

МОУ «Краснолиманская ООШ п.Красноармейский Романовского района Саратовской области»

Тема проекта: Салаты : «Винегрет», «Селедка “ под шубой”»

Учитель технологии первой квалификационной категории:

Жук Татьяна Егоровна



Основой, выложенной восьмерки, может быть любой подходящий салат: винегрет, или селедка "под шубой". Для образования отверстий в восьмерке при выкладывании салата в середину поместить стаканчики, затем вынуть.

Крутые яйца очистить, окрасить в сиреневый цвет соком свеклы и крестообразно надрезать с острого конца



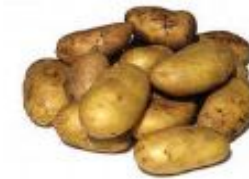
Салат «Сельдь под шубой»





Ингредиенты:

- свекла (вареная) – 1 шт.
- яйцо (вареные) – 2 шт.
- сельдь – 2 шт.
- майонез - 100 г
- картофель (вареный) – 4 шт.
- морковь (вареная) – 1-2 шт.
- лук репчатый – 1г.



Приготовление

- -

Филе сельди нарезать кусочками на рыбу положить мелко нарезанный лук, а вареный картофель, свеклу, морковь и яйца - натереть на крупной терке.

На плоское блюдо первым положить слой картофеля, затем слой сельди, слой яиц и слой свеклы и т. д.

Последний слой делается из свеклы (для красоты).

Каждый слой смазывать майонезом, а последний слой посыпать тертой свеклой.

Сделать сеточку из майонеза.

Готовый салат украсить разложенными вокруг дольками яиц, но и можно зеленью.



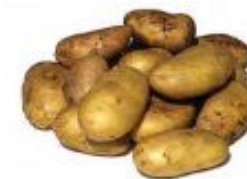
Салат-рулет «Селедка под шубкой»
Не сложно, доступно и очень вкусно!





Ингредиенты:

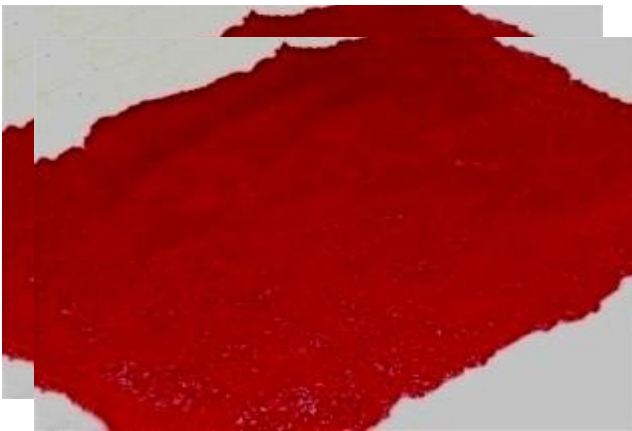
- 2 средние варёные свеклы
- 1 большая варёная морковка
- 2 средние варёные картофелины
- 100 г сливочного сыра
- 150 г майонеза
- 1 слабосолёная сельдь
- 5-10 г желатина, в зависимости от его качества





• Приготовление

- Овощи обмыть, отварить и очистить.
Желатин замочить в 1/4 стакана холодной воды на 30-40 минут и распустить его на водяной бане до полного растворения (но не кипятить). Затем остудить и перемешать с майонезом.
Свеклу натереть на мелкой тёрке.
Морковь также натереть на мелкой тёрке.
Картофель - на крупной тёрке.
Натертые овощи слегка посолить.
Сельдь порезать кусочками, предварительно очистив и удалив косточки.
На столе разложить пищевую плёнку (в несколько полос и в несколько слоёв). Если свертывание рулета делается в одиночку, полезно подложить под пленку полотенце - это облегчит последующее свертывание рулета.



Следующим слоем положим сливочный сыр, в который также нужно добавить 2-3 ст. л.



