

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**



Историческая справка

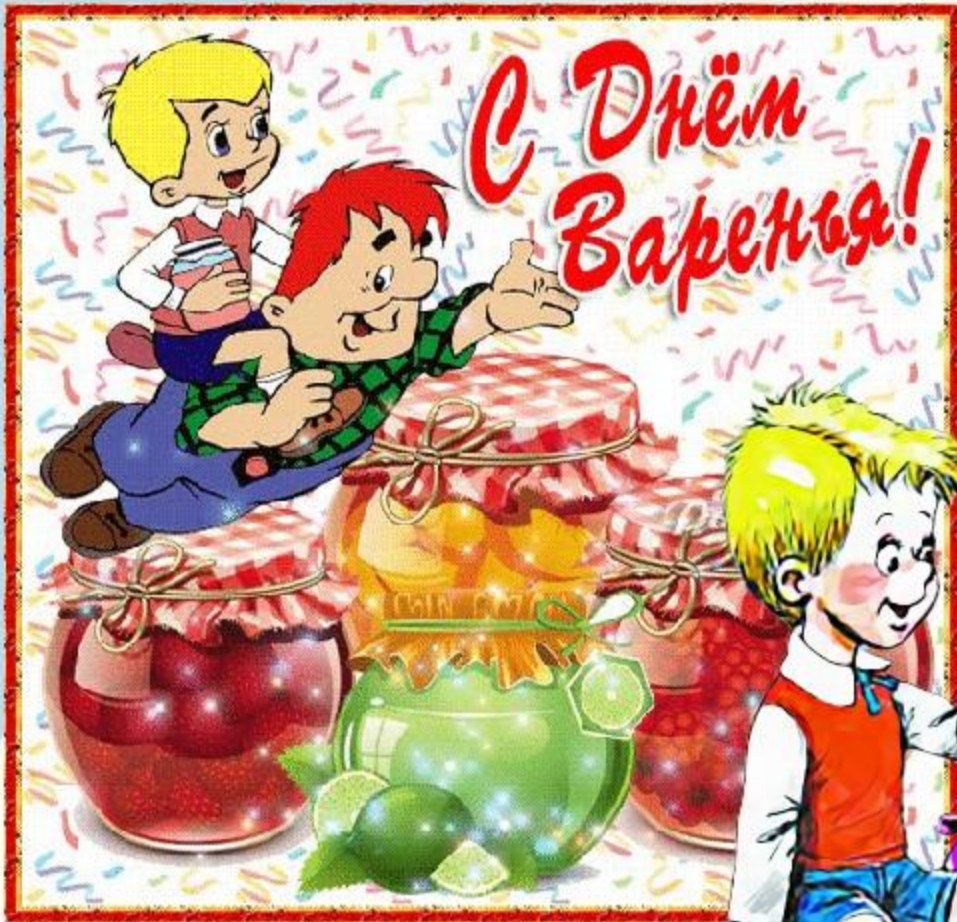


- Словом варенье обозначают вареное лакомство. В большинстве случаев, варенье- это сваренные в меде либо патоке фрукты, ягоды, овощи, орехи, цветы. С вареньем из ягод и фруктов знакомы почти все люди, а вот лакомство из овощей и цветов весьма непривычно. Но тем не менее, варенье варили и даже варят сегодня из редьки, репы, моркови, тыквы, зеленых помидоров, цикория, лепестков роз и японской хризантемы, шиповника, цветков иланг-иланга и одуванчика. Варенье полезно тем, что имеет богатый витаминный состав, а сахар всего лишь консервант.



У каждой хозяйки в доме
есть хотя бы баночка
этого лакомства. О варенье
сочиняют стихи и сказки,
и даже личный праздник
каждого - день рождения -
зачастую в шутку
называют днем варенья.





-Поверь, Карлсон...
Не в варенье счастье...
-Да ты что, с ума сошёл?!
А в чем же ещё?

С ПРАЗДНИКОМ ВАРЕНЬЯ И ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЛЕТО - ЭТО ПРЕКРАСНАЯ ПОРА СОБИРАТЬ ЯГОДЫ . ЯГОДЫ БЫВАЮТ ЗЕМЛЯНИЧНЫЕ ,КЛУБНИЧНЫЕ, МАЛИНОВЫЕ, ЧЕРНИЧНЫЕ ,БРУСНИЧНЫЕ И МНОГИЕ ДРУГИЕ.



Может,
уже варенье
сварим уже?





ЗЕМЛЯНИКА БОГАТА ВИТАМИНОМ С, ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В, Е, РР, КАРОТИНОМ, А ТАКЖЕ КАЛЬЦИЕМ, КАЛИЕМ, МАГНИЕМ, ЖЕЛЕЗОМ. В ПИЩУ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК ЯГОДЫ, ТАК И ЛИСТЬЯ ЗЕМЛЯНИКИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ОТВАРОВ. НАПИТОК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ ОКАЗЫВАЕТ НА ОРГАНИЗМ ТОНИЗИРУЮЩЕЕ И ЛЕГКОЕ МОЧЕГОННОЕ ДЕЙСТВИЕ, И НАСЫЩАЕТ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ





Заготовки

Иногда купишь клубники больше, чем можешь съесть, а потом сидишь и думаешь, что с ней делать. Как что?! Конечно, варить ароматное варенье! Пусть вас не смущает маленький алкогольный секретик в рецепте – он гарантирует, что ваша ягодка не забродит через месяц.

