

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**



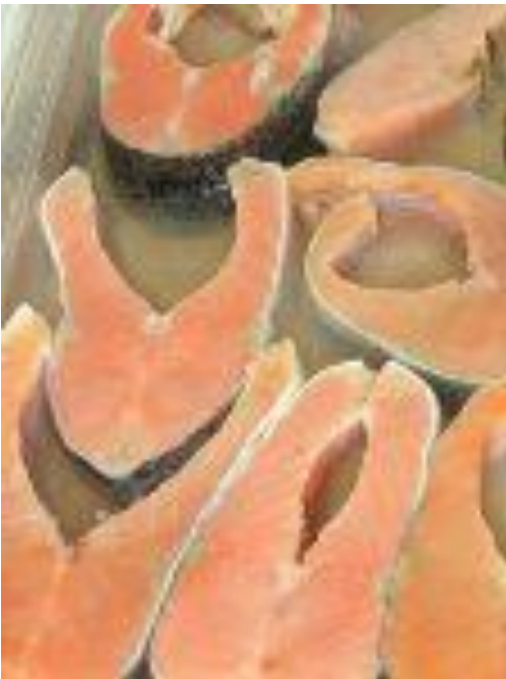
*В МЯСНЫЕ СОЛЯНКИ
ИДЕТ ОБЖАРЕННОЕ
ОТВАРНОЕ МЯСО
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ,
СОЛОНИНА,
КОПЧЕНЫЕ МЯСНЫЕ
И КОЛБАСНЫЕ
ПОЛУФАБРИКАТЫ*

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
- ru.wikipedia.org/wiki/Солянка
- meat.megafood.ru
- www.vitaminov.net/rus-31586-0-0-9471.html
- first-courses.jrunimagu.ru/rich-course-28-97.htm
- www.eda-server.ru/cook-book/sup/rassolnik-solyanka/