В тертый картофель добавить 2-3 ст. л. майонезно-желатиновой смеси, перемешать и выложить следующим слоем.

Лечебные свойства лука



Разновидность лука



Лук шнитт



Лук слизун



Лук шалот



Лук многоярусный



Лук порей



Лук репчатый




Репчатый лук



- Свежий репчатый лук возбуждает аппетит,
- усиливает выделение пищеварительного сока,
- способствует лучшему усвоению питательных веществ.





Лук - батун



На родине растения настой из листьев батуна используют при желудочно-кишечных заболеваниях, как болеутоляющее и потогонное средство.

Батун применяют для производства препаратов, понижающих артериальное давление и повышающих эластичность капилляров.



Лук -порей



- ✓ повышает аппетит;
- ✓ улучшает пищеварение, деятельность жёлчного пузыря и печени;
- ✓ обладает мочегонным действием;
- ✓ полезен при ожирении, ревматизме,
- подагре



Черемша

- препятствует накоплению холестерина в крови;
- улучшает пищеварение;
- стимулирует сердечную деятельность;
- употреблять её при цинге и атеросклерозе;
- как наружное при ревматизме;
- при различных кишечных инфекционных заболеваниях
- В наших местах встречается в лесу



Душистый лук



- **Используется при заболеваниях сердца, гастрите, неврастении, бронхите.**
- **Повышает иммунитет.**
- **В наших местах встречается в лесу.**
- **Используется, так же для озеленения участка**



В народной медицине лук — популярное средство для профилактики и лечения вирусных и респираторных заболеваний



В народной медицине лук — популярное средство для профилактики и лечения вирусных и респираторных заболеваний

- Смешать лук, растертый в кашу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луковую смесь по 1 чайной 3-4 раза в день за 30 минут. Смесь будет более эффективной, если вместо меда использовать луковый



Лечение насморка:

Две столовые ложки натертого на терке лука положить на дно стакана;

