

Управление образования администрации
Уренского муниципального района Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уренская средняя общеобразовательная школа №2»

**Конкурс творческих работ детей дошкольного и младшего
школьного возраста «Я познаю мир»**

Номинация «Экспериментально-исследовательские работы»

Секция "Человек и природа" (экология и здоровье человека)

II возрастная группа: 7-8 лет

Её величество – капуста



Выполнила: ученица 2 «Б» класса

МБОУ «Уренская СОШ №2»

Парфенова Анна, 8 лет.

Руководитель: учитель начальных
классов Злобинова Вера Аркадьевна

Урень

2016 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава I. История появления капусты в России.....	5
Глава II. Капуста и здоровье человека.....	7
2.1. Чем полезна капуста?.....	7
2.2. Виды капусты.....	8
2.3. Опытнo-исследовательская деятельность.....	10
Глава III. Какие блюда можно приготовить из капусты.....	17
Заключение.....	20
Литература.....	22
Приложение.....	23

Введение

Там, где находят детей...

О чем это я? Конечно же, о капусте! О нашей старой знакомой капусте. Но так ли хорошо она нам знакома? Сколько разновидностей блюд из капусты вы можете назвать?

И неспроста люди все время ощущают незримую близость капусты. Этот овощ – поистине друг человека.

Объект исследования: капуста

Предмет: свойства и использование капусты

При работе я поставила гипотезу: если узнаем о капусте больше, то это позволит укрепить свое здоровье и разнообразить наш стол

В связи с выдвинутой гипотезой определилась цель проекта:

Цель: Показать значимость капусты в жизни человека

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих *задач*:

- обобщить и расширить знания о капусте: названиях, истории появления в России, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости);
- познакомить с разнообразием видов капусты, ее полезными, оздоровительными свойствами и значением в питании человека;
- определить, какими лечебными свойствами обладает капуста;
- познакомить с разными блюдами из капусты;
- воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни у себя и моих друзей

Словарная работа: закрепить старые слова: виды капусты: белокочанная, краснокочанная. Дать новые слова: брюссельская, брокколи, кольраби, савойская, сахароза, клетчатка, крахмал.

В ходе работы найду ответы на вопросы:

Что значит быть здоровым? Что такое здоровое питание?

Для чего нужно кушать капусту и пить сок из капусты.

В ходе исследовательской деятельности совместно со взрослыми создам блюда из капусты, их попробуют и оценят.

После завершения исследования я и мои друзья смогу:

- Бережно относиться к себе, к своему здоровью, к окружающему миру;
- приобрести навыки здорового образа жизни;
- Осуществить поиск информации (самостоятельно и совместно со взрослыми) из разных источников;
- Осуществлять подбор различных материалов, создавать продукты деятельности (самостоятельно и совместно с взрослыми);

Методы исследования:

- изучение различных источников информации по теме исследования;
- исследование свойств капусты;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- собеседование с родителями и одноклассниками

Глава I. История возникновения капусты в России

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. История не может помочь в этом вопросе: капуста упоминается в текстах, начиная с древнего Рима, но какую именно капусту выращивали предки, в текстах не уточняется.

Разводить полезные растения человек стал очень давно, еще в каменном веке. Древние египтяне возделывали капусту уже в VI веке до н.э. Древнегреческий математик Пифагор сам занимался селекцией капусты и считал, что она «поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа». Римский писатель М.Катон считал, что благодаря капусте римляне в течение столетий обходились без лекарств.

Человек свыше 4 тыс. лет выращивает капусту кочанную. Капуста – древнейшая овощная культура. В труде древнеримского историка Марка Порция Катона «Земледелия» сказано, что она «изо всех овощей – первая».¹

Родина её – страны Атлантического и Средиземноморского побережья Европы и Азии. В I веке нашей эры используется уже около восьми видов капусты, в том числе и листовая, и кочанная, и брокколи. Предполагается, что на территории нашей страны капуста появилась еще в VII—V веках до нашей эры, куда она завезена греками, римлянами и русскими купцами. Разводить ее стали в Закавказье, потом она проникла в Киевскую Русь, распространилась и в Московию.

Это был самый любимый овощ на Руси. Недаром капусту величали «первой барыней на деревне». Огороды с капустою повсеместно окружали русские поселения. Изобилие капусты на Руси удивляло даже издавших виды

¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Марк_Порций_Катон_Старший

иностранцев. На Руси к капусте с давних пор относились, почти с религиозным обожанием. День праздника Воздвижения практически повсеместно считался датой начала сбора урожая капусты. Её квасили, солили, в этот постный день из неё готовили различные блюда. С Воздвиженья (27 сентября) в деревнях начинали рубить капусту².

Одной из самых любимых у наших народов стала капуста белокочанная, ей по праву принадлежит первое место среди всех капуст.

Вывод: Капуста в России появилась еще в VII—V веках до нашей эры.

² Журнал «Здоровье». Особенный овощ. Капуста мистическая.

Глава II. Капуста и здоровье человека

2.1. Чем полезна капуста

Овощи являются ценными продуктами питания. Они содержат большое количество биологически активных веществ и витаминов. Это прежде всего В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (пантотеновая кислота), Р (рутин), Е (токоферол), К (нафтохиноны), С (аскорбиновая кислота), фолиевая кислота, каротин – провитамин А, которые необходимы для нормального развития и жизнедеятельности организма. Отсутствие или недостаток того или иного витамина отрицательно влияет на здоровье, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. При недостатке витамина А нарушается обмен веществ, нормальное функционирование зрения, наблюдается ороговение кожи. Недостаток витамина В₁ вызывает нарушение деятельности периферической нервной системы. Витамин В₂ регулирует уровень сахара и азота в крови и при его недостатке понижается усвоение белка. Рутин повышает прочность стенок кровеносных сосудов. Витамин Е – активное противоокислительное средство, рекомендуется при мышечных дистрофиях и дерматомиозитах, нарушениях воспроизводительной функции организма. Витамин С участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводном обмене, активировании Капуста содержит примерно 0,7% пищевых волокон, которые улучшают моторную функцию кишечника и оказывают благотворное влияние на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина, что имеет значение для предупреждения атеросклероза. В капусте есть ферменты, соли калия, фосфор, сера. В капустных листьях содержится около 25-50 % мг витамина С и незначительное количество витаминов А, В, В₂, В₆, РР, К, холина. Все это делает капусту одним из важнейших продуктов при всех видах терапии, в том числе и при лечебно-диагностическом.

