

Щи да каша – пища наша

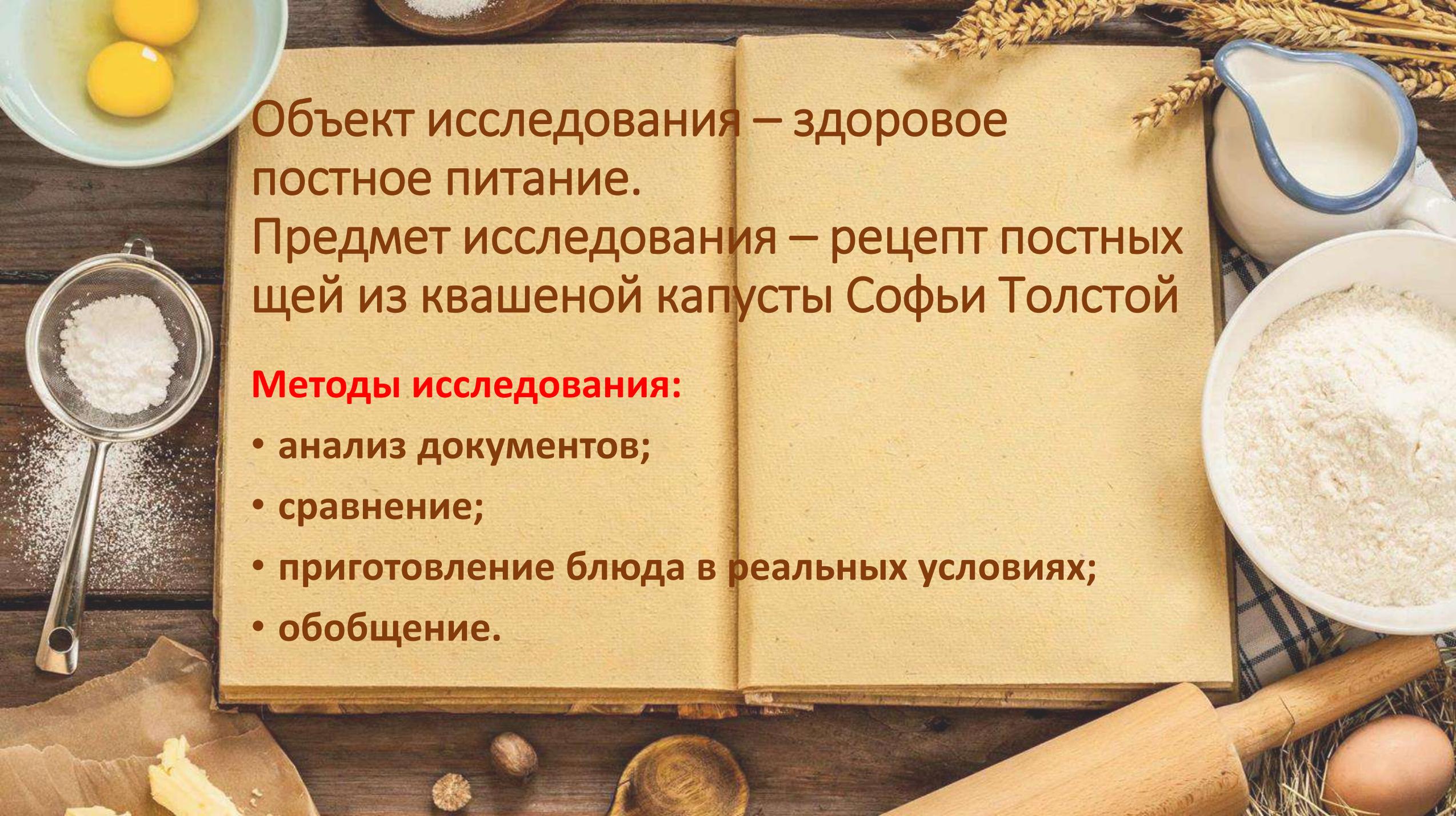
Творческий проект
ученицы 5 «Б» класса
МБОУ «ЦО № 36»
Кадий Анна
27.02. 2023

