Какой считался основной овощ на Руси?

Там, где находят детей...

Автор: Ржаксинская Алина гр. 15 лет
Руководители проекта: Лещенко Л.Г. Мастер п/о
Дудяк М.А. преподаватель информатики

О чем это я? Конечно же, о капусте! А вы о чем подумали?! О нашей старой знакомой капусте

- Но так ли хорошо она нам знакома? Сколько разновидностей капусты вы можете назвать? Белокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, брокколи, краснокочанная, декоративная, савойская, китайская
- А сколько совершенно «не овощных» тем связано с капустой? И детей в ней находят, и деньги так называют. А помните историю, которую в фильме «Москва слезам не верит» Гоша (он же Гога), рассказывал Александре? Про монарха, удалившегося от дел и посвятившегося себя выращиванию капусты?

Гипотеза

- Капуста – поистине друг человека

Цели и задачи проекта

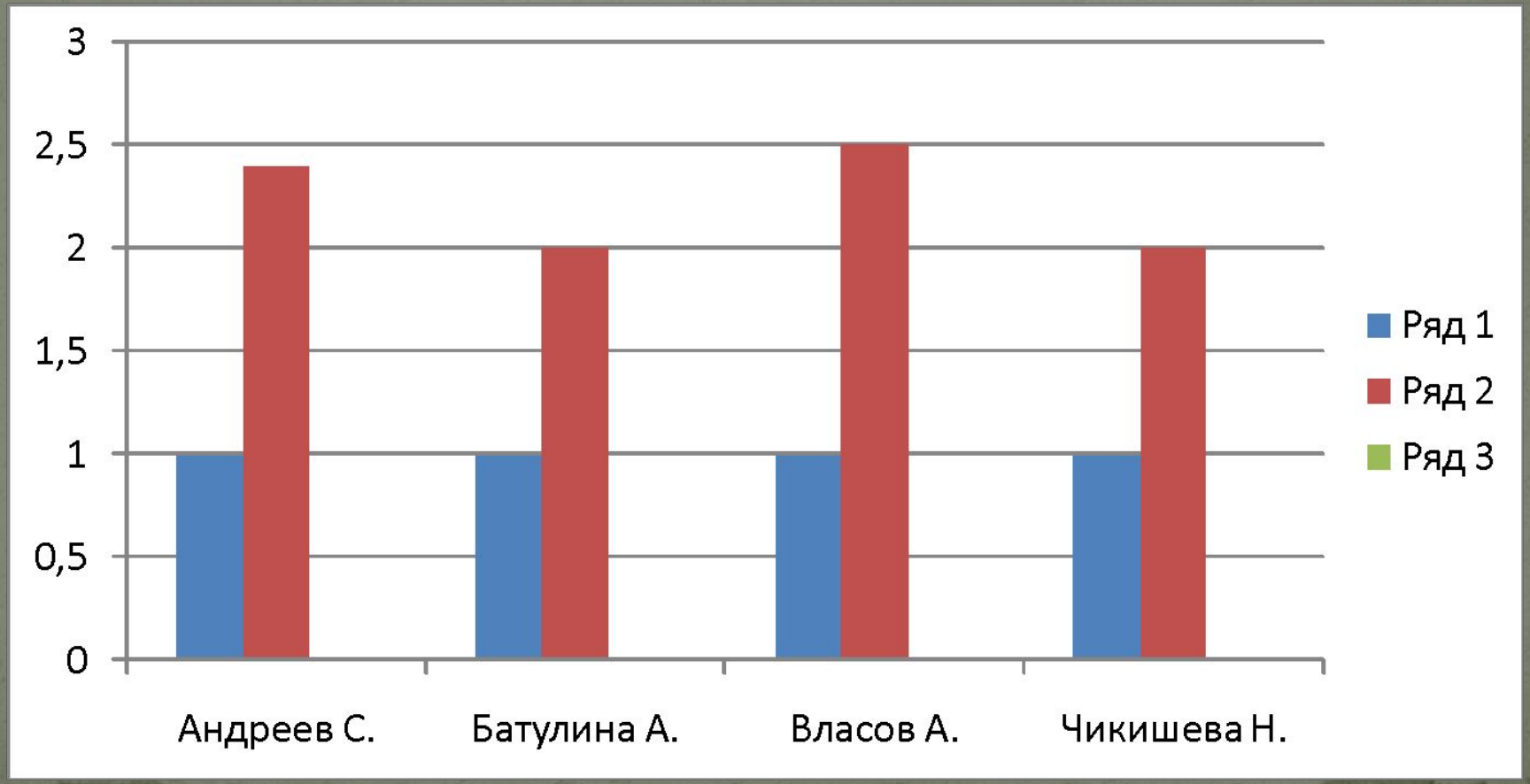
- Узнать историю капусты;
- Узнать традиции на Руси;
- Целебные свойства;
- Научить готовить блюда из капусты
- Сделать выводы