Следует иметь в виду, что самой полезной является сырая капуста. Салаты из нее содержат много аскорбиновой кислоты, другие витамины, минеральные вещества. В ходе тепловой обработки часть полезных веществ

выщелачивается или разрушается. Это касается в первую очередь самого главного компонента капусты- витамина С. Надо знать, что во внутренних листьях качена аскорбиновой кислоты больше чем в наружных. В кочерыжке же витамина С больше, чем в листьях. Среди всех овощных культур одно из первых мест в питании человека занимает капуста. Помимо замечательных вкусовых качеств, она имеет диетические достоинства. Благодаря содержанию большого количества минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, магний, сера, железо, кобальт, фтор, иод, мышьяк, кремний, бор, медь, цинк), витаминов (С, В₁, В₂, В₃, РР, К, Н, U, провитаминов А и D), а также горчичного масла ее широко применяют в медицине для лечения различных заболеваний.

Все это объясняет то, что капусте на Руси уделяли внимание даже в праздники. Например, в праздник Воздвиженья в деревнях начинались девичьи вечеринки капустницы, на которых девушки угощали гостей различными блюдами из капусты. Такую вечеринку провели и мы в своем классе. В ходе неё мы защищали проекты «Барыня капуста», и попробовали блюда, приготовленные совместно с родителями. ([Приложение «Капустная вечеринка»](#))

2.2. Виды капусты

Капуста относится к семейству капустных (крестоцветных), насчитывается более 100 видов, как культурных, так и дикорастущих. Виды капусты, фото которых можно в большом количестве посмотреть в интернете, отличаются между собой внешним видом, но схожи по полезным качествам, в легкости усвояемости, по содержанию различных витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Самые распространённые из них:

1. кочанная капуста (белокочанная, краснокочанная, савойская);
2. цветная;
3. брюссельская;
4. кольраби;
5. листовая, (хибинская, пак-чой).

Но все они – дети одной матери, все произошли от древней дикорастущей листовой капусты.³ (*Приложение 1*)

³ ВАЛЕОЛОГИЯ. Учебник для вузов. Э.Н. Вайнер Флинта –наука.

2.3. Опыт-исследовательская деятельность

Капуста – народная целительница

(Презентация оздоровительных опытов Анны Парфеновой).

Кроме того что капуста полезна, разнообразна, я узнала, что с давних времен капуста оказывает целебные воздействия на людей. Об этом я прочитала в журналах о народной медицине и от бабушки. Мне стало так интересно, что захотелось проверить некоторые рецепты. (Приложение 2) Вот что у меня получилось.

Опыт 1. Мой брат Саша совсем плохо ел, а вот рассол квашеной кудрявой капусты по одной ложке утром перед едой помог ему снова приобрести аппетит, хотя он этот рассол пил всего одну неделю...

Опыт 2. У папы Коли после тяжёлой работы заболела голова. Я положила ему лист капусты и через некоторое время боль утихла, а потом прошла совсем.

Опыт 3. Я была на «Веселых стартах» и очень активно «болела» за свой 2 «Б» класс и потеряла голос. Дома бабуля приготовила капустный отвар для полоскания горла, который помог мне восстановить голос.

Опыт 4. Я не очень люблю чистить зубы. У меня воспалились дёсны. Мама дала мне сок цветной капусты, разбавленный водой. Я полоскала только три дня и воспалившиеся дёсны полностью зажили.

Опыт 5. У моей бабушки стали часто болеть колени. Мы взяли листья, приложили к коленям, обвернули теплой тканью и оставили на ночь. Утром от боли не осталось и следа.

Опыт 6. Но самое неприятное случилось с сестрой. Она на кухне обожгла руку. Мы взяли 1ст. ложку свежего сока капусты (Приложение №3) и 1 сырой белок яйца, взболтали и эту смесь прикладывали к ранке. И так до тех пор, пока ранка не затянулась.⁴

Опыт 7. В моём классе у Ксюши совсем нет сил, она совсем не ест капусты. В больнице анализы показали, что у неё малокровие. В библиотеке

⁴ Журнал «Народный целитель» №5 2011г.

вместе со школьным библиотекарем Надеждой Леонидовной нашли пособие «Капуста всем нужна». А там есть такая статья: «Капуста-помощь при малокровии». Ксюше пришлось полюбить и подружиться с капустой. Прошло совсем немного времени Ксюша, стала весёлой, боевой девочкой, гемоглобин у неё повысился.

Красящие вещества - пигменты, к которым относятся также антоцианы, обуславливающие окраску краснокочанной капусты полезны при плохой свертываемости крови, влияют на кроветворение, увеличивая количество эритроцитов, тромбоцитов и гемоглобина.⁵

Опыт 8. Мой сосед дядя Андрей страдал бессонницей. Не спал по ночам. Пилил, резал, строгал, весь дом мучился по ночам. Мы с мамой предложили дяде Андрею лечение капустой, что позволит ему избавиться от бессонницы. Показали ему в интернете, где сообщалось, что сильно разваренная капуста способствует крепкому сну, также капустный сок с отваром семян капусты хорошо себя зарекомендовал как средство от бессонницы. (При бессоннице смешайте капустный сок с отваром семян капусты (1:1) и выпейте на ночь. Отвар готовьте так: 1 десертную ложку семян залейте стаканом воды и кипятите 10 минут.) Два - три дня и мы теперь по ночам спим спокойно. Наш сосед никому не мешает.

Опыт 9. «Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение», - высказывался по поводу капусты Пифагор. Действительно это так. За четыре месяца употребления капусты, я очень изменилась. Я стала жизнерадостным, общительным ребенком.

Много интересного рассказала моя бабушка Орехова Зинаида Павловна, которая проживает в деревне Вязовая. Оказывается, листья свежей капусты нужно приложить ко лбу и вискам, когда разболится голова. Теперь летом, когда мы работаем на участке, прикладываем капустные листья на голову. Это помогает нам в работе. При ожогах и ушибах также бабушка велит прикладывать капустные листья, чтобы снять боль. Для укрепления волос

⁵ Газета «ЗОЖ» №12, 2014г.