Актуальность

- Великий пост – самый продолжительный и строгий. В этот период каждый день следует придерживаться особого меню, подбирая рецепты постных блюд согласно рекомендациям церковного Устава.
- В Великий пост организм испытывает серьезные ограничения, а из-за неправильно организованного питания может ухудшиться общее состояние. Поэтому важно ответственно подойти к составлению меню на каждый день во время поста. Так в рацион необходимо включить продукты, которые содержат растительный белок и сложные углеводы.
- В преддверии Великого Поста вспомним рецепты полуторавековой давности из поваренной книги семейства графа Льва Николаевича Толстого

Цели и задачи

- Проанализировать доступность ингредиентов на современном рынке для приготовления щей из квашеной капусты.
- Проверить, можно ли приготовить данное блюдо, не используя русскую печь.
- Можно ли готовить по данному рецепту в период Великого Поста.



Объект исследования – здоровое постное питание.

Предмет исследования – рецепт постных щей из квашеной капусты Софьи Толстой

Методы исследования:

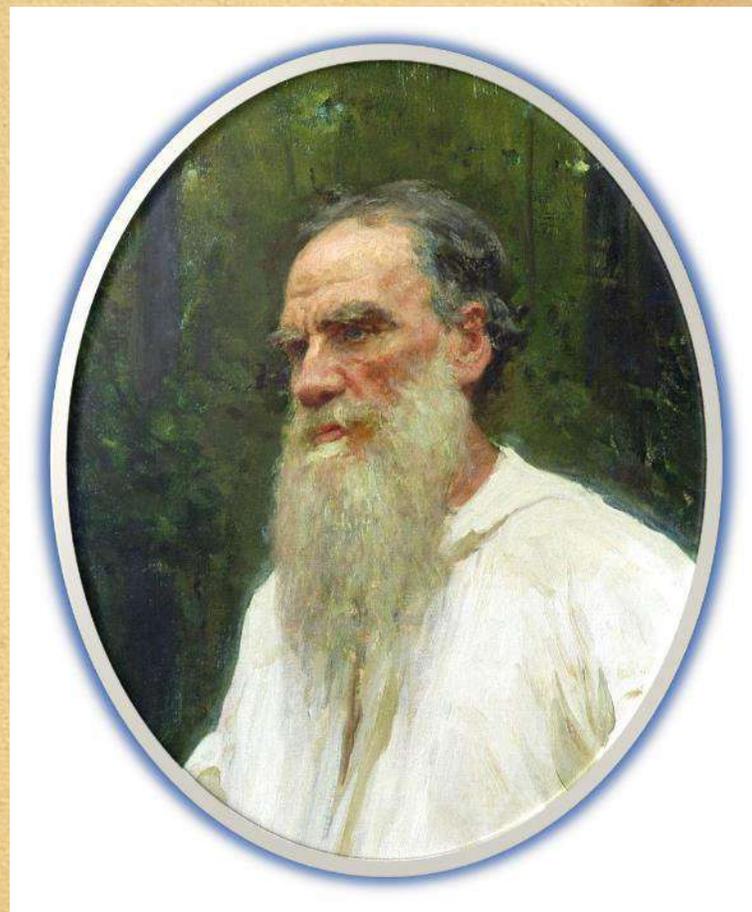
- анализ документов;
- сравнение;
- приготовление блюда в реальных условиях;
- обобщение.

