

# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**



**Выполнили ученицы**

**7 класса Б сош №12**

**Иванова Настя**

**Успенская Катя**

**Молодид Настя**

**Руководитель**

**Сычева Светлана Николаевна**

- ***ЭТО СУП НА КРУТОМ  
МЯСНОМ, РЫБНОМ  
ИЛИ ГРИБНОМ  
БУЛЬОНЕ С  
ОСТРЫМИ  
ПРИПРАВАМИ***

**«СЕЛЯНКА» - ТО ЕСТЬ  
СЕЛЬСКОЕ, ДЕРЕВЕНСКОЕ  
КУШАНЬЕ, А В БОЛЕЕ  
РАСШИРЕННОМ СМЫСЛЕ –  
ВООБЩЕ КРЕСТЬЯНСКАЯ ЕДА.**

**ОДНАКО СО ВРЕМЕНЕМ БУКВА  
«Е» БЫЛА ЗАМЕНЕНА НА «О» И  
СЕЛЯНКА ПРЕВРАТИЛАСЬ В  
СОЛЯНКУ**

ЕЩЕ В ДРЕВНОСТИ  
В НАРОДНОЙ  
ЖИЗНИ СЛОЖИЛСЯ  
ОБРАЗ  
КРЕСТЬЯНИНА –  
БОГАТЫРЯ,  
ПАХАРЯ,  
ТРУЖЕННИКА,  
НЕРАЗРЫВНО  
СВЯЗАННОГО С  
ЗЕМЛЕЙ,  
ПОЛУЧАЮЩЕГО ОТ  
НЕЕ СВОЮ СИЛУ.





- ПИЩА КРЕСТЬЯН ДОЛЖНА БЫЛА ВОСПОЛНЯТЬ СИЛЫ, УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, ИММУНИТЕТ.
- ПЕРВЫЕ БЛЮДА С КВАШЕННЫМИ ОВОЩАМИ СОДЕРЖАЛИ В СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ НАБОР ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПОЛЕЗНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.
- С ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ И ДО НАШИХ ДНЕЙ СОХРАНИЛСЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО БОГАТЫЙ, ВСЕГДА ВОСХИЩАВШИЙ ИНОСТРАНЦЕВ, АССОРТИМЕНТ ПЕРВЫХ БЛЮД И, В ЧАСТНОСТИ, ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ: ЩЕЙ, РАССОЛЬНИКОВ, СОЛЯНОК.

**ОСНОВА СОЛЯНКИ -  
КИСЛО-СОЛЕНО-ОСТРАЯ**



*В МЯСНЫЕ СОЛЯНКИ  
ИДЕТ ОБЖАРЕННОЕ  
ОТВАРНОЕ МЯСО  
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ,  
СОЛОНИНА,  
КОПЧЕНЫЕ МЯСНЫЕ  
И КОЛБАСНЫЕ  
ПОЛУФАБРИКАТЫ*

# Пищевая ценность мяса

- *Мясо - один из основных продуктов в ежедневном рационе почти каждого россиянина*
- *Пищевую ценность мяса переоценить сложно - альтернативы ему просто нет*
- *Уникальность мяса в его высокой энергоемкости, сбалансированности аминокислотного состава белков, наличии биоактивных веществ и высокой усвояемости.*
- *А с потребительской точки зрения это сырье, из которого можно приготовить тысячи разнообразных блюд, удовлетворяющих запросы любого гурмана.*



В РЫБНЫЕ СОЛЯНКИ  
ИДЕТ ОТВАРНАЯ,  
СОЛЕНАЯ, КОПЧЕНАЯ  
КРАСНАЯ РЫБА  
(ОСЕТРОВЫЕ)



# Пищевая ценность рыбы

- Во все времена особо ценилась пресноводная и проходная рыба - осетр, белуга, стерлядь, судак, щука, сом, сазан, лещ, сиг, семга, лосось, форель и др.
- Чем же определяются пищевая ценность и вкусовые достоинства рыбы?
- Ценность рыбы как пищевого продукта определяется наличием в составе её мяса полноценных белков, легкоусвояемых жиров, а также значительным содержанием витаминов и минеральных веществ. Как правило, белки рыбы полноценны, они содержат все незаменимые аминокислоты и усваиваются организмом человека на 98%.
- Важное физиологическое значение мяса рыб определяется содержащимися в нем макро- и микроэлементами - фосфором, кальцием, калием, натрием, магнием, серой, хлором, железом, медью, марганцем, кобальтом, цинком, иодом, бромом, фтором и др.
- Жир в теле рыб расположен в подкожном слое, в спинной и брюшной частях, между мышцами и около костей. Кроме того, он находится в голове рыб, во внутренних органах или густо их обволакивает. В жирах рыбы содержится около 86% ненасыщенных жирных кислот. И еще рыбий жир представляет собой источник жирорастворимых витаминов А, D, и Е. Содержание жира в рыбе - один из главных показателей её пищевой и энергетической ценности.