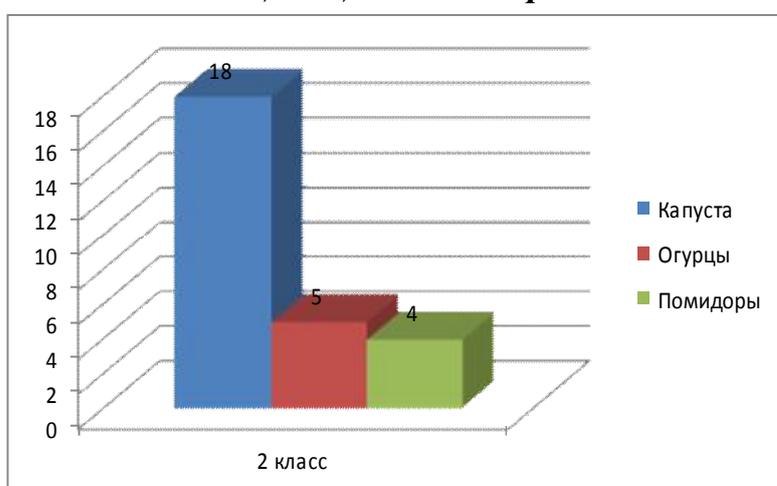
втирать выжитый сок свежей капусты. Обо всем об этом я рассказала в [буклете «Капуста в народной медицине»](#). (Приложение 4) Вот что нового узнала я, выполнив эту исследовательскую работу.

По итогам опытов и наблюдений я составила небольшой буклет с рекомендациями

Результаты анкетирования.

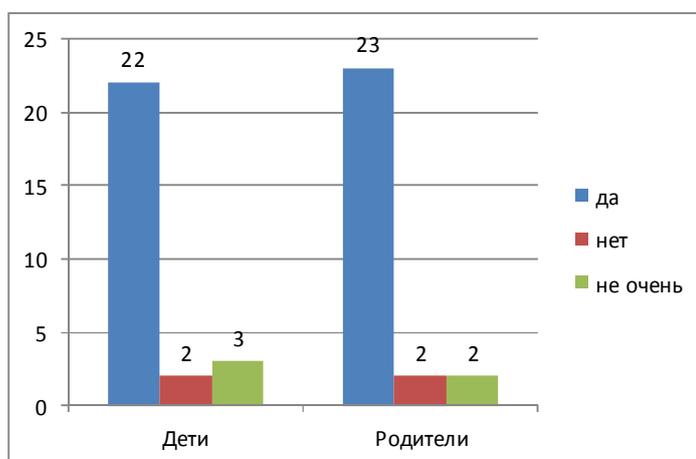
В анкетировании приняли участие 54 человека: 27 учащихся 2 «Б» класса и 27 родителей 2 «Б» класса. В анкете были следующие вопросы:

1. Какой овощ чаще всего встречается на Вашем столе?



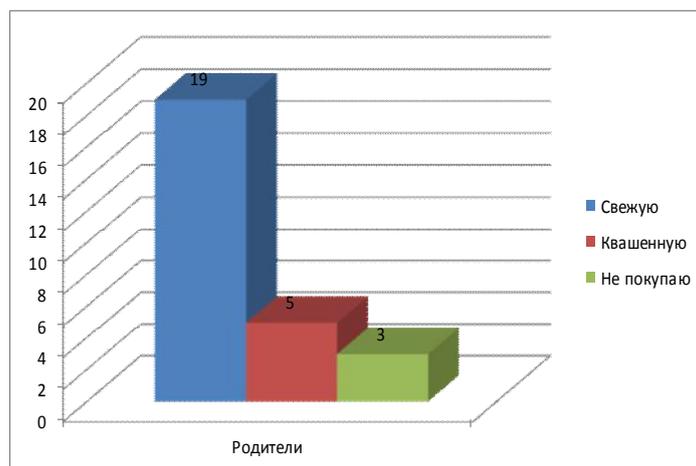
По итогам опроса можно сделать вывод, что капуста чаще всего встречается на нашем столе.

2. Любите ли Вы капусту?



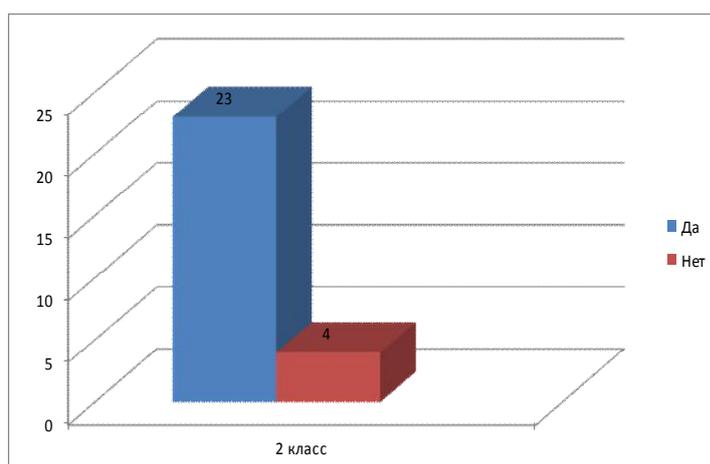
Этим вопросом мы выяснили, что почти все учащиеся и родители любят капусту.

3. Какую капусту Вы покупаете в магазине?



Капусту в магазине покупают и свежую, и квашенную, но есть и такие родители, которые не покупают совсем.

4. На Вашем дачном участке растут капуста?

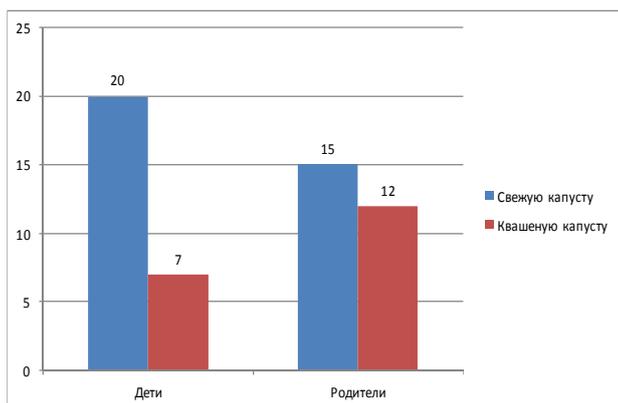


По результату данного опроса, можно сделать вывод, что практически на каждом дачном участке растет капуста.

5. Какие сорта капусты Вы знаете?

