ГБОУ Школа №2045

 Проектная работа

 «Польза Супов»

 Учащихся 4 «Е» класса

 Руководитель: Фетисова

 Марина Анатольевна

 Москва

 2016

Задачи:

1.Формировать навыки работы с энциклопедической литературой.

2.Учить правильно оформлять собранный материал.

3.Воспитывать правильное отношение к приему пищи.

Цели:

1.Научить заниматься исследовательской деятельностью.

2.Познакомиться с историей приготовления супов.

3.Узнать рецепты приготовления разных супов.

4.Выявить основные лечебные свойства супов.

Во время приема пищи никогда не задумываешься, откуда пришло то или иное приготовленное блюдо? Какая польза от него нашему растущему организму? А ведь мы все прекрасно знаем, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной!

На клубном часе решили узнать: «Откуда пришел суп? Чем полезен? Из чего приготовлен? (Приложение №1)

**Из истории приготовления супов.**

История приготовления супов ведет свое начало с очень древних времен, когда суп готовили (не варили) в виде похлебки из толченых или крупно растертых зерен злаков, предварительно запеченных на раскаленных камнях. Со временем такие хлебные похлебки начали делать более густыми, но они, однако быстро закисали и становились непригодными для еды. Вареные супы появились лишь тогда, когда люди впервые стали выделывать глиняные горшки.

Еще древние римляне до своих войн с восточными народами разваривали в воде зерна злаков. В поэзии ХII-ХIII веков воспеваются супы-пюре, супы из свиного сала, из овощей, круп, а также миндаля и оливкового масла. Суп из вина (ломти хлеба, намоченные в вине) был любимым кушаньем воинов средних веков, а самое страшное наказание состояло в том, что они лишались возможности употреблять его.

В средние века самыми популярными из супов были: гороховый со свиным салом, постный из соленого кита, из кресса, из мерзлой капусты, из сыра и другие. Трактирщики на скорую руку готовили суп «despourvue», для нежданных путешественников, а супы из горчицы, конопляного семени, проса, айвы, молодого лука, свеклы, укропа, цветков бузины доставляли немало наслаждений нашим предкам.

Наибольшими выдумщиками и любителями супов считались французы, которые уже в конце ХV века изобрели более 70 их видов. На стол французского крестьянина суп обязательно подавался два раза в день и считался основой пищи.

Когда впервые появился суп?

На Руси – до Петра I были шти, варево, похлебка. Первое упоминание о супе в книге Б.И. Куракина в «Истории о царе Петре»: друг Петра Франц Лефорт «непрестанно давал у себя дома обеды, супы, балы».

Из словарей:

В.И.Даль: «Похлебка – всякая жидкая пища, которую хлебают, едят ложкою».

Современный русский язык (словарь): Суп – жидкое блюдо, представляющее собою отвар из мяса, грибов, рыбы и т.п. с приправой овощей, круп и др. продуктов.

Из чего состоит суп?

Основа супа – жидкость: вода, молоко, квас, простокваша, бульон (мясной, рыбный, грибной) или овощной отвар. Разнообразные продукты: морковь, лук, капуста, свекла, щавель, бобовые (фасоль, горох, соя), макаронные изделия, грибы, мясо, рыба, фрукты, крапива, коренья (петрушка, сельдерей, чеснок, укроп и др.)

Разделение супов (классификация):

Горячие и холодные. Основание деления – от температуры жидкости в супе (что едят горячим – холодным).

К горячим супам относятся:

- борщи

- щи (кислые, зеленые, из крапивы, грибов и др.)

- уха

- бульоны

- овощные

- рассольники

- грибные

- молочные

- крупяные и т.д.

Холодных супов меньше:

- окрошка

- ботвинья

- свекольник

- холодники

Заправочные и прозрачные супы отличаются способом приготовления:

- В заправочный суп кладут зелень, овощи, крупы, капусту и др.

- В прозрачные супы гарнир кладут перед подачей на стол, а сам бульон готовят особо: добавляют оттяжку; она осядет на дно; отстаивают и процеживают.

Супы – широко распространенные блюда. В питании нашего народа они являются важной в пищевом отношении составной частью обеда.

Для приготовления супов используются разнообразные продукты – овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия, мясо, рыба, грибы и т.д. В состав этих продуктов входят пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, необходимые для организма человека. Употребление супов в качестве первого блюда обусловлено влиянием, которое они оказывают на пищеварение. Экстрактивные вещества мяса, содержащиеся в бульоне, лук, овощи активизируют деятельность пищеварительных желез, способствуют возбуждению аппетита.

По способу приготовления супы подразделяются на заправочные, пюреобразные и прозрачные, а в зависимости от температуры – на горячие и холодные. Готовят эти блюда на мясных, рыбных и грибных бульонах, фруктово – ягодных отварах, используя для этого молоко, квас, рассол.

Для **прозрачных супов** гарниры варят или тушат до готовности каждый отдельно, перед самой подачей к столу их кладут в тарелки и заливают горячим прозрачным бульоном.

**Заправочные супы**, в зависимости от вида заложенных продуктов, делятся на следующие группы: борщи, щи, похлебки, уху, рассольники, солянки. Готовят их с овощами, крупами, бобовыми, мучными и макаронными изделиями. Вспомогательные продукты вводят в бульон в свежем, тушеном или вареном виде.

Для супов – пюре продукты сначала варят, протирают, заливают их бульонами или отварами, в которых они варились, вмешивают муку, масло, иногда добавляют различные заправки, а затем кипятят или прогревают.

Посетив школьную столовую, мы узнали из рассказа шеф – повара Прокофьевой Елены Александровны, что приготовление первого блюда – работа кропотливая. Повара вкладывают не только свои знания по приготовлению, но и свою душу, чтобы было вкусно. Узнали секреты вкусного супа. (Приложение №2)

А какой же суп без добавки свежей зелени! В ней содержится много витаминов, которые придают супам неповторимый вкус. Ребята выращивают зелень сами: на подоконнике «Огород круглый год». (Приложение №3)

В осеннее – зимний период к обеду готовим «бутерброды здоровья» и угощаем ими другие классы. (Приложение №4)

После проделанной работы ребята из клуба «Здоровейка» устроили выставку рисунков: «Мой любимый суп». (Приложение №5)

**В результате нашего исследования наша гипотеза полностью подтвердилась:**

1.Супы – прекрасный источник энергии и питательных веществ, они пополняют в организме содержание минеральных солей, калия, магния, железа. Они являются поставщиками белков, витаминов и пектина. Супы подходят для тех, кто хочет похудеть. Для этого готовят вегетарианские супы.

2.Супы необходимы для тех у кого проблемы с желудком.

3.Суп снижает риск сердечных заболеваний.

4.Ешьте побольше молочного супа. Крепкими будут и зубы и кости.

5.Куриный суп облегчает течение простуды, благотворно влияет на кровеносные сосуды.

6.Приправы, которые входят в состав супов (лаврушка, перец, лук, петрушка) усиливают секрецию пищеварительных желез. **Ваши болезни разбегутся, если вы будете есть суп**.

Список источников:

- http: IIWWW.Mosteens.ru / ru / you futuru index. Php? id 20422 = 24811

- Автор: В.М.Ковалев, Н.П.Могильный «500 рецептов Славянской трапезы».

- Москва, ул. Горького, 23. Изд. СП «ИКПА» 1990 год.