

Детский проект «Пишем кулинарную книгу»

Участник проекта: Кирилл Селюков, старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР

Руководитель проекта: воспитатель Бордунова А.Н.

Содержание конкурсной работы:

На праздники мы поехали в деревню к бабушке. Она угощала нас разными вкусными блюдами, но мне больше всего понравилось блюдо из капусты, но это не просто капуста, а квашеная капуста. Тогда мне мама с бабушкой рассказали о том, что в русских деревнях квашеная капуста была на столе каждый день и считалась полезной, здоровой пищей, поэтому её называли «Капуста – Королева стола». Давно на Руси капусту всегда считали главным овощным блюдом. А вот сами секреты приготовления квашения капусты хранились в православных монастырях. Бабушка мне рассказала, что с квашеной капустой связаны некоторые народные приметы. Так, если во сне приснится квашеная капуста, то все печали и горести будут обходить вас стороной. Я узнал, что квашеная капуста содержит еще больше нужных и необходимых витаминов, чем свежая. Квашеная капуста полезна для здоровья, способствует правильному пищеварению, полезна для зубов и десен, укрепляет иммунитет. Она имеет ценные питательные качества, богата содержанием минералов и витаминов. Не каждый овощ может этим похвастаться. В квашеной капусте содержится большое количество витамина С.

И тогда я решил помочь маме приготовить это полезное и вкусное блюдо. А вот и наш рецепт:

Капусту промыть, очистить от испорченных листьев, вырезать кочерыжку, нашинковать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Перетереть капусту с морковью руками, посолить, добавить лавровый лист, перец горошком. Уложить капусту в эмалированную кастрюлю, сверху уложить груз, т.е. пресс (стеклянная баночка с водой).

Каждый день я следил за этим процессом и прокалывал капусту деревянной палочкой для удаления накапливающихся газов. Через 3 дня нужно переложить капусту в стеклянные банки и хранить в прохладном месте. В уже готовую квашеную капусту мы добавляем мелко нарезанный репчатый лук и подсолнечное или оливковое масло и подаем к столу! Это и вкусно и полезно!

Ингредиенты для квашения капусты:

5 кг белокочанной капусты,

4 -5 крупных морковок,

3 ст.ложки соли,

лавровый лист - 5 шт.,

перец горошком 8-10 шт.