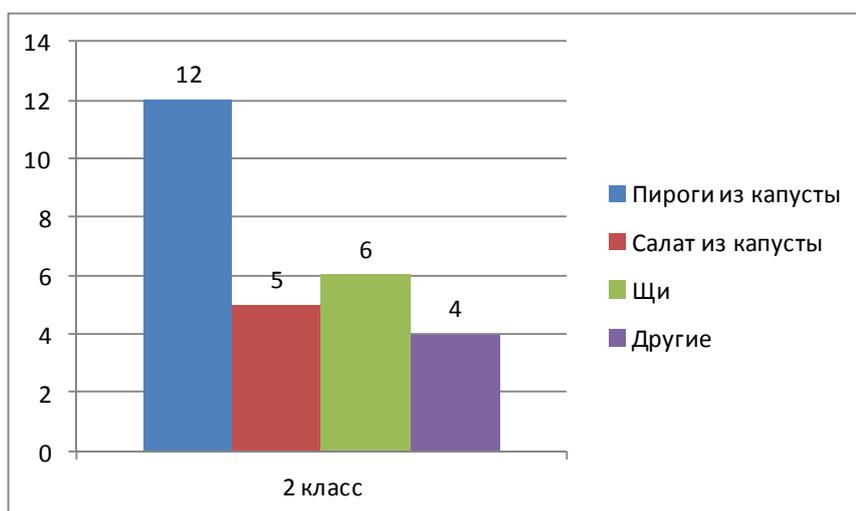
На данный вопрос отвечали 54 человека – учащиеся 2 класса и родители. Все опрошенные знают не один сорт капусты, а несколько. Но чаще всего были названы такие сорта: белокочанная, краснокочанная, цветная и кольраби.

6. Какую капусту Вы предпочтёте?



Очевидно, что предпочтение всех опрошенных отдается свежей капусте.

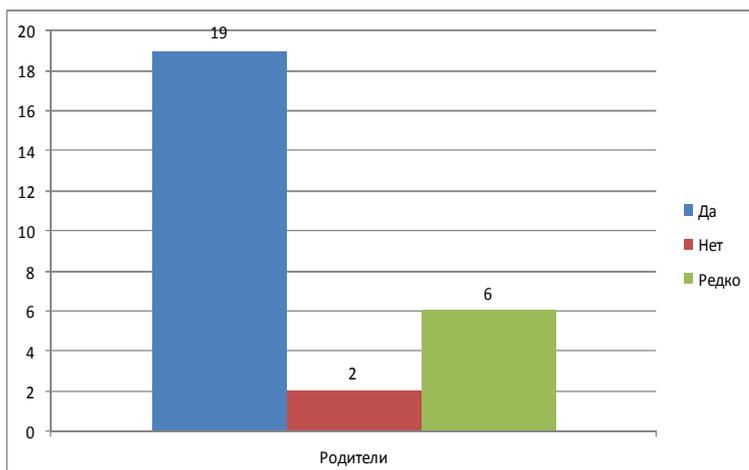
7. Вспомните своё самое любимое блюдо из капусты.



Как мы видим, наибольшей популярностью пользуется – пироги с капустой, салат с капустой, щи из свежей капусты

На аналогичный вопрос, но в другой форме отвечали родители.

8. Готовите ли Вы дома блюда из капусты?



Если посмотреть на последние две диаграммы, то можно сделать вывод: дети просто обожают пироги с капустой, но не все родители готовят любимое блюдо.

По результатам социологического опроса провели беседу с фельдшером, одноклассники выступили с сообщениями, поиграли в игру, которую я сама придумала (приложение указать номер, а в приложении дать сценарий игры и беседу с фельдшером, можно доклады детей и др.).

Вывод: Капусту нужно есть в любом её виде и состоянии, что поможет нам оздоровить наши ослабленные организмы. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм, это полезный продукт.

Глава III. Применение белокочанной капусты в кулинарии

Вряд ли какая другая кухня мира знает столько блюд, основой которой является капуста. В меню россиян она стояла на одном из первых мест среди других овощей. Ее широко использовали и используют для приготовления разнообразных закусок, супов, вторых блюд.

Русская кухня немыслима без этого овоща. В старину во время длительных постов наряду с рыбой она составляла одно из нескромных блюд. Не зря бытовали на Руси такие поговорки: «Капуста не пуста, сама летит в уста», «Хлеб да капуста лихого не пропустят». Много витаминов содержится как в квашеной капусте, так и в рассоле. Сохраняются витамины вплоть до следующего урожая.

Большое разнообразие видов капусты обеспечивает ей широкое применение в кулинарии. Брюссельская, цветная, савойская, пекинская капуста, брокколи часто используются в лечебном и диетическом питании.

Чтобы все полезные вещества, которые содержатся в капусте, максимально усваивались организмом, лучше всего употреблять ее в свежем виде. Очень полезной является и квашеная капуста. Промывать ее не рекомендуется, поскольку в этом случае она потеряет не только значительную долю вкуса, но и пользу.

Больше витаминов сохраняется не в вареной, а в тушеной капусте. При тушении рекомендуется добавлять уксус, чтобы овощ не получился слишком мягким. Цветную капусту для многих блюд тушат в молоке, это придает ей очень нежный вкус.

Моё самое любимое блюдо – щи. А какие щи без свежей капусты? Я узнала, что на Руси щи готовили на воде. Только в праздничные и особо важные для семьи дни их варили с мясом. Большим любителем кипящих русских щей был великий русский полководец А.В. Суворов.⁶ А еще я расспросила своих бабушек о старинных рецептах из капусты. И попробовать

⁶ А. БОГОЛЮБОВ, ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ А. В. СУВОРОВ

такие блюда можно только в Урене! Приглашаем в гости! ([буклет «Уренские рецепты»](#)) (Приложение 5)

Вывод: Капуста стала одним из самых любимых блюд. «Щи да каша – пища наша».

Заключение

Пожалуй, ни один другой овощ не приковывал к себе столь пристального внимания исследователей всех времён и народов, как капуста. Философы и историки, медики и повара оставили нам многочисленные наставления о её магических, целебных свойствах. Всё это меня очень заинтересовало.

Вот что я узнала, изучив дополнительную литературу.

1. Древние греки и римляне придавали капусте огромное значение, считая её лекарством, излечивающим практически все болезни.

2. Капусте приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний.

3. Наши предки тоже знали о лечебных свойствах капусты. Одним из первых русских источников, в котором упоминается капуста, можно считать «Изборник» Святослава 1073 года.

