

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

«Я - ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»

СЕКЦИЯ «СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

В чем польза квашенной капусты

Работу выполнила:

ученица 4 класса

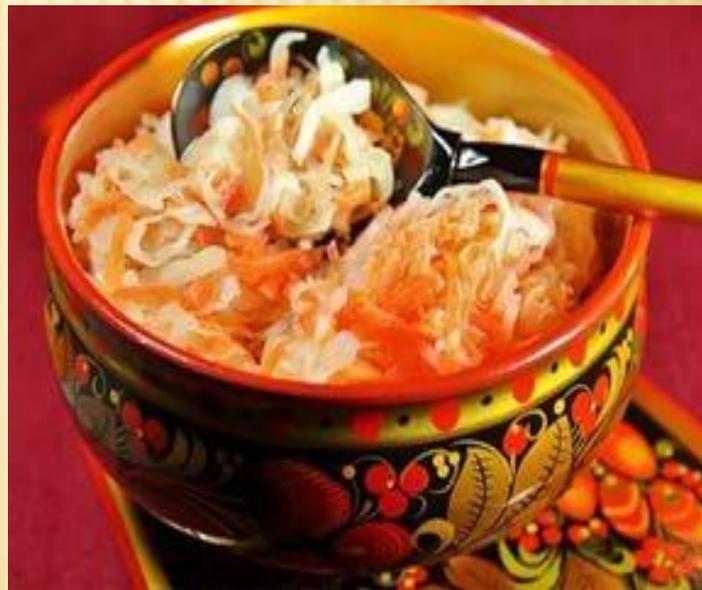
Кузнецова Анастасия

МОБУ СОШ ст.Леонидовка

Руководитель: учитель

начальных классов

Стеглянникова Валентина Петровна



Вырастишь капусту – в закромах не будет пусто.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Среди большого многообразия овощей существенное место занимает капуста, причём сажают её буквально повсюду. Пожалуй, не найти на Земле такого места, где бы капусту не употребляли в пищу.

-
- Расселась барыня на грядке, одета в шумные шелка.
 - Мы для нее готовим кадки и крупной соли полмешка.
 - На Руси издавна говорили: «Нет лучше закуски, чем квашеная капуста, и подать не стыдно, и съедят не жалко!»

ГИПОТЕЗА

Квашеная капуста обладает полезными свойствами, благотворно влияет на организм человека, поэтому является королевой стола.

-
- **Объект исследования – капуста.**
 - **Предмет исследования – капуста квашеная.**
 - **Методы исследования:**
 - анализ источников информации;
 - практические опыты;
 - обобщение полученных данных.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

узнать, является ли квашеная капуста королевой стола на русской кухне.

ЗАДАЧИ:

- Изучить литературу, материалы в сети Интернет о капусте, квашеной капусте.
- Доказать, что квашеная капуста очень полезна.
- Научиться готовить квашеную капусту.
- Обобщить полученные знания.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ДЛЯ РУБКИ КАПУСТЫ В КАЖДОМ ДОМЕ
ИМЕЛОСЬ ОСОБОЕ КОРЫТО, КОТОРОЕ НИ ДЛЯ
ЧЕГО ИНОГО НЕ УПОТРЕБЛЯЛОСЬ. РУБКА
КАПУСТЫ БЫЛА НАСТОЯЩИМ ПРАЗДНИКОМ
ДЛЯ ДЕРЕВЕНСКИХ МАЛЬЧИШЕК И
ДЕВЧОНОК.



ВЫВОД

- Квашеную капусту в Европу вывезли монголы, но в России капусту квасили задолго до нашествия Чингисхана. Квашеная капуста — не только прекрасная закуска, но и важный ингредиент множества традиционных блюд русской кухни.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КВАШЕНАЯ КАПУСТА

- Квашеная капуста — кладезь витаминов и микроэлементов! Не каждый овощ может похвастаться этим. Квашеная капуста содержит еще больше нужных и необходимых витаминов, чем свежая.



ВЫВОД

- Квашеная капуста богата витаминами и минералами. Однако и у нее есть один недостаток. В этом блюде содержится большое количество витамина С и лактобацил, поэтому людям с повышенной кислотностью и другими заболеваниями желудка следует употреблять квашеную капусту с осторожностью.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ?

- **Что квасить?** Капусту нужно выбирать поздних сортов, белого цвета. Ранняя капуста имеет зеленые невкусные при квашении листья и рыхлую текстуру. Она выделяет меньше сока, и процесс брожения идет хуже.

В чем квасить? Четких правил на этот счет нет. Конечно, если у вас есть деревянная бочка, это замечательно.



РЕЦЕПТ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ОТ МОЕЙ МАМЫ, КУЗНЕЦОВОЙ ТАТЬЯНЫ ОЛЕГОВНЫ, БОЛЬШОГО ЗНАТОКА ЗАГОТОВОК НА ЗИМУ.

рассчитано на
квартирные
условия и
занимает всего
три дня.



РЕЦЕПТ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ОТ МОЕЙ МАМЫ, КУЗНЕЦОВОЙ ТАТЬЯНЫ ОЛЕГОВНЫ, БОЛЬШОГО ЗНАТОКА ЗАГОТОВОК НА ЗИМУ.

- Нам потребуются:
- капуста, 5 кг (4-5 крупных кочанов);
- морковь, 400 г;
- соль, 120 г;
- укроп 100 г.
- лавровый лист, 5 шт.;
- 6
- черный перец горошком, 10-15 шт.;
- кастрюля минимум на 7 литров;
- груз.



ТЕХНОЛОГИЯ КВАШЕНИЯ

- Кочаны обмывают, зачищают от испорченных и вялых листьев
- Разрезают кочан, вырезают кочерыжку
- При шинковке должна получиться стружка 3-5 мм
- Очистить морковь, натереть на крупной терке.
- Смешать капусту и морковь
- $\frac{1}{4}$ смеси уложить в кастрюлю, добавить соль, утрамбовать деревянным пестиком, пока не покажется сок. Повторить эту операцию, пока вся смесь не будет уложена в кастрюлю.
- Положить гнет, укрыть полотенцем. Оставить в помещении для брожения(18-22°C).
- 4-5 дней ежедневно прокалывать для удаления накапливающихся газов.
- Разложить по банкам по окончании процесса брожения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Квашеная капуста – самая популярная закуска в нашей стране, с ней соперничают разве что огурцы и помидоры. Но вот в плане своей кулинарной универсальности они с капустой вряд ли могут тягаться. Квашеная капуста по праву может считаться королевой стола. Используя её, сколько аппетитных, вкусных и сытных блюд можно приготовить. Это не только повседневные щи, винегрет, жареная картошка с квашеной капустой, но и различные салаты, а так же праздничные пироги.
- Квашеная капуста известна не только как наше национальное блюдо, но и как лидер среди овощей и заготовок по содержанию витамина С, поэтому кушать ее очень полезно.

ОБЩИЙ ВЫВОД

- Квашеная капуста — кладезь витаминов и микроэлементов! Обладает многими целебными свойствами. Как и другие соленые и квашеные фрукты и овощи, квашеная капуста отлично сохраняет все витамины и микроэлементы. Квашеная капуста является необходимым продуктом на нашем столе и поэтому можно сказать, что **КВАШЕНАЯ КАПУСТА – КОРОЛЕВА СТОЛА.**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

данный материал можно использовать на уроках окружающего мира, при проведении классных часов и викторин.