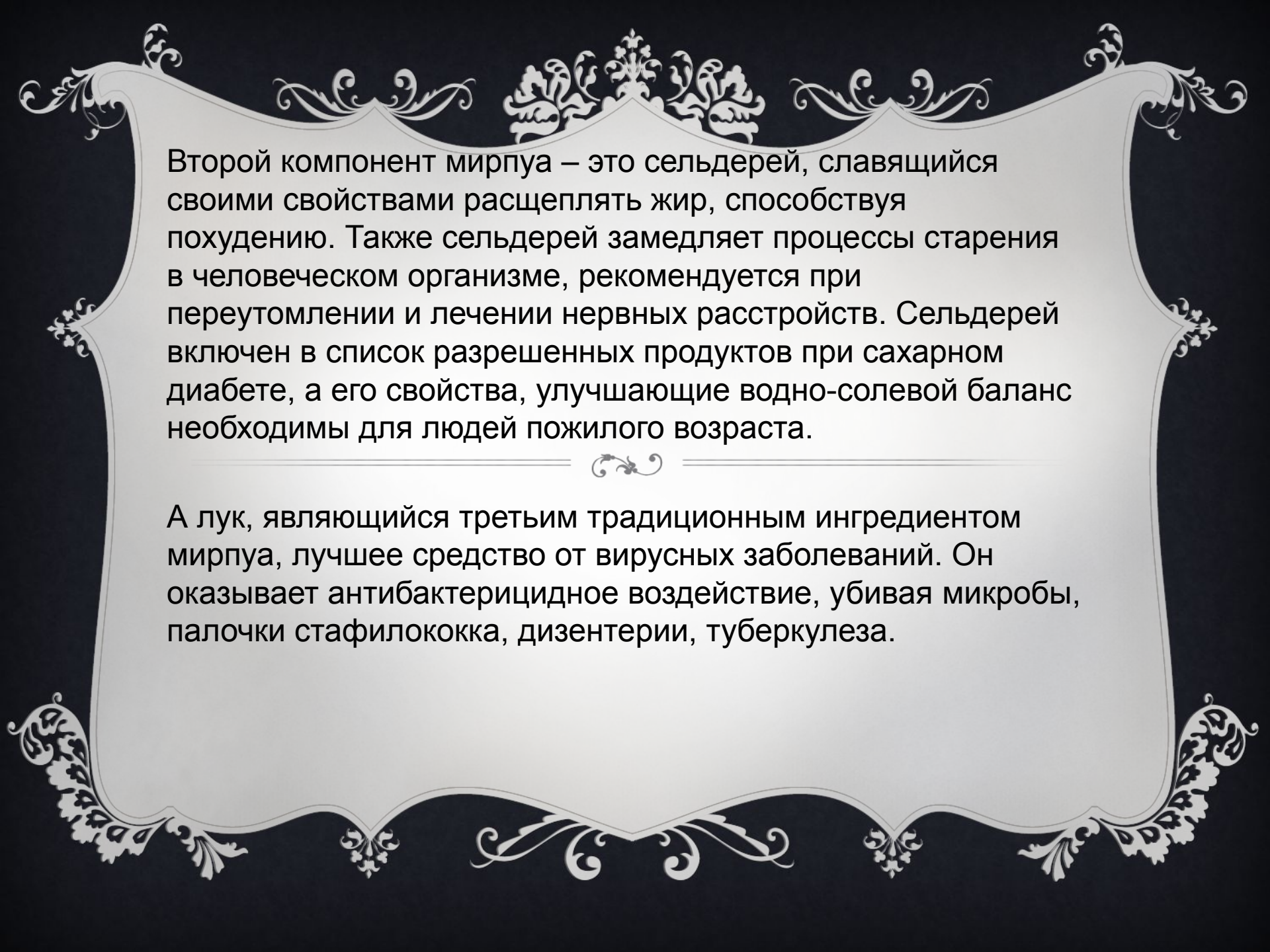
Жирные кислоты и эфирные масла.

# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МИРПУА

Говоря о полезных свойствах, стоит начать с моркови.

Морковь из-за содержания бета-каротина благотворно влияет на зрение, также она полезна при таких заболеваниях:

- \*Болезнях сердечно-сосудистой системы.
- \*Бронхиальной астме, воспалении легких и туберкулезе.
- \*Болезнях почек и печени.
- \*Кожных заболеваниях.
- \*Рекомендуется при гастрите с пониженной кислотностью.



Второй компонент мирпуа – это сельдерей, славящийся своими свойствами расщеплять жир, способствуя похудению. Также сельдерей замедляет процессы старения в человеческом организме, рекомендуется при переутомлении и лечении нервных расстройств. Сельдерей включен в список разрешенных продуктов при сахарном диабете, а его свойства, улучшающие водно-солевой баланс необходимы для людей пожилого возраста.

---

А лук, являющийся третьим традиционным ингредиентом мирпуа, лучшее средство от вирусных заболеваний. Он оказывает антибактерицидное воздействие, убивая микробы, палочки стафилококка, дизентерии, туберкулеза.

# ВРЕД МИРПУА

❖ Мирпуа безобидная, но при индивидуальной непереносимости ее ингредиентов рекомендуется отказаться от употребления этой французской смеси.