4. Капуста содержит примерно 1,6% клетчатки, которая улучшает функцию кишечника и способствует выведению из организма холестерина.

5. В капусте есть калий, фосфор, сера, а в капустных листьях много витамина С, а также витаминов А, В1, В2, В6, РР, К.

6. Самой полезной является сырая капуста. Там много аскорбиновой кислоты, другие витамины, минеральные вещества.

7. Фитонциды, которыми богата капуста, оказывают антибактериальное действие. Используют при лечении гнойных ран и язв, ожогах.

В ходе исследования не только я, но и мои друзья узнали, почему капуста так важна для человека.

Указать выполнена ли цель и задачи.

Практическая значимость исследования: данный материал можно использовать на уроках окружающего мира, при проведении классных часов и викторин.

В ходе дальнейшего исследования планирую провести эксперимент с выращиванием капусты и узнать, какой ее сорт больше подходит для нашего климата.

Литература

1. А. Богомолов, Великий русский полководец А.В. Суворов.
(Электронный ресурс)
2. Газета «ЗОЖ» №12, 2014г.
3. Журнал «Здоровье». Особенный овощ. Капуста мистическая.
4. Журнал «Полезные советы огородникам»
5. Клепинина З.А., Капралова В.С. «Растения»
6. Лапатухин М.С., Скорлуповская Е.В., Снетова Г.П.
«Школьный толковый словарь русского языка»
7. Овощной портал <http://www.0vosh.ru/istoria-2.php>
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Марк_Порций_Катон_Старший

Виды капусты

Белокочанная капуста



Белокочанная капуста появилась в России еще в X веке и с тех пор не утратила свою популярность. Ее можно жарить, тушить, квасить, добавлять в салаты в свежем виде, использовать как начинку для пирогов. Капуста является ключевым ингредиентом для щей, борща, винегрета и голубцов. Она давно нашла применение в народной медицине, даже дипломированные врачи советуют накладывать свежий капустный лист на всевозможные отеки. Этот овощ богат калием, витаминами группы В и С. Он благоприятно влияет на пищеварение благодаря большому количеству растительной клетчатки. Калорийность белокочанной капусты 27 ккал на 100г.



Цветная капуста

Цветная капуста появилась на Крите, а в Европе и России долгое время была едой для знати благодаря необычному нежному вкусу. Именно с нее рекомендуют начинать прикорм детей до года, ведь она не вызывает аллергию и содержит мало растительной клетчатки, зато богата белками, витаминами группы В и С. Обычно ее жарят или варят, так как в сыром виде она жесткая и невкусная. Не так давно в Италии вывели особый сорт цветной капусты ярко-фиолетового цвета. Калорийность цветной капусты 30 ккал на 100г.



Брокколи

Капуста брокколи или спаржевая капуста похожа на цветную, но обладает совсем другим

вкусом и годится к употреблению даже в сыром виде. Этот вид капусты особенно популярен во Франции и Италии. Она намного питательнее остальных видов и быстро усваивается, подходит для диетического питания, а также богата бета-каротином, бором, антиоксидантами и витамином К, что позволяет использовать брокколи в лечебных и косметических целях. Калорийность брокколи 28 ккал на 100г.



Пекинская капуста

Пекинская капуста появилась в Китае еще в V веке, но в Европе и США ее начали продавать лишь несколько десятилетий назад. Эта капуста по виду напоминает традиционный салат, но обладает более нежным вкусом, что делает блюда с ней изысканными. Также ее можно использовать вместо белокочанной капусты для приготовления щей или голубцов. Недостатком этого вида капусты является ее недолгий срок хранения, но при этом она до последнего будет содержать витамины, которых в ней немало (В1, В2, В3, С). Калорийность пекинской капусты 12 ккал на 100г.



Краснокочанная капуста

Краснокочанная капуста выглядит как белокочанная, только красного цвета и с более мелкими вилками, но на самом деле различий между ними намного больше. Эта капуста богата йодом, железом и минеральными солями, поэтому она полезна при варикозной болезни и проблемах с сердцем. Она морозоустойчива и хранится до апреля, поэтому ее используют для салатов и гарниров в свежем виде. Краснокочанную капусту нельзя квасить, но можно мариновать. Калорийность краснокочанной капусты 24 ккал на 100г.

Савойская капуста



Савойская капуста выглядит почти как белокочанная, но ее листья более тонкие и гофрированные, а содержание белка и витаминов немного выше. Этот вид капусты не очень распространен, используется в сыром виде для салатов, а также для супов, пирогов и гарниров, для квашения непригоден. Калорийность савойской капусты 28 ккал на 100г.

Брюссельская капуста



Брюссельская капуста с миниатюрными кочанами выглядит очень аппетитно, но обладает своеобразным вкусом, который одним людям очень нравится, а другим очень не нравится, поэтому обычно ее используют в качестве компонента для сложных блюд. Этот вид капусты является лидером по содержанию витамина С, а также богат фосфором, магнием, фолиевой кислотой и белком. Калорийность брюссельской капусты 43 ккал на 100г.

Кольраби



Кольраби по вкусу напоминает кочерыжку обычной белокочанной капусты, но более нежная, сочная и сладковатая. Она содержит много белка, глюкозы, фруктозы, фосфора, калия, железа, витаминов группы В. В ней больше витамина С, чем в лимонах или апельсинах. Кольраби добавляют в салаты, варят или тушат. Калорийность кольраби 44 ккал на 100г.

Как приготовить капустный сок.

Кочан капусты очищаем от кочерыжки и листьев. Листья нужно вымыть. Далее, листья можно измельчить с помощью мясорубки или блендера и отжать сок через марлю. Можно отжать сок используя соковыжималку.

В готовом виде капустный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной банке. Но, не рекомендуется хранить капустный сок больше 3 суток. Но, лучше готовить капустный сок на один день, чтобы сохранить все полезные свойства и витамины.

Примерно из двух килограмм капусты получается один литр капустного сока. Пастеризовать и солить капустный сок не следует, так как польза сока при этом снижается в разы.

Употреблять капустный сок можно сам по себе. Можно смешивать его с другими соками, капустный сок хорошо сочетается с гранатовым соком, с лимонным, морковным соком. Вы можете добавить в капустный сок мед и лесные ягоды, но это по желанию.