ВО ВСЕХ СОЛЯНКАХ  
МНОГО ПРЯНОСТЕЙ:  
ПЕРЦА, ПЕТРУШКИ  
И УКРОПА



# Значение пряностей в питании

- *Однообразная, пресная, безвкусная пища приводит к снижению аппетита и расстройству пищеварения.*
- *На протяжении многих тысячелетий пряности, верно служат человеку. Они не только улучшают нашу пищу, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств.*
- *Пряности обладают способностью подавлять бактерии (бактерицидность), главным образом бактерии гниения.*
- *Вместе с тем подавляющее большинство пряностей обладает способностью активизировать вывод различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов.*

# Часто в солянках присутствует квашенная капуста

- *Одно из первых мест в России среди огородных культур по своему значению занимает капуста. Впервые упоминается в летописях 11-12 веков.*
- *Соленые и квашеные овощи никогда не приедаются, они очень вкусны, а о полезности и говорить не приходится, ведь, например, в квашеной капусте сохраняются почти все ценные вещества и, главное, витамин*
- *Квашение, а также соление, мочение овощей основано на молочнокислом брожении Сахаров исходного продукта. Накапливающаяся при этом молочная кислота не только придает готовому продукту своеобразные вкусовые качества, но и выступает как антисептик, подавляя деятельность вредных микроорганизмов и таким образом препятствуя порче продукта.*



# Огурцы

- *В состав солянок входит и другой популярный овощ – огурец, о котором упоминается еще в «Домострое» (16 век).*
- *Как хорош огурец соленый - пропитанный соками чеснока и укропа, он столь же вкусен, сколь и питателен.*



# Лук



- *Большое значение в питании человека имеет лук. Недаром русская поговорка гласит: «Лук — от семи недугов». И это не случайно.*
- *Новейшими исследованиями установлено, что в нем содержится в большом количестве сахар, по его содержанию лук можно сравнить даже с арбузом.*
- *Есть и белки, и минеральные соли, и фитонциды.*



# Морковь



- *Кухня многих народов мира немыслима без моркови. Потребляют ее повсеместно и в довольно большом количестве.*
- *Корнеплоды моркови содержат 10-19% сухого вещества, в том числе до*
- *2,3% белка и до 12% Сахаров. Сахара обеспечивают приятный вкус корней моркови. Кроме того, корнеплоды содержат пектин, витамины С (до 20 мг%), В, В2, В6, Е, К, Р, РР, соли кальция, фосфора, железа, кобальта, бора, хрома, меди, иода и другие микроэлементы. Особую ценность моркови придает высокая концентрация в корнях красящего вещества каротина (до 37 мг%). Именно каротин окрашивает корни в оранжевый цвет. В организме человека и животных каротин превращается в витамин А, которого часто недостает. Таким образом, употребление моркови в пищу полезно не столько из-за ее питательных свойств, сколько из-за того, что она дает нашему организму почти все необходимые витамины.*

# Каперсы

- Каперсы в изобилии растут по всей территории Средиземноморья, в теплом, сухом климате.
- Их собирают только вручную, и из-за этого утомительного труда стоят они недешево.
- Некоторые сравнивают вкус соленых каперсов с вкусом творога из козьего молока - если раскусить каперс, внутри он окажется кисловато-соленым.



ИЗ-ЗА СОЛЕННОСТИ  
И ОСТРОТЫ  
СОЛЯНКУ ЧАСТО  
РЕКОМЕНДУЮТ ПРИ  
АЛКОГОЛЬНОЙ  
ИНТОКСИКАЦИИ

# СОЛЯНКА МЯСНАЯ

## • *ИНГРЕДИЕНТЫ:*



500-700 г говядины  
6-10 видов различных  
мясных деликатесов  
общим весом около 1кг  
2 моркови  
2-3 луковицы  
2-3 соленых огурца  
5 ст.л. томатной пасты  
3 ст.л. каперсов  
черный перец  
3-4 лавровых листа  
лимон  
зелень  
маслины по вкусу

# **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- КОЛИЧЕСТВО  
ИНГРЕДИЕНТОВ  
РАСЧИТАНО НА 4-Х  
ЛИТРОВУЮ КАСТРЮЛЮ**