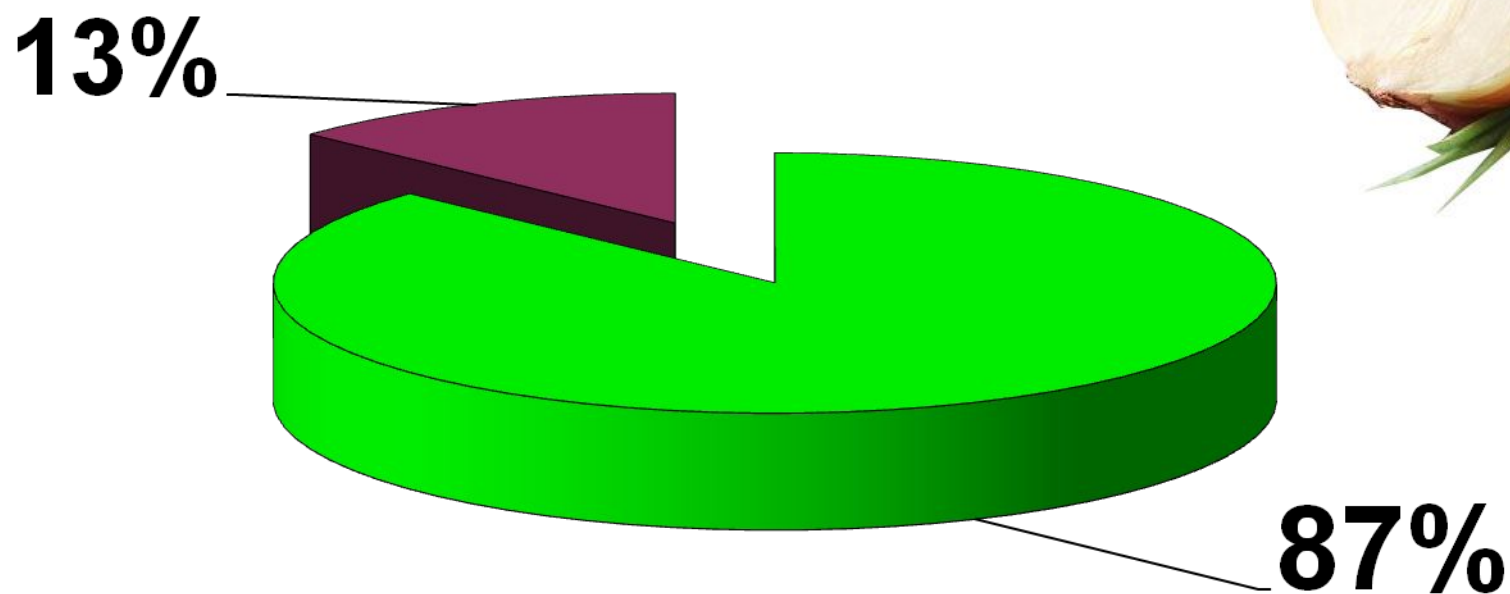
его воронкой из плотной бумаги

поставить его в посуду с горячей водой.

Кончик воронки приложить к носу и вдыхать