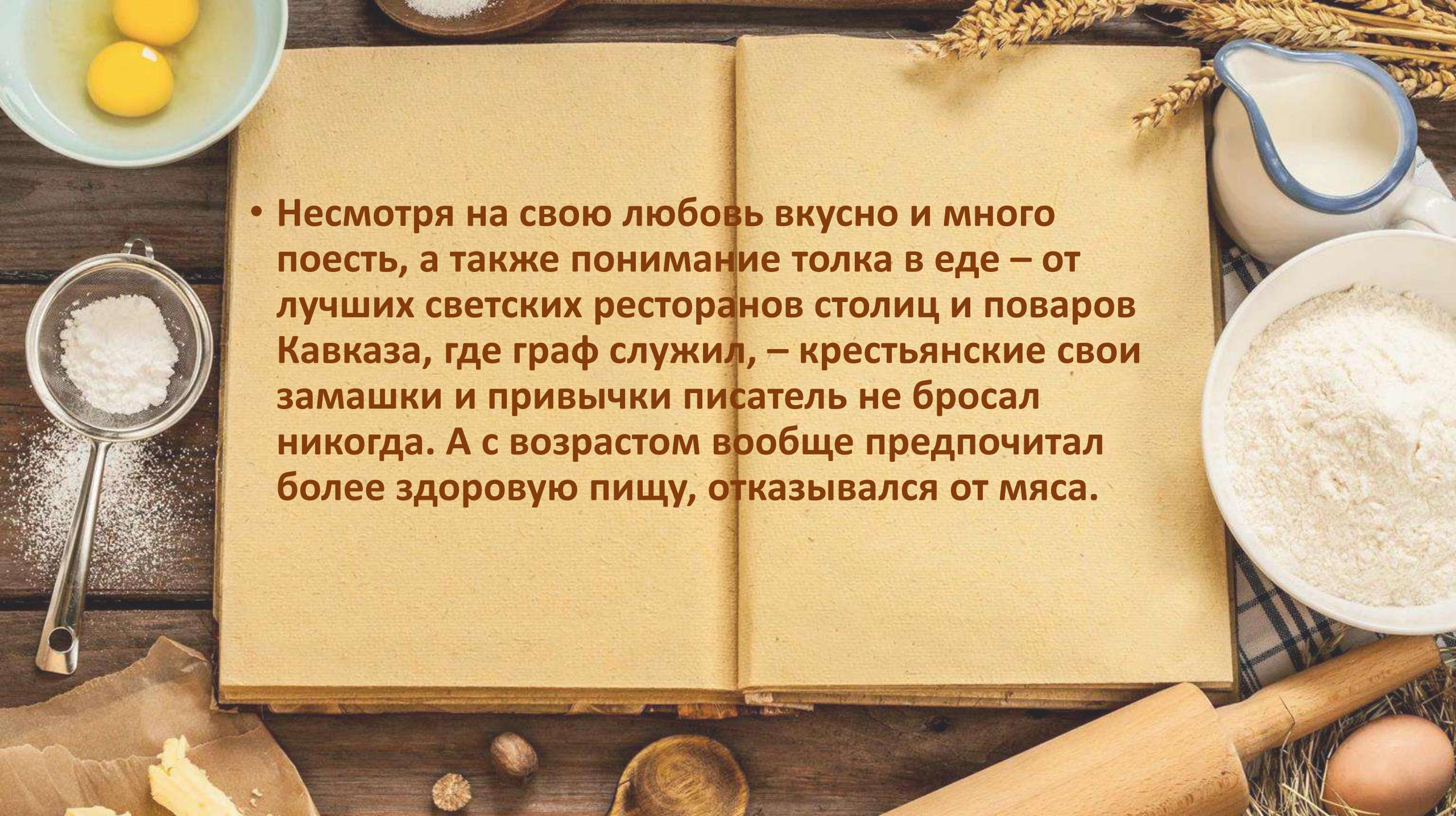
Гипотеза

- Мы предполагаем, что рецепты графского дома Толстых до сих пор не потеряли своей актуальности, они доступны и полезны.

Историческая справка

Лев Николаевич Толстой, как известно, очень любил поесть. В юности и холостые свои годы придерживался простой пищи, что была по карману. Он писал своей тёте в Ясную Поляну: «Обедаю я дома, ем щи и кашу и вполне доволен; жду только варенье и наливку, и тогда будет всё по моим деревенским привычкам».



- 
- Несмотря на свою любовь вкусно и много поесть, а также понимание толка в еде – от лучших светских ресторанов столиц и поваров Кавказа, где граф служил, – крестьянские свои замашки и привычки писатель не бросал никогда. А с возрастом вообще предпочитал более здоровую пищу, отказывался от мяса.