Капустный сок хорошо сочетается с морковным соком, содержит много витамина С и А. Дезинфицирует ротовую полость, является профилактикой пародонтоза, лечит воспаление десен.

Овощи для сока лучше всего конечно использовать выращенные на своем дачном участке. Так вы будете уверены в качестве овощей. При покупке капусты на рынке или в магазине внимательно осмотрите капустные листья. Наличие черных, мелких точек на листьях капусты может свидетельствовать о том, что капуста содержит нитраты. (журнал «Народный целитель №9 2009г.)

Лечебные свойства капусты.



Древнеегипетские врачи со времен Рамзеса II считали полезным кормить детей капустой, чтобы они росли крепкими и здоровыми. «Капуста – сила, пока она в бочке – беды не будет», – говорит народная мудрость. Издавна люди относились к ней с уважением и любовью, потому что замечено: кто ест много капусты, свежей и квашеной, тот не страдает от нехватки витаминов и реже болеет. Измельченная свежая капуста повышает

аппетит, благодаря высокому содержанию клетчатки и солей серы, усиливает секрецию желудка, регулирует работу кишечника. Ее употребляют при ожирении и сахарном диабете из-за невысокого содержания в ней углеводов. А квашеная капуста приобретает еще и новое полезное свойство, т. к. ее довольно плотная клетчатка разрыхляется и лучше усваивается организмом. При этом увеличивается содержание органических кислот, стимулирующих выделение желудочного сока и желчи. К тому же квашеная капуста – легкое слабительное при запорах и мочегонное средство – при подагре и отеках. Капуста как лекарственное средство широко использовалась в народной медицине разных стран. Соком ее лечили больную печень и язвы желудка, гастриты и даже зубную боль.

Практически к любому пораженному месту можно приложить сырой капустный лист, и он ослабит боль, особенно головную. В этих же случаях колбу на 20–30 мин прикладывают 3 раза в день листья квашеной капусты или пьют 3–4 раза в день по 0,5 стакана капустного рассола. При тромбозе помогает все тот же капустный лист. Для этого его надо сначала слегка отбить, хорошо прокатав скалкой. Затем одну сторону листа

надо смазать растительным маслом, положить этой стороной на пораженный тромбофлебитом участок, укрепить бинтом и держать сутки. Курс лечения 4 недели. Этот же капустный лист поможет и при лечении ожогов. В капусте особенно ценно то, что она – готовое лекарство с грядки. В лечебных целях используются свежие листья, свежеприготовленный или высушенный капустный сок, квашеная капуста и даже рассол, т. к. при квашении капусты значительная часть витаминов и биоактивных соединений переходит в солевой раствор. Хозяйкам надо помнить об этом источнике витамина С.

Получить свежий капустный сок легко. Для этого достаточно двукратно прокрутить свежий капустный лист через мясорубку, а затем отжать сок через марлю. При наличии электрической соковыжималки процесс еще более упрощается. Поскольку в отжимках витамина U остается больше, чем в вытекающем соке, отжим надо стараться делать как можно сильнее. Свежий капустный сок очень полезен при лечении язвенной болезни, колитов, гастритов с пониженной кислотностью, холециститов, а также при опухолях и запорах.

С профилактической и лечебной целью сок капусты в теплом виде надо начинать пить с 1–2 ст. л. 2 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев. Такая осторожность нужна из-за высокого содержания эфирных масел, которые могут вызвать обострение хронических заболеваний органов пищеварения. Однако не забывайте, что сок свежей капусты через сутки после его приготовления даже при хранении в холодильнике начинает терять ценные лекарственные качества, поэтому его надо готовить регулярно. Сок квашеной капусты обладает такими же свойствами, но он значительно менее активен. Доктор Норман В. Уокер в своей знаменитой книге «Свежие овощные соки» писал, что самым ценным свойством капустного сока является высокое содержание в нем хлора, серы и йода. Именно поэтому сырой капустный сок

прекрасно очищает слизистую оболочку желудка и кишечника и разлагает в кишечнике продукты гниения.

При гастритах с пониженной кислотностью свежий капустный сок принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения соком капусты не менее 30 дней с повторением через 4–5 месяцев.

При холециститах и гепатитах принимают свежий капустный сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды или теплый капустный рассол по 0,5 стакана 1–2 раза в день перед едой. В старину многие русские лекари лечили болезни печени смесью рассола квашеной капусты и томатного сока по 0,5 стакана каждого.

Для оздоровления селезенки во второй половине осени или в начале зимы проводили курс лечения теплым свежим соком капусты по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2 недель. Через неделю его повторяли, а затем проводили третий курс лечения.

Капустный сок, сваренный с сахаром, в народной медицине считается хорошим средством для отрезвления пьяного. А если сок смешать с отваром семян капусты в равных долях, то это будет неплохим средством, снимающим бессонницу.

При атеросклерозе свежий капустный сок принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. При этом также полезны салаты со свежей или квашеной капустой. При авитаминозе все виды капусты (свежая, квашеная, капустный сок, рассол, салаты) употребляют без дозировки. При кровоточивости десен квашеную капусту медленно жуют в течение длительного времени или полощут рот рассолом. При стоматитах надо полоскать рот разведенным свежим капустным соком. При ангинах свежий капустный сок надо смешать с кипяченой теплой водой в равных долях и полоскать горло. При острых катарах верхних дыхательных путей, кашле и охриплости – хорошее лекарство – теплый сок свежей капусты с сахаром в течение 5–6 дней по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При мастите на грудь рекомендуется прикладывать компресс из свежей натертой кашицы листьев капусты и менять его 3–4 раза в сутки до полного выздоровления.

При сахарном диабете полезно употреблять сок квашеной капусты, т. к. в нем содержится много молочной кислоты. А если при этом необходимо ограничить и потребление соли, то капусту надо предварительно промыть кипяченой водой и отжать. Особенно полезна капуста людям среднего, преклонного и пожилого возраста, которым ее следует употреблять в пищу ежедневно.

Кочерыжки и корни капусты в народной медицине до сих пор применяют как противоопухолевое средство. Из корней капусты делают отвары, а кочерыжки перед употреблением мелко измельчают. Фитонциды капусты задерживают развитие туберкулезной и дизентерийной палочек. При гнойных ранах, ожогах и язвах размолотые на мясорубке внутренние капустные листья смешивают в равных долях с сырым яичным белком и прикладывают в виде повязки. При мокрых экземах измельченные, сваренные в молоке и смешанные с отрубями листья прикладывают к больному месту и фиксируют повязкой.