сначала одной ноздрей, потом другой по 5-10 минут



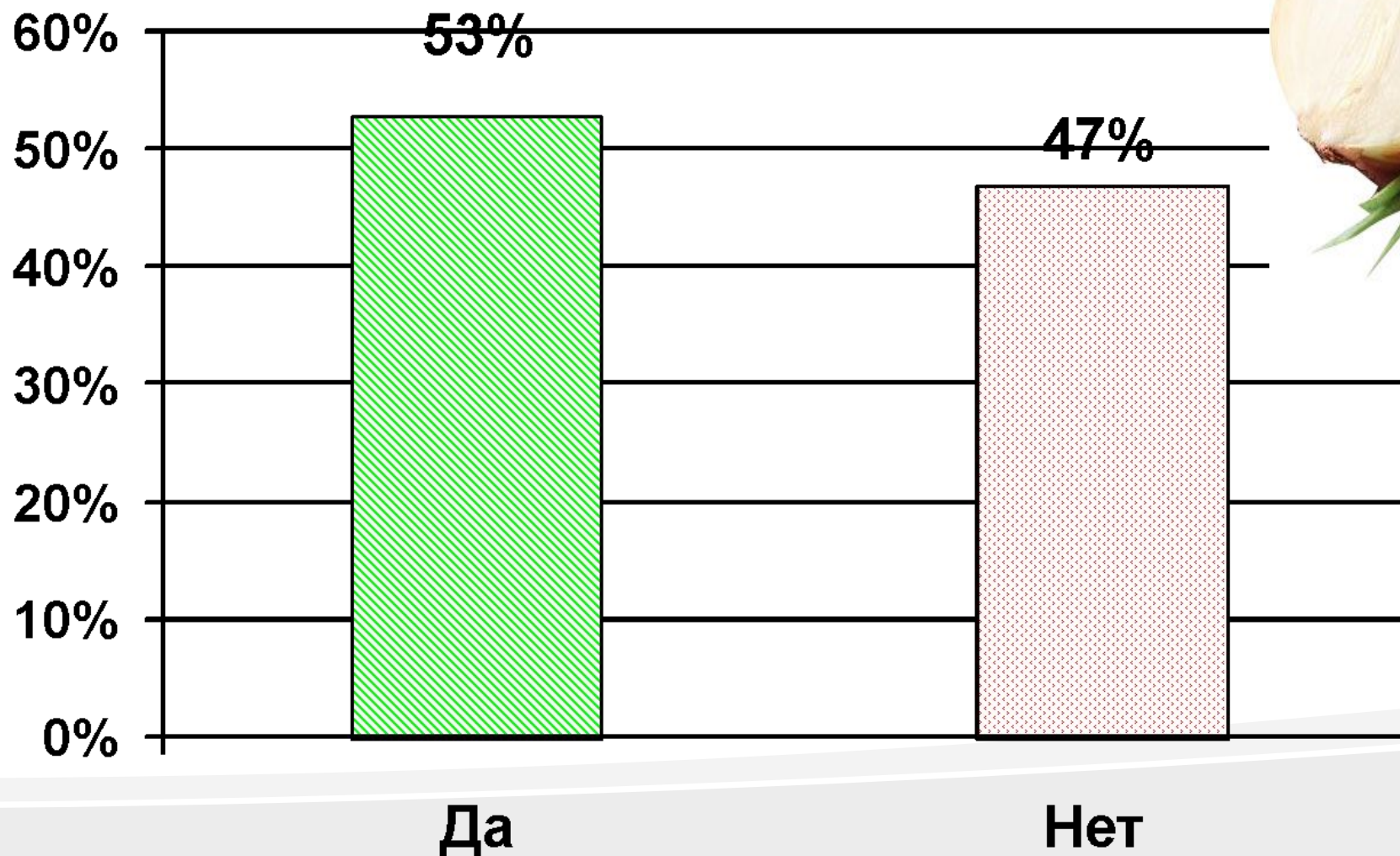
Знаете ли вы, что луком можно лечить разные заболевания?