**Выход –
5 банок по 1 л**

- 1,5 кг клубники
- 2 кг сахара
- 50 г спирта (водки)
- 0,5 ст.л. лимонного сока

1 Клубнику переберите, очистите от плодоножек и промойте. Дайте стечь воде. Засыпьте ягоды сахаром и оставьте их на 7–8 часов, чтобы они пустили сок.

2 Поставьте клубнику на огонь и доведите ее до кипения. Готовьте варенье 7 минут. Затем выключите огонь и сразу же маленькими порциями, аккуратно помешивая, введите спирт и лимонный сок.

3 Разлейте варенье по стерилизованным банкам. Закатайте их крышками, переверните, укутайте и оставьте до охлаждения.



Клубничное варенье

Времена, когда варенье было чуть ли не единственным дополнением к зимнему чаю, прошли. Теперь у нас и печенек, и конфеток предостаточно. И всё же именно варенье лидирует по полезности. Правильно сваренное, оно сохраняет витамины и вызывает восторженное «Ах!» у гостей, когда вы торжественно объявляете, что делали его сами. К тому же, это так по-чеховски – попить чайку с вареньем из розеточки! А утром намазать мягкую горбушку хлеба маслицем, сверху положить ложечку джема... Лучше любого заграничного круассана!

- В КРАСНОЙ СМОРОДИНЕ ОЧЕНЬ МНОГО ЖЕЛЕЗА, КОТОРОЕ ТАК НЕОБХОДИМО СОСУДАМ, А ЕЩЕ КАЛИЯ, КОТОРЫЙ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ И ВЫВОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ, НЕ ПОЗВОЛЯЯ ПОЯВЛЯТЬСЯ ОТЕКАМ И МЕШКАМ ПОД ГЛАЗАМИ.
- ОНА ПРОВОЦИРУЕТ ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ИЗЛИШКОВ СОЛЕЙ.



Лесные
угодья



Полезные свойства варенья



Малиновое

Малина тонизирует, улучшает аппетит, оказывает антитоксическое действие, укрепляет иммунитет. Содержащиеся в малине железо и фолиевая кислота улучшают кроветворение, а йод поддерживает нормальное функционирование щитовидной железы.

В малине много меди, входящей в состав большинства антидепрессантов. Малиновое варенье может подарить вам хорошее настроение даже в самый сумрачный день!

Лесные
ягоды



Полезные свойства варенья



Клубничное

Клубника способствует укреплению иммунитета, нормализации давления, обладает кровоочистительным и антиоксидантным свойствами, предупреждающими клеточное старение.

Употребление клубники с высоким содержанием железа полезно при малокровии, позволяет укрепить стенки сосудов, а цинк, также входящий в состав этих ягод, повышает жизненную энергию.

Лесные
ягоды



Полезные свойства варенья

Брусничное

В ягодах брусники содержатся сахара, катехины, минеральные соли, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, уксусная, муравьиная и щавелевая), а также каротиноиды, укрепляющие иммунитет, защищающие стенки клеток от стресса и благотворно влияющие на кожу.

Морс из брусничного варенья оказывает противовоспалительное и мочегонное действия, т. е. подавляет развитие микробов и выводит токсины. Такой напиток отлично утоляет жажду, укрепляет силы.



Лесные
ягоды



Полезные свойства варенья



Черничное

Оптимальное соотношение витаминов С, группы В, Р-витаминоактивных дубильных веществ, магния, железа и меди обуславливают сосудостроительное, противобактериальное и противоанемическое свойства черники. Кроме того, железо в ягодах черники отлично усваивается. Этому способствует аскорбиновая кислота и другие, полезные для организма соединения.

Также содержит каротиноиды, которые укрепляют иммунитет, защищают стенки клеток от стресса и благотворно влияют на кожу.

ЯГОДЫ - ЭТО РАСТЕНИЕ. ЯГОДЫ, БЫВАЮТ ОЧЕНЬ РАЗНЫМИ, ДАЖЕ И СТРАННЫМИ, В РЕДКОСТИ УДИВИТЕЛЬНЫМИ... МИР ЯГОД, ПОЛОН ТАЙН И ЗАГАДОК. СРЕДИ, ЭТИХ БЕЗЖАЛОСТНЫХ РАСТЕНИЙ ВСТРЕЧАЮТСЯ, ДАЖЕ И СМЕРТЕЛЬНО-ОПАСНЫЕ ЯГОДЫ ЦВЕТ ЯГОД ТОЖЕ РАЗНООБРАЗЕН. КАЖДАЯ ЯГОДА ИМЕЕТ СВОЙ ВКУС. ОНИ БЫВАЮТ И КИСЛЫМИ, И СЛАДКИМИ, И ГОРЬКИМИ, ОДНИМ СЛОВОМ - РАЗНООБРАЗНЫМИ. ВСЁ ЖЕ, КАЖДАЯ ЯГОДА ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ.

СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР



