



# Блюда из пророщенного зерна

Руководитель: В. К.

Хасанова

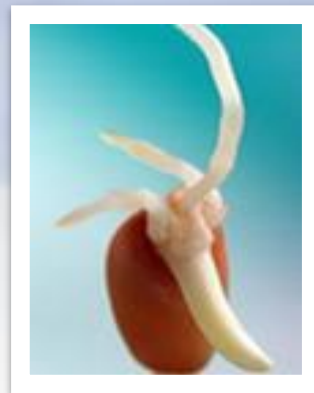
Выполнил: студент группы №

33

С.В. Изланова

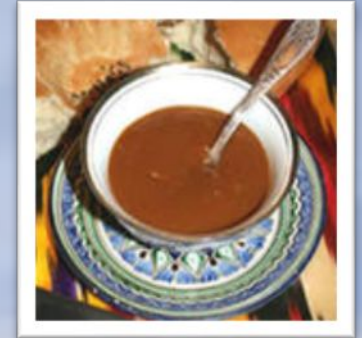
**Цель:**

*изучить свойства  
пророщенного зерна и  
приготовление блюд  
из него*



# Задачи:

- ознакомиться с характеристикой сырья;
- выявить влияние проросшего зерна на здоровье человека;
- изучить ассортимент блюд и технологию их приготовления ;



**Объект исследования:**

пророщенное зерно

**Предмет исследования:** свойства

пророщенного зерна

**Гипотеза:** блюда из пророщенного

зерна позволяют улучшить

состояние здоровья человека

# Из истории

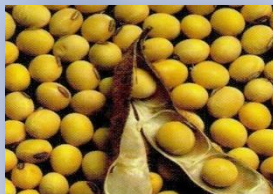
Проростки зерновых культур входили в рацион:

- первобытных людей
- древних египтян
- китайцев
- индейцев
- греков



# Зерновые культуры с лечебными свойствами

✓ Соя



✓ Подсолнечник



✓ Кунжут

✓ Ячмень

✓ Тыквенные зерна



✓ Горчица

✓ Гречиха

✓ Пшеница



# Лечебные свойства пророщенной пшеницы

- ✓ Имеет омолаживающий эффект
- ✓ Обогащает кровь кислородом
- ✓ Повышает иммунитет
- ✓ Возвращает остроту зрения
- ✓ Заживляет раны
- ✓ Восстанавливает волосы
- ✓ Способствует активному долголетию





# Использование в косметологии

Маски и кремы, в состав которых входят ростки пшеницы – эффективное средство для улучшения состояния кожи и волос.





# Блюда из пророщенного зерна

Эта целебная еда

имеет

удивительную

способность

оздоравливать

человека



# Салаты

- ✓ Салат из проросших зерен пшеницы



- ✓ Салат из проросших зерен ржи



- ✓ Салат фруктовый с ростками пшеницы и подсолнечника



# Супы

- ✓ Суп из проросшей пшеницы



- ✓ Крем-суп из шампиньонов с проростками подсолнечника



# Каша, котлеты, хлеб

- ✓ Каша пшенная с тыквой и проросшими зернышками пшеницы



- ✓ Котлеты из проросшей пшеницы



- ✓ Хлеб с тыквой и проростками пшеницы





# Сладкие блюда

- ✓ Мюсли из пророщенных зерен с фруктами и орехами



- ✓ Конфеты из кураги с проросшими пшеничными зернами



# Салат из проросших зерен пшеницы

Проросшие зерна пшеницы – 300г,  
репчатый лук – 100 г,  
зелень петрушки – 50 г,  
растительное масло – 100 г, соль.

Репчатый лук можно по сезону  
заменить зеленым и добавить,  
петрушку, укроп, сельдерей.



# Вывод

Блюда из пророщенных зерен вкусны, питательны и полезны.

Истинное здоровье - вот что дает нам этот подарок природы.

Добавляя их к пище, мы получаем мощный заряд бодрости.



**Спасибо за внимание!**