Исчезновению синяков после ушиба способствует кашица из отваренных в молоке листьев капусты. Кашицу накладывают толстым слоем на салфетку и помещают на синяк на 2 ч. Затем ее надо снять и вытереть кожу насухо. Однако не стоит забывать, что свежую капусту не следует употреблять людям с язвенной болезнью и гастритами. Чрезмерное количество свежей капусты даже здорового человека заставит почувствовать изжогу и боли в животе.

Мало кто сейчас помнит, что некогда у наших прабабушек основным косметическим средством был все тот же капустный сок, который оказывает на кожу омолаживающее действие.

При вялой морщинистой коже и веснушках на лице очень полезны маски из капустного сока с овсяной мукой. Можно сделать маску и из

размягченных в кипятке и смоченных затем в оливковом масле капустных листьев. Этими листьями покрывают лицо и шею, через 20 мин маску удаляют и умывают лицо теплым отваром ромашки. При жирной коже лица для масок и протираний прекрасно подходит сок квашеной капусты за 10–15 мин до умывания, а ванночки из него очень полезны для загрубевшей кожи рук. Такие ванночки надо делать 2 раза в неделю. После процедуры руки необходимо смазать кремом. Наши прабабушки и перхоть устраняли отваром капусты, поскольку она делает это не хуже современных разрекламированных средств. Вспомните об этом, когда решите идти в магазин за дорогостоящими импортными шампунями.

От землистого цвета лица, сыпи, прыщей и пятен на коже при нарушении обмена веществ и недостатке ряда витаминов в организме вам помогут избавиться салаты из свежей капусты. За один месяц регулярного употребления они сделают кожу вашего лица чистой и нежной. Для отбеливания кожи лица с успехом можно применить все ту же измельченную квашеную капусту. Ее необходимо тонким слоем наложить на лицо, накрыть салфеткой и оставить маску на 25 мин. Потом лицо следует умыть холодной водой и смазать питательным кремом.

В.

Лойко

Газета "САДОВОД" №31, 2010г



При кровоточивости десен квашеную капусту медленно жуют в течение длительного времени или полощут рот рассолом. При стоматитах надо полоскать рот разведенным свежим капустным соком.

При ангинах свежий капустный сок надо смешать с кипяченой теплой водой в равных долях и полоскать горло.

При острых катарях верхних дыхательных путей, кашле и охриплости – хорошее лекарство – теплый сок свежей капусты с сахаром в течение 5–6 дней по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При мастите на грудь рекомендуется прикладывать компресс из свежей натертой капусты: листья капусты и менять его 3–4 раза в сутки до полного выздоровления.

Пословицы про капусту

- Вырастешь капусту – в закромах не будет пусто.
- Здоровье не запустим – будем есть капусту.
- Щей с капустой поел – словно шубу надел.
- Ни один рот без капусты не живет.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Уренский центр образования колледжа №2» Уренского муниципального района Нижегородской области

Капуста в народной медицине



Выполнили: учащиеся 2 «Б» класса
МБОУ «Уренский СОШ №2»
Парфенова Анна, 8 лет.
Руководитель: учитель начальных классов Злобина Вера Аркадьевна

Урень
2016 г.



Лечебные свойства капусты

- Измельченная свежая капуста повышает аппетит, регулирует работу кишечника. Ее употребляют при ожирении и сахарном диабете из-за невысокого содержания в ней углеводов.
- Квашеная капуста – легкое слабительное при запорах и мочегонное средство – при подагре и отеках.
- Капуста как лекарственное средство широко использовалась в народной медицине разных стран. Соком ее лечили болезненную печень и язву желудка, гастриты и даже зубную боль.

«Капуста – сила, пока она в бочке – беды не будет» (народная мудрость)

Практически к любому пораженному месту можно приложить сырой капустный лист, и он ослабит боль, особенно головную. В этих же случаях ко лбу на 20–30 мин прикладывают 3 раза в день листья квашеной капусты или льют 3–4 раза в день по 0,5 стакана капустного рассола.



При тромбозе помогает все тот же капустный лист. Для этого его надо сначала слегка отбить, хорошо прокатать скалкой. Затем одну сторону листа надо смазать растительным маслом, положить этой стороной на пораженный тромбозом участок, укрепить бинтом и держать сутки. Курс лечения 4 недели. Этот же капустный лист поможет и при лечении ожогов.



Хозяйкама надо помнить об источнике **в и т а м и н а С**. Получить свежий капустный сок легко. Для этого достаточно двукратно прокрутить свежий капустный лист через мясорубку, а затем отжать сок через марлю. Свежий капустный сок очень полезен при лечении язвенной болезни, колитов, гастритов с пониженной кислотностью, холециститов, а также при опухолях и запорах. С профилактической и лечебной целью сок капусты в теплом виде надо начинать пить с 1–2 ст. л. 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

Свежий капустный сок принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения соком капусты не менее 30 дней с повторением через 4–5 месяцев.



Знатоки капусты

Перед вами изображение десяти видов капусты. Найдите описание, соответствующее каждому рисунку.



КАПУСТА ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ ДЛЯ ЩЕИ, БОРЦА, ВИНЕГРЕТА И ГОЛУБЦОВ. ОНА ДАВНО НАШЛА ПРИМЕНЕНИЕ В НАРДНОЙ МЕДИЦИНЕ, ДАЖЕ ДИПЛОМИРОВАННЫЕ ВРАЧИ СОВЕГУЮТ НАКЛАДЫВАТЬ С БЕСИИ

выглядит почти как белоючанная, но ее листья более тонкие игофрированные, а содержание белка и витаминов немного выше.

Именно с нее рекомендуют начинать прикорм детей до года, ведь она не вызывает аллергии и содержит мало растительной клетчатки, зато богата белками, витаминами группы В и С.

капуста с миниатюрными кочанками выглядит очень аппетитно, но обладает своеобразным вкусом, который одним людям очень нравится, а другим очень не нравится

Этот вид капусты особенно популярен во Франции и Италии. Она намного питательнее остальных видов и быстро усваивается, подходит для диетического питания

по вкусу напоминает мочарьку обычной белоючанной капусты, но более нежная, сочная и сладковатая

Появился в Китае еще в Китае, но в Европе и США ее начали продавать лишь несколько десятилетий назад. Эта капуста по вкусу напоминает традиционный салат, но обладает более нежным вкусом

Эта капуста богата йодом, железом и минеральными солями, поэтому она полезна при варикозной болезни и проблемах с сердцем.