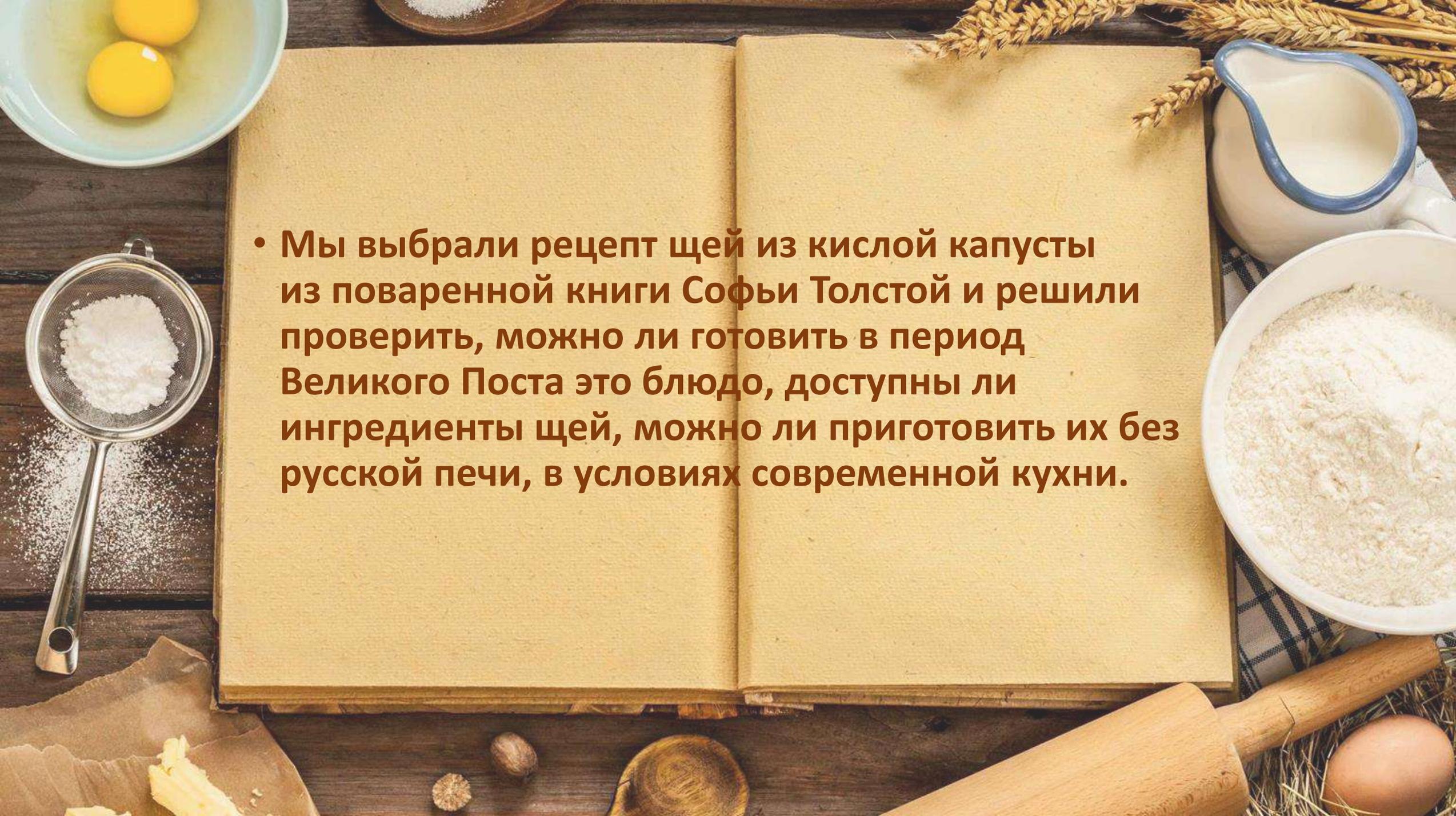
- Воцарившись в толстовской Ясной Поляне, юная жена Софья Андреевна сразу ввела свои порядки: чистоту на кухне и опрятность прислуги, что тут же была облачена в белые куртки, колпаки и фартуки, как и положено в дворянском доме.