Ход исследования

1. изучение литературы по теме
2. проведение опроса одноклассников
3. познакомить ребят с историей и традициями капусты на нашем столе
4. познакомить с химическим составом
5. целебные свойства капусты
6. блюда из капусты
7. сделать выводы по проделанной работе

результаты

Проведя опрос одноклассников мы узнали, что ребята не знают, где появилась капуста.



Легенда

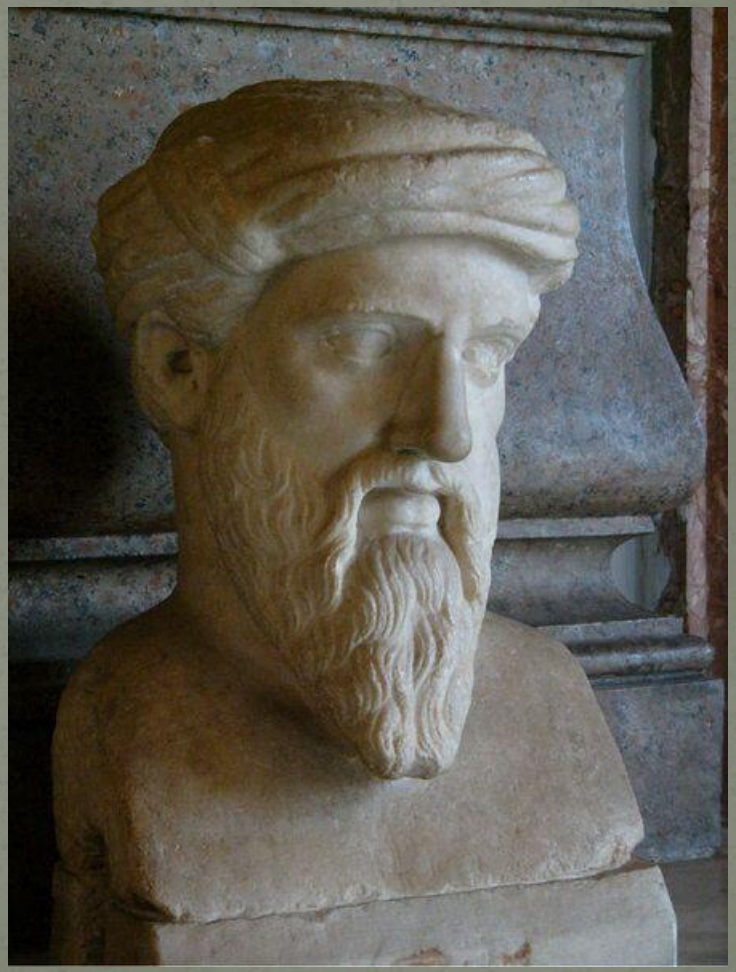
Изучив литературу по данной теме, мы узнали, легенду о капусте: согласно одному из сказаний, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста. К сожалению, легенда умалчивает, где именно пролились эти капли. Поэтому множество народов до сих пор оспаривают право считаться родиной капусты.

