

Может ли чизкейк быть полезным?



Выполнили: группа «Золотая рыбка»
Руководители: Федюнина Вера Владимировна
Киселёва Татьяна Ивановна
Гигилева Ольга Борисовна

Проблема

Мы на занятии говорили о здоровом питании. Оказывается наше здоровье зависит во многом от того, что мы едим. Татьяна Ивановна, наша воспитательница пригласила поваров, они нам рассказывали о кондитерских изделиях когда они сказали о чизкейках мы заинтересовались «Полезны ли они для здоровья?»»



На свете есть очень много разных десертов. Люди издревле употребляют вкусняшки, в каждой национальности есть своя особенность.



В сказках тоже встречаются упоминания про десерты, например Мальвина кормила Буратино вкусным десертом.

У нас в России очень распространён десерт из сыра.

Но почему именно сыр? Чем чизкейк отличается от других десертов?

Давайте разберемся.



Цели нашей работы:

ИЗУЧЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ДЕСЕРТОВ—
«ЧИЗКЕЙК» И ВЛИЯНИЕ ИХ НА ЗДОРОВЬЕ



Объект исследования:

Десерт «Чизкейк»

Предмет исследования:

**Процесс исследования полезных
свойств десерта «Чизкейк»**



Задачи:

- ИЗУЧИТЬ ЛИТЕРАТУРУ О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ДЕСЕРТА «ЧИЗКЕЙК»
- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ В КАКИХ МАГАЗИНАХ ПРОДАЁТСЯ «ЧИЗКЕЙК»
- ПРОВЕСТИ АНКЕТИРОВАНИЕ СРЕДИ ОДНОГРУПНИКОВ
- ПРОВЕСТИ ЭКСПЕРИМЕНТЫ
- СОБРАТЬ РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТА «ЧИЗКЕЙК»

Способы исследования:

Наблюдение, сравнение, анализ,
эксперимент, анкетирование



- Первое упоминание о чизкейке или, вернее сказать, о прародителе всех современных видов этого десерта было сделано древнегреческим врачом Аеджимиусом, который подробно описал способы приготовления сырных пирогов.



Гипотеза

Если приготовить чизкейк в домашних условиях, заменив вредные ингредиенты на полезные, то тогда чизкейк можно будет использовать, как диетический продукт в здоровом питании?



Что такое Чизкейк?



Чизкейк – популярный в Европе и США десерт на основе «сырного» ингредиента (не зря ведь *cheese cake* в переводе с английского означает сырный пирог). Это могут быть такие сыры, как «Филадельфия», рикотта, маскарпоне, хаварти, а также любой сливочный сыр или творог.



Полезьа

и

возможный вред



Максимально безопасным и полезным для организма считается raw-чизкейк без выпечки на основе фиников, орехов, свежих фруктов и ягод. Что не так с традиционным рецептом? Пирог состоит из таких ингредиентов:

Сливочное масло. Содержит насыщенные жиры в чистом виде, что ухудшает работу сердца/сосудов

Белый рафинированный сахарный песок. Продукт вызывает привыкание, провоцирует скачки глюкозы, рост уровня холестерина

Сливочный сыр. Содержит антибиотики и гормоны крупного рогатого скота. Может стать причиной гормональных сбоев.

Пшеничная мука первого сорта. Содержит «пустые» калории, не насыщает, провоцирует ложный голод

Печенье. Чаще всего содержит усилители вкуса и консерванты, которые пагубно сказываются на здоровье.

Неужели придется навсегда отказаться от любимого чизкейка?



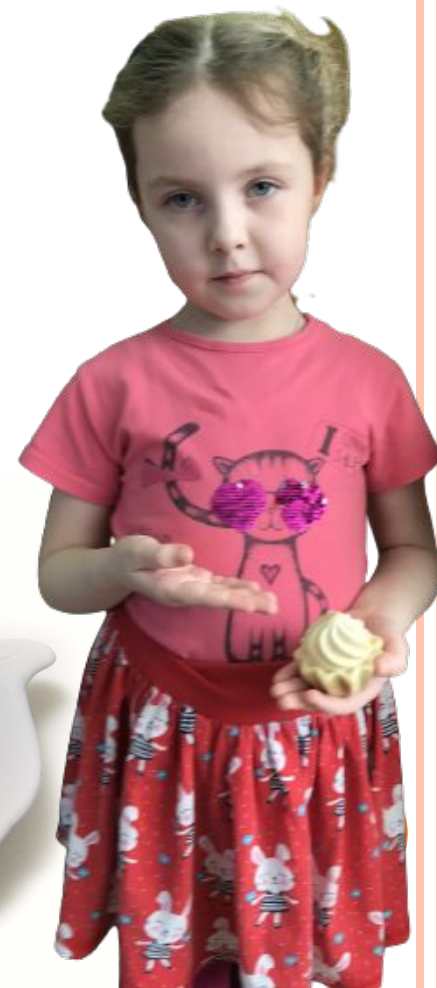
Нет!!!