- 
- An open book with two pages of text is the central focus. The pages are a light, aged yellow color. The text is written in a dark brown, serif font. Surrounding the book are various baking ingredients and tools: a light blue bowl with three yellow eggs in the top left; a metal sieve with white powder in the middle left; a white bowl with flour in the middle right; a white pitcher with a blue rim in the top right; a wooden rolling pin in the bottom right; and a brown egg in the bottom right corner. The background is a dark wooden surface with some wheat stalks and other ingredients scattered around.
- Поваром на их кухне был дворовый Николай Румянцев, служивший ещё деду писателя. Готовил старик-повар, по воспоминаниям Софьи Андреевны, недурно и многое вкусно.
 - Но она внимательно следила за поваром, проверяла, всё ли правильно он готовит. Ведь в случае чего краснеть перед гостями пришлось бы именно ей. Когда Лев Толстой стал вегетарианцем, Софья Андреевна следила за его рационом, ведь питание мужа должно было быть сбалансированным.



• К кулинарии Софья Андреевна относилась так же, как к творчеству. Софья Андреевна собирала рецепты всю жизнь, она записывала их, экспериментировала, добавляла новые ингредиенты. Софья Андреевна выписывала журналы по домоводству, обменивалась рецептами с соседками и подругами, расспрашивала хозяев, когда была в гостях. Она даже составила собственную поваренную книгу. И как человек творческий, увлекающийся живописью, она ещё и оформила её с большим вкусом. Рукописная поваренная книга Софьи Андреевны до сих пор хранится в музее в Хамовниках, в московском доме семьи Толстых.

- 
- Мы выбрали рецепт щей из кислой капусты из поваренной книги Софьи Толстой и решили проверить, можно ли готовить в период Великого Поста это блюдо, доступны ли ингредиенты щей, можно ли приготовить их без русской печи, в условиях современной кухни.

Рецепт щей из квашеной капусты

Бульон:

- *Вода – 2 л*
- *Очищенная морковь – 100 гр*
- *Стебель сельдерея – 50 гр*
- *Репчатый лук очищенный – 100 гр*
- *Стебель петрушки – 20 гр*



Рецепт щей из квашеной капусты

Заправка:

- Квашеная капуста – 120-150 гр*
- Морковь очищенная – 100 гр*
- Репчатый лук очищенный – 150 гр*
- Картофель очищенный – 200 гр*
- Корень сельдерея очищенный – 50 гр*
- Масло растительное для за жарки – 70 гр*
- Перец чёрный молотый – 2 гр*



- Перец душистый горошком – 2 гр*
- Лавровый лист – 2 шт.*
- Соль по вкусу*
- Сахар – щепотка*
- Чеснок – один зубчик*
- Петрушка и укроп (листки) рубленые – 2 гр*
- Помидоры свежие без кожи – 100 гр*
- Белые сушёные грибы – 30 гр*

Приготовление

- Нарезаем произвольно овощи, заливаем холодной водой, ставим на плиту и доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим в течение 30 минут. Далее полученный бульон процеживаем и используем жидкую основу.



Приготовление

- Белые сушёные грибы предварительно замачиваем, чтобы они набухли. Нарезаем.
- Помидоры необходимо очистить от кожи. Для этого заливаем их кипятком, считаем до десяти, перекладываем в холодную воду и очищаем от шкурки.



Приготовление

- Для пассировки ставим на плиту сковороду, наливаем растительное масло, раскаляем. Добавляем нарезанный короткой соломкой репчатый лук, обжариваем его до лёгкого золотистого цвета, добавляем нарезанную короткой соломкой морковь, перемешиваем. Через три минуты добавляем в сковороду нарезанный соломкой корень сельдерея



Всё обжариваем до готовности в течение 10-12 минут. Очищенные помидоры произвольно нарезаем и в конце пассировки их добавляем. Пассировку чуть-чуть солим и добавляем щепотку сахара. Через минуту снимаем с плиты.



Приготовление

- Квашеную капусту выкладываем в маленький ситейник, ставим в духовку на 160° примерно на 10 минут. Запекаем до золотистого цвета.



Приготовление

- Ставим на плиту овощной бульон, доводим до кипения. Картофель нарезаем соломкой, промываем и добавляем в кипящий бульон. Когда картофель будет почти готов, добавляем туда капусту и нарезанные белые грибы и готовим на медленном огне до готовности.
- Бурное кипение для варки первых блюд не допускается для сохранения полезных свойств продуктов.



Приготовление

- Закладываем в бульон пассировку и доводим до кипения. Добавляем соль, перец чёрный горошком, душистый перец, лавровый лист, в конце добавляем мелко нарубленный зубчик чеснока, рубленую петрушку и укроп. Доводим до кипения и снимаем с плиты.