Ученые считают

- Древние славяне получили капусту от Греко – римских колонистов Крыма. Так из древнеримского «caput», и родилась наше «капуста», что в смысловатом переводе «головчатая»

Исторические сведения о капусте

- Древнегреческий мыслитель Пифагор писал, что капуста представляет собой овощ, который постоянно поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа.



Исторические сведения о капусте

- Выдающийся полководец древности Александр Македонский, по преданию, перед боем кормил своих воинов капустой, видимо, он был уверен, что в этом секрет его побед

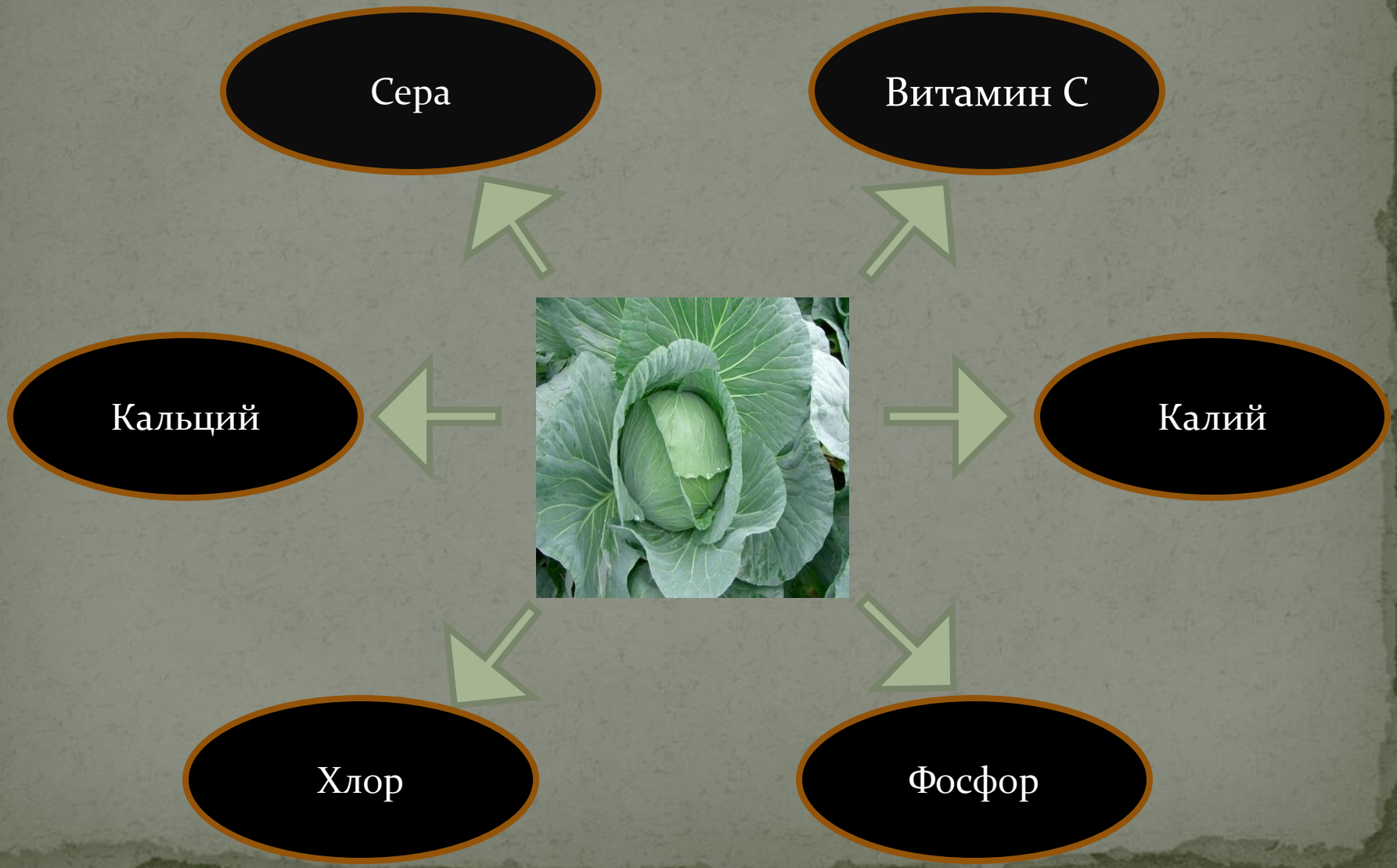
О капусте

- В период длительных постов предки наши заменяли скромную пищу капустой да хлебом.
- «Хлеб да капуста лихого не попустят», - говорили в народе.
- А когда по весне и хлеба не оставалось, спасала от голода опять же капуста.
- «Капуста – ни густо, ни пусто» - говорили в народе

Обычаи на Руси

- После уборки кочанов заниматься рубкой капусты повсеместно, превращая эту работу в праздник «Капустник»
- Особенно славились «капустниками» Рязанская, Тамбовская и Тульская губернии.
- Нарядно одетые девушки-крестьянки обходили с песнями все дома своей деревни и помогали рубить капусту.

«Королева овощей» - богатый источник!



Целебные свойства

Древние греки и римляне придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Ей приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний.

- Нельзя не обойти вниманием и передающуюся из поколение в поколение легенду о том, что большое количество капусты в рационе увеличивает размер груди. Как бы не был сладостен этот единственный по-настоящему безопасный способ увеличения груди, современная наука говорит, что капуста обладает подобным свойством, но...если вы хотите увеличить грудь таким способом, капусту вам нужно есть с утра до вечера. Увы и ах.

