## Блюда из пророщенного зерна

Хасанова

33

Руководитель: В. К.

Выполнил: студент группы №

С.В. Изланова

#### Цель:

изучить свойства пророщенного зерна и приготовление блюд из него







#### Задачи:

- ознакомиться с характеристикой сырья;
- выяснить 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



### Каши, 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!