Приятного аппетита!

Сервируем стол

Разливаем по тарелкам



Реклама

Аппетитно пахнет щАми?
Кто обедать будет с нами?
Со сметанкой белоснежной,
Очень вкусной, очень нежной.
Запах щами так манит,
Аппетит наш бередит.

Приходите в гости к нам,
Мы секрет расскажем вам.



Подсчитаем калории готового блюда

Ингредиенты	Количество, г	Кол-во калорий	Белки	Жиры	Углеводы
Квашеная капуста	150	28,5	2,7	0,15	6,6
Морковь	200	58	38,6	0,2	12,6
Репчатый лук	250	102	3,8	0	8,2
Картофель	200	166	4,4	0,6	39,4
Сельдерей	100	12	0,9	0.1	2
Масло подсолнеч.	70	629	0	70	0
Сахар	5	50	0	0	50
Чеснок	20	28	1,3	0	4
Петрушка	25	10	0	0	0
Помидор	100	19	0,7	0	4
Белые грибы	30	85	9	4	2,7
Итого		1187,5	61,4	75,05	129,5

Расчет на одну порцию

Итого, на 6 порций:

1187,5 калорий

61,4 – белков

75,05 - жиров

129,5 - углеводов

На 1 порцию:

198 калорий

10,2 белков

12,5 жиров

65 углеводов

Расчет стоимости готового блюда

Таким образом $360 : 6 =$
60 рублей – стоимость одной порции

Продукты	Стоимость, руб
Сельдерей корневой	14
Сельдерей лист	20
Кваш. капуста	35
Петрушка	20
Подсолн. масло	7
Лук	12
Морковь	9
Картофель	10
Грибы сушеные	195
Помидор	25
Специи	10
Итого	360

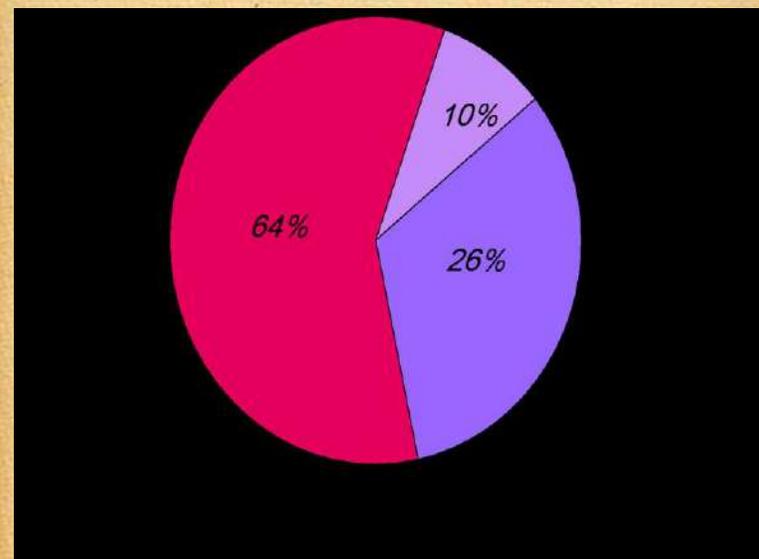


Диаграмма опроса школьников о пользе первых блюд

64 процента школьников
считают, что первые блюда
важны в питании человека;

26 процентов едят первые
блюда не каждый день;

10 процентов не любят
первые блюда



Выводы и рекомендации

Таким образом, приготовив данное блюдо, мы сделали заключение, что в современных условиях блюдо, актуальное 1,5 века назад, может стать любимым и в вашей семье, а в период Великого Поста щи из квашеной капусты отлично подойдут в качестве первого блюда.

Источники информации

Материалы сайта: Постный стол: "Хлеб и щи"
графа Толстого

tsargrad.tv»Статьи»postnyj-stol-hleb-i-shhi

Материалы сайта: Великий пост – меню на
каждый день для мирян в 2022 году

<https://zen-mn.ru/velikij-post-menyu-na-kazhdyj-den/>

Материалы сайта we11.ru

Таблица калорийности продуктов на 100 грамм

we11.ru»tablica-kalorijnosti...100...polnaya-versiya/