- Разнообразный химический состав белокочанной капусты делает ее ценным пищевым, диетическим и лечебным продуктом. Употребляется она как самостоятельное блюдо и с различными добавками, пригодна для квашения, маринования, сушки. Из нее готовят салаты, щи, борщи, котлеты, голубцы , рагу и другие блюда.

Блюда из капусты

Пирог с капустой

- Кочан капусты мелко нашинкуйте, залейте капусту кипятком и оставьте на десять минут. Пока капуста вымачивается, обжарьте на глубокой сковороде в раскаленном растительном масле нарезанный кольцами лук. Затем слейте из капусты воду, отожмите капусту и обжарьте ее с луком. В конце добавьте в капусту немного сахара. Тесто раскатайте до толщины в один сантиметр, уложите его на противень, смазанный маслом, выложите сверху на тесто капусту. Прикройте начинку вторым, более тонким слоем теста. В середине пирога сделайте несколько отверстий. Верх пирога смажьте крепким сладким чаем при помощи кисточки, а затем поместите противень в хорошо разогретую духовку.

Блюда из капусты

Цветная капуста под белым соусом

Кочешки цветной капусты отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем положите на тарелку. Слегка поджарьте муку в сливочном масле, добавив 1 чайную ложку сахара. Разведите капустным отваром и варите на медленном огне 5-10 минут. Сняв с огня, заправьте капусту желтками, взбитыми с 1 чайной ложкой сливочного масла. Сверху посыпьте тер.

ВЫВОД

- Мы узнали много интересного о капусте, что капуста без боя завоевывала века и континенты. Ей сдавались без боя. О ее целебных свойствах и сделали вывод, что капуста – поистине – друг человека!

Источники информации

- http://www.udachnaya-dacha.ru/page/vego2.html
- http://www.e-pitanie.ru/razdelnoe_pitanie/nejtralny
- http://gotovim-doma.ru/forum/viewforum.php?f=93
- http://ru.wikipedia.org