Это интересно!



В Киевской Руси капусту сажали на специальных огородах «капустниках», приговаривая «на счастье». «Не будь голенаста, будь пузаста; не будь пустая, будь густая; не будь мала, будь велика!»

За много веков до нашей эры применяли капусту как лекарство в Египте, Греции, Риме. Ее использовали для лечения бессонницы, головной боли. Ее соком смазывали раны. Капуста – одна из главных овощных культур Европы. Большинство ее видов происходит из

Средиземноморья. Впервые широкое признание капуста получила в Древней Греции. Капуста у греков служила символом трезвости, ей приписывали способность исцелять от болезней. В Древнем Риме была выведена из листовой капусты кочанная.

На территорию России капуста была завезена греками, римлянами и русскими купцами. На Руси капусту шинковали и солили, в честь этого события устраивались вечеринки, где водили хороводы, пели, шутили. Обязательным угощением был пирог с капустой. Такие вечеринки назывались «капустники». На Руси XVI века появилась кольраби, цветная и брюссельская капуста.

Во Франции существует легенда, что мальчиков находят в капусте, а девочек - в цветке розы. Французы капусту высоко ценили за ее целебные свойства и даже сложили на эту тему поговорку "Щи отнимают у доктора пять су".

Кстати, именно во Франции родилась шутка о том, что детей находят в капусте, и теперь она известна по всему миру.

Это я!



Готовлю любимый
мой салат с китайской
капустой!



Начинка к бабушкиным пирогам!



Просто перекус!

Щи из квашенной капусты от прабабушки Тони

- Сметана. 500-700 г.

Квашенная капуста. 600 г Капусту лучше всего использовать квашенную самостоятельно. Дело в том, что на рынках, зачастую, капусту квасят быстрым способом, с приливом изюма. А уж в магазинах настоящую квашенную капусту просто не найти. Так что квасим капусту самостоятельно Репчатый лук. 1 крупная луковица.

- Морковь. 1 средняя.
- Картофель. В зависимости от желаемой густоты супа + 1 крупная картофелина.
- Черный перец горошком
- Соль
- Лавровый лист
- Растительное масло для пассеровки

1. Сварить мясной бульон
2. Положить в суповую кастрюлю квашенную капусту (если капуста очень кислая, то необходимо предварительно ее отжать), добавить 1 — 1 1/2 стакана воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить около часа.

3. После этого капусту зашить бульоном, положить поджаренные лук и морковь, варить до полной готовности. Перед окончанием варки прибавить лавровый лист, соль и заить мучную заправку.



Щи

Аппетитно пахнет щами?
Кто обедать будет с нами?
Со сметанкой белоснежной.
Очень вкусной очень нежной.

Даже кошка облизнулась.
Надо мной лишь усмеялась.
Мху... Мху... хороши.
Со сметаночкою щами.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Уренских средних общеобразовательных школ №2» Уренского муниципального района
Нижегородской области

Уренские рецепты из капусты от бабушек



Выполнила: ученица 2 «Б» класса
МБОУ «Уренская СОШ №2»
Парфенова Анна, 8 лет.
Руководитель: учитель начальных классов
Злобилова Вера Арзамаскина
Урень
2016 г.

Уренские рецепты

Серые щи от бабушки Зины

Ингредиенты

400-500 граммов серой капусты
Мясная косточка на ваш вкус. Свиная или баранья
4-5 средних картофелины
Луквица большая для бульона
Лук репчатый, измельчить

Пошаговая инструкция

1. В кастрюлю с холодной водой положите серую капусту и мясо. Доведите до кипения и оставьте вариться как минимум на час. В кастрюлю опустите очищенную луквицу, которую после вываривания выбросите.

2. Как серая капуста станет мягкой опускайте очищенный картофель. Целыми картофелинами или порезанными пополам. В дальнейшем, как картошка сварится почти до готовности, ее надо вытащить, и помять.

3. Мясо по готовности также необходимо вытащить и разделить. Мясо от кости отделить и порезать на небольшие кусочки, которые надо вернуть в кастрюлю.

4. Доведите щи до кипения и выплывайте. Предварительно добавьте лавровый лист и мелко порезанный лук.



Пирог с капустой от бабушки Вали

Начинка для пирога.



Капусту порезать, присолить по вкусу и слегка помять руками, чтобы была мягче и увлажнилась соком.

Разогреть растительное масло в сковороде, положить в нее приготовленную капусту, накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Снять сковороду с огня и добавить в нее 1 ст. ложку сливочного масла. Можете поперчить, добавить любимые специи. Капусту остудить до комнатной температуры, для того, чтобы "не обжечь дрожжевое тесто".

Порубить яйца и добавить в капусту. Начинка готова.

Ставим дрожжевое тесто.

Разогрейте духовой шкаф до температуры 220 градусов. Пока духовка разогревается ваш пирог "подойдет".

Поставьте пирог в духовой шкаф и выпекайте 25-30 мин.

Готовый пирог выложите на доску из дерева, смажьте верх оставшим сливочным маслом, накройте бумагой для выпечки и полотенцем.

Квашенная капуста от соседки бабушки Людм

Суть секрета в мелкой ручной нарезке капусты и добавлении сухих зерен укропа.

Во-первых капусту надо правильно нарезать.

Кочан капусты (бабушка говорит "вилок капусты") надо очистить от верхних листьев. Лучше, если капуста будет белой и тугой.

Когда капуста нарезана, надо сложить ее в большую кастрюлю и добавить соли. На полную 3-х литровую кастрюлю

(может уйти 2 кочана) посыпать 2 с горкой столовые ложки соли.

Хорошо умять капусту с солью, перемешивая ее.

На крупной терке натереть 2-3 моркови, добавить в капусту. Добавить 1 столовую ложку сухих зерен укропа.

Все перемешать. Капуста в объеме значительно уменьшится. Накрыть тарелкой и сверху поставить 3-х литровую банку с водой для гнета.

Накрыть сверху чистым полотенцем и поставить в прохладное место.

Капуста будет готова через 3 дня. При этом ежедневно, капусту необходимо "проветривать". Для этого ее выносят на воздух (например, на балкон), снимают