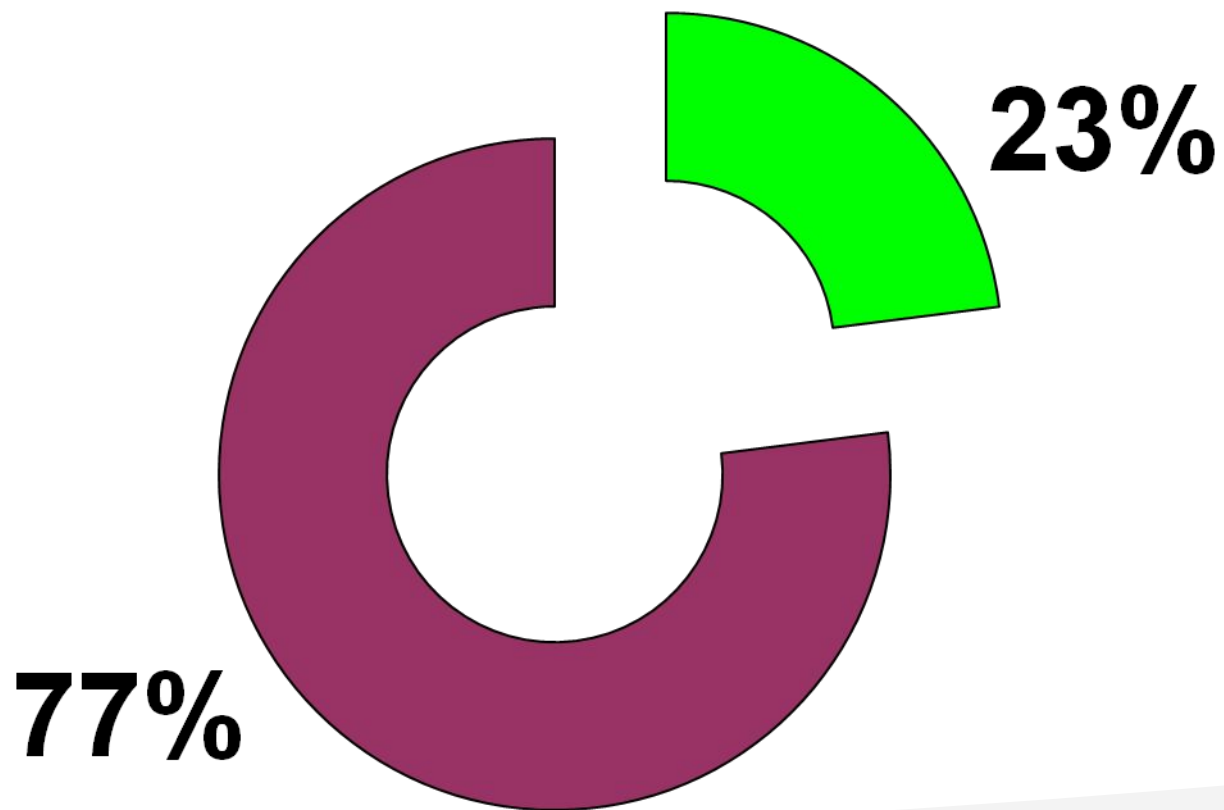
■ да

■ нет

Вы употребляете лук в пищу для профилактики гриппа?



В период болезни Вы используете лук для лечения?



Да

Нет

ВЫВОД:

- Лук — это не только мощный природный **антибиотик**, но и **источник** многих **витаминов**.
- Большое содержание фитонцидов позволяет **эффективно** применять лук **для лечения** и профилактики гриппа и простуды.
- Однако, **с целью профилактики** этих заболеваний, лук употребляют только **53%** опрошенных.



В период болезни **в** домашнем **лечении** целебные настои из лука применяют только **23%**, хотя о его лечебных свойствах знают **80%**

Шиповник: целебные свойства

- **Чем полезен отвар шиповника?** Этот популярный напиток полезен прежде всего как общеукрепляющее и тонизирующее средство, повышающее иммунитет. Отвар шиповника особенно эффективен для профилактики ОРВИ в зимнее время года. Лечебные свойства шиповника используют при лечении заболеваний органов пищеварения, почек и различных воспалительных процессов. Плоды шиповника применяются как средство против болезнетворных бактерий. Медики рекомендуют использовать шиповник как дополнительное средство при лечении повышенного давления, расстройств мочеполовой системы и проблемах с сосудами.



Шиповник: целебные свойства

- Целебные свойства шиповника — неоспоримый факт. По количеству полезных веществ, ежедневно необходимых человеку, шиповник можно назвать рекордсменом. Более того, по концентрации полезных микроэлементов шиповник во много раз превосходит все ягоды, плоды и травы. Шиповник лидирует по количеству в нем аскорбиновой кислоты и в 10 раз превышает по ее содержанию лимон или смородину. А по содержанию каротина плоды шиповника опережают облепиху, морковь и абрикос. В состав шиповника входят витамины группы В, С, К, Е, Р. Кроме того в нем содержатся кальций, калий, магний, хром.



Итак, полезные рецепты из плодов шиповника!

- Профилактика гриппа и простудных заболеваний.
- 1 столовую ложку плодов шиповника коричневого зальем 2-мя стаканами кипятка, кипятить под крышкой в течение 10-ти минут, дадим настояться сутки, пр Употребляем по 0,5 стакана трижды в день.



Итак, полезные рецепты из плодов шиповника!



**Грипп, простуда, воспалительные процессы
реабилитация.**

- 5 столовых ложек плодов шиповника растолчем и зальем 1 литром холодной воды. Доведем до кипения, прокипятим 10 минут, оставим настаиваться на 8 часов. процедим. Употребляем по 0,5 стакана каждые 2 часа. Этот настой снабдит организм витамином С и другими ценными веществами. Экспресс терапия во время гриппа нужна организму



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИЛЛЮСТРАЦИЙ:

<http://www.strana-s.ru/forum/profile.php?id=2007>

<http://www.gdegde.kz/node?page=722>

<http://smak.kg/?p=1260>

<http://transport.vector-pic.com/pic-ru-64872.html>

[Раскраска-кроссворд , ООО«Хатбер-М», 2002.](#)

<http://www.free-lance.ru/users/pleshko74/viewproj.php?prjid=1888639>

<http://www.smayli.ru/edaa.html>

<http://www.smayli.ru/edaa.html> <http://1минус.рф/load/1008-1-0-6106>