**1. Говядину залить водой, варить 1.5 часа. Затем мясо достать и порезать небольшими кусочками.**



**2. Лук мелко нашинковать**



**3. Морковь натереть на средней терке**



**4. Огурцы порезать соломкой**



**5. Мясные деликатесы (сервелат, окорок, балык, карбонат, шейку, ветчину, сосиски) нарезать соломкой или кубиками.**



**6. Нарезанные деликатесы слегка обжарить на растительном масле**



**7. Отдельно обжарить лук до золотистого цвета. Затем к нему добавить морковь, огурцы и томатную пасту, все обжарить.**



**8. В кипящий бульон добавить деликатесы.**



**9. Также добавить говядину. Варить  
5-7 минут.**



**10. Затем добавить каперсы.**



**11. Добавить обжаренные овощи, 0,5 стакана огуречного рассола или рассол из-под маслин. Варить еще 5-7 минут.**

**12. После этого добавить лавровый лист, перец, зелень. Если необходимо, посолить. Дать настояться под крышкой 15-20 минут.**

**Разлить по тарелкам, в  
каждую тарелку положить  
кружок лимона и целые или  
порезанные маслины.**



***ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!***

# Еще рецепты солянок:

## Солянка грибная

Ингредиенты: 83 г грибов белых свежих или 13 г сушеных, 50 г лука репчатого, 30 г огурцов соленых, 10 г каперсов, 25 г маслин, 8 г оливок, 25 г томат-поре, 10 г масла сливочного, 30 г сметаны, 1 лимон, лаврового листа, перца горошком, зелени

Рецепт: Подготовленные свежие белые грибы сварить, промыть и нашинковать шинковать-резать на мелкие, узкие кусочки, обычно капусту; отвар использовать для солянки. Сушеные грибы обработать и сварить так же, как при изготовлении грибного бульона. Солянку можно приготовить с солеными грибами. В этом случае нужно взять 8 г сушеных белых грибов и 40-50 г соленых грибов (белых, рыжиков, груздей и др.). Соленые грибы тщательно промыть и нашинковать. В остальном грибную солянку приготовить так же, как и мясную сборную.

# Еще рецепты солянок:

## Рыбная солянка

- 500 г рыбы, 1 кг белокочанной капусты, 200 г белых грибов, 1—2 соленых огурца, 1,5 л рыбного бульона, 1 лавровый листик, 2 луковицы средней величины, 100 г томатной пасты, 1/2 стакана масла, 100 г муки, перец и соль, 3—4 ст. ложки густой сметаны по желанию.
- Голову, кожу, плавники, кости рыбы опустить в подсоленную воду, добавить лавровый лист. Поставить варить на 1/2—1 ч. Лук мелко порезать и обжарить в масле, добавить муку. Затем медленно влить бульон. Грибы очистить, мелко порезать, поставить варить. Огурцы также нарезать мелкими кусочками. Нарубить капусту и добавить в суп. Приправить перцем и, если нужно, еще посолить. Варить на слабом огне до готовности. Добавить по вкусу томатную пасту. За 20 мин до подачи на стол вложить в солянку куски рыбы. Еще раз прокипятить и подать на стол. Отдельно в соуснике можно подать густую сметану.

# Еще рецепты солянок:

## Солянка мясная по-ленинградски

- Говядина 40 г , ветчина вареная 20 г , сосиски 20 г , гусь 35 г , лук репчатый 40 г , огурцы соленые 30 г , каперсы 10 г , маслины 10 г , сельдерей 5 г , масло сливочное 10 г , сметана 15 г , зелень 5 г , соль.
- Солянку по-ленинградски готовят так же, как мясную сборную, но без томат-пюре. В конце варки заправить солянку сметаной. При подаче в тарелку добавить маслины и зелень.

# Информационные ресурсы:

- [www.say7.info/cook/recipe/258-Solyanka-myasnaya.html](http://www.say7.info/cook/recipe/258-Solyanka-myasnaya.html)
- [ru.wikipedia.org/wiki/Солянка](http://ru.wikipedia.org/wiki/Солянка)
- [meat.megafood.ru](http://meat.megafood.ru)
- [www.vitaminov.net/rus-31586-0-0-9471.html](http://www.vitaminov.net/rus-31586-0-0-9471.html)
- [first-courses.jrunimagu.ru/rich-course-28-97.htm](http://first-courses.jrunimagu.ru/rich-course-28-97.htm)
- [www.eda-server.ru/cook-book/sup/rassolnik-solyanka/](http://www.eda-server.ru/cook-book/sup/rassolnik-solyanka/)