Не создавайте себе искусственные запреты, которые обязательно захотите нарушить. Если Вы не представляете завтрак или перекус без сырного пирога, то не отказывайте себе в удовольствии. Во-первых, постарайтесь приготовить более полезную версию блюда. Замените сливочное масло маслом гхи, а обычное печенье из белой муки обогащенным печеньем с отрубями или орехово-финиковой смесью. Филадельфию можно заменить безлактозным сливочным сыром, вкус которого будет полностью идентичен любимой закуске. Каждому «вредному» ингредиенту удастся найти полезную альтернативу, которая удовлетворит вкусовые рецепторы и не навредит остальным органам..



Есть ли чизкейк в магазине

Изучив ассортимент товара в магазинах и кафе посёлка, мы выяснили, что «Чискейк» отсутствует на магазинных прилавках, но в кафе можно сделать этот десерт на заказ (кафе «Дэново»)



Любишь ли ты
чизкейк?

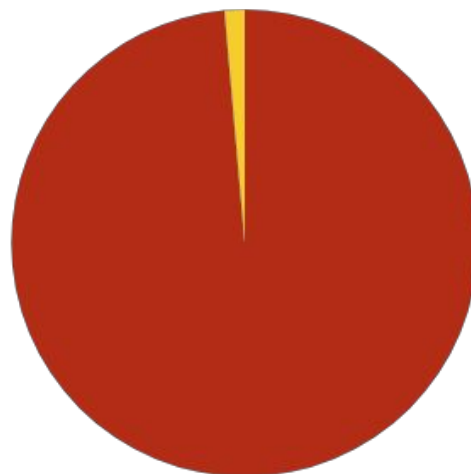


■ да
■ нет



Опрос

Знаешь ли ты, что такое
ЧИЗКЕЙК



■ Да
■ нет

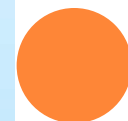


История чизкейка

- По мнению Джона Сегрето, написавшего книгу «Cheesecake Madness», первые чизкейки появились на острове Самос в VIII-VII вв. до н.э. Этим лакомством в Греции угощали олимпийских атлетов и гостей на свадьбе. Добравшись до Древнего Рима, десерт полюбился Юлию Цезарю, что автоматически делало его приготовление обязательным в домах знати.



- Другая точка зрения на происхождение чизкейка принадлежит Джоану Натану, который считает, что этот десерт родом из Ближнего Востока. Там пра-чизкейк готовили так: молоко створаживали, добавляли мёд, цедру лимона и яичные желтки, перемешивали и выпекали. Именно такой рецепт, по мнению Натана, и попал в Европу вместе с возвращающимися из походов крестоносцами.



- Интересно, что чизкейк, вернее - каравай с сыром – был известен в Древней Руси с XIII века. Во всяком случае, с этого времени о подобном блюде существуют письменные упоминания. Но если учесть, что сохранившихся письменных древнерусских источников старше XII века не существует, а более древние летописи известны лишь по поздним спискам, то можно предположить, что чизкейк на Руси кушали задолго до крестоносцев, а разнообразные сырники, ватрушки, караваи с сыром и творогом, сохранившиеся до наших дней, лишь дополнительное этому подтверждение. Творожная запеканка, знакомая всем, рождённым в СССР – тоже чизкейк, хотя и немного brutальный.



- Богатая история, традиции разных народов и сложные переплетения «родословных» схожих блюд делают чизкейк универсальным «примирающим» пирогом, который одинаково уместен в Нью-Йорке, Москве, на Пасху или День рождения. Этот вкусный пирог - настоящий интернационалист и прекрасно дружит как с китайским или индийским чаем, так и с кавказским кефиром или колумбийским кофе.



- Достаточно истории, поговорим о самом десерте. Чизкейки условно делятся две категории – запеченные и сырые. Первые стали популярны благодаря американскому стилю приготовления, второй, более древний вариант до сих пор используется в некоторых странах.



Рецепт чизкейка

▣ Ингредиенты (8-10 порций):

Для начинки:

700 г мягкого сливочного сыра (Филадельфия),

100 г сливок с жирностью 33%,

45 г. жирной сметаны,

100 г сахара,

8 г. ванильного экстракта,

Для основы мы использовали тарталетки



Приготовление

Для всех- для взрослых и детей
Такой чизкейк подходит.
Всё просто, быстро, без затей,
И дёшево выходит.
Мы этот Чиз не будем печь.
Легко здесь всё, о чём и речь:

Творожного сыра 400 грамм
Мы в миску отправляем



И три столовых ложки молока сгущённого
Туда же добавляем,



И миксером всё хорошо,
И тщательно взбиваем.



Приготовление

А дальше жирных сливок
Примерно граммов сто
И ложечка ванили
Для вкуса - волшебство!

Такой вот чудо - массой
Тарталетки наполняем,



И сверху ягоды и джем
Потом мы добавляем.
А можно даже шоколад
или фруктовый мармелад!



ГОТОВО



**Чизкейк Воздушный, лёгкий,
Цвет - парное молоко,
От такого отказаться
Право слово, не легко!**



Выводы

В ходе своего проекта ямы изучили ассортимент чизкейков, историю их возникновения и способы приготовления и сделали выводы:

- Чизкейк можно приготовить в домашних условиях;
- Не печёный чизкейк гораздо полезнее печёного с использованием полезных ингредиентов;
- Чизкейк можно использовать как диетический продукт для здорового питания.



