|  |
| --- |
|  Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Шелеховского района«Средняя общеобразовательная школа № 5»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **РАЙОННАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ****МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ****«ПЕРВЫЙ ШАГ - 2020»**Как приготовить кисель в домашних условиях.Выполнила:Золотухина Мария 2 В классРуководитель:Гусева Любовь Петровна,учитель начальных классовМКОУ ШР «СОШ №5»Шелехов2020 |

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Актуальность проекта 3

Цель проекта 3

Задачи 3

1.Теоретическая часть. 4

1.1 История киселя. 4

1.2 Что означает слово «кисель». 4

1.3 Из чего готовили изначально недорогое и сытное блюдо дома.  4

1.4 Уважаемая и почитаемая профессия на Руси. 4

1.5 История как кисель город спас. 4

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 5

2.1 И так в путь! 5

* 1. Посещение медицинского кабинета. 5

2.3 Посещение столовой. 5

2.4 Крахмал – основной компонент при приготовлении киселя. 5

2.5 Получение крахмала в домашних условиях. 6

2.6 Приготовление киселя. 6

2.7 Почему «Кисель и каша - брат и сестра». 6

3. ВЫВОД 7

3.1 Диагностика анкетирования 7

3.2 Результат исследовательской работы 7

**ВВЕДЕНИЕ**

«Кисель и каша – брат и сестра»

В свободное время я помогаю маме и бабушке готовить разные блюда.

Бабушка часто готовит кисель и в школе на обед мы пьем его.

Я узнала, что кисель бывает ягодный, фруктовый, молочный, крупяной и овощной.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

Тогда я решила выяснить среди одноклассников, а знают ли они как приготовить кисель, в домашних условиях и чем полезен кисель. Для этого я провела анкетирование.

Результаты представлены на слайде. Анализ анкетирования показал, что как приготовить кисель знают 4 %, а в чем его польза 11%.

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

Поэтому я поставила себе цель: узнать всё о приготовлении киселя, из чего его можно приготовить, и полезных свойствах натурального киселя. Своими знаниями решила поделиться с одноклассниками.

**ЗАДАЧИ**

Мною был составлен план исследования данной проблемы.

1. Побеседовать с медицинским работником и шеф-поваром школы и выяснить полезные свойства киселя.

2. Получить крахмал в домашних условиях и сварить кисель.

3. И ответить на вопрос, почему раньше говорили: «Кисель и каша - брат и сестра».

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **История киселя.**

Я узнала из интернет - источников, что история киселя насчитывает более 1000 лет. Готовить кисель начали примерно в то же время, когда научились возделывать зерновые, так как в былые времена кисель готовили не из фруктов или ягод, а из пшеницы, овса, ржи и даже гороха. До наших дней дошли сведения, что во времена, когда правил Великий князь Владимир Красное Солнышко, кисель уже был чуть ли не самым любимым кушаньем наших предков.

**1.2 Что означает слово «кисель».**

Слово “кисель” взяло свое начало от общеславянского “киселъ”. В переводе оно означает “кислый”, “квашенный”. Именно так и готовится кисель — путем закваски. Он является продуктом кисломолочного брожения.

**1.3 Из чего готовили изначально недорогое и сытное блюдо дома.**

Самый первый кисель на Руси готовили на основе овсяной муки, смешанной с водой. Такой состав называли в ту пору овсяным молоком. Перед варкой в кисель помимо воды могли добавлять молоко, тогда блюдо становилось молочным.

**1.4 Уважаемая и почитаемая профессия на Руси.**

В городах на Руси имелись кисельщики. Профессия уважаемая и почитаемая. Особо активно велась торговля в XVII веке. Кисель выносили на базар в больших бочках. Желающим приобрести кушанье набирали его прямо из них. В современной Москве до сих пор сохранились названия «Большой Кисельный переулок», «Малый Кисельный переулок», «Кисельный тупик», где когда-то жили и работали кисельщики.

**1.5 История как кисель город спас.**

Летописец Нестор в «Повести временных лет» поведал нам историю, как овсяный кисель спас город Белгород. Когда враги осадили его, жители терпели страшный голод и решили уже, было сдаться, да старец один надоумил сварить из последних остатков овса и меда кисель и опустить его в колодец. На глазах врагов белгородцы черпали кисель из колодца и ели. Увидев это, они сказали: «Этот народ не победить — их сама земля кормит»,— сняли осаду, и ушли восвояси.

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 И так в путь!**

Целая история предстала перед моими глазами! Когда – то, очень давно, так давно, что даже трудно себе представить, наши предки готовили кисели из заквашенных ржаных, овсяных и пшеничных отваров.

После того как я узнала всю имеющуюся информацию о киселе, я отправилась в путь…

* 1. **Посещение медицинского кабинета.**

Людмила Васильевна, медицинская сестра с заинтересованностью рассказала о пользе напитка.

Кисель очень полезен для желудка человека.

Кисель хорошо помогает при желудочно-кишечных расстройствах. Вязкая консистенция оказывает обволакивающее действие на стенки желудка. Кисель помогает бороться с воспалительными процессами в желудке. Употребление в пищу киселя очень хорошо сказывается на работе кишечника.

Кисель богат клетчаткой, которая улучшает работу системы пищеварения, помогает очистить организм от токсинов.

Кисель богат витаминами, необходимыми для здоровья человека. В первую очередь это витамины группы В, РР и витамин А в большом количестве.

А самое главное полезное свойство киселя - это способность нормализовать кислую среду организма.

**2.3 Посещение столовой.**

Наш шеф - повар Галина Сергеевна с удовольствием нам рассказала, чтобы дети хорошо пили кисель, готовят в столовой в основном ягодные и фруктовые кисели. Для того, чтобы кисель был вязким используют картофельный крахмал.

**2.4 Крахмал – основной компонент при приготовлении киселя.**

Крахмал стали использовать в России с появлением картофеля. Картофель был завезен в Россию в начале XVIII века . Сделал это Петр I, который в Голландии впервые попробовал различные блюда из картофеля. Одобрив гастрономические и вкусовые качества продукта, он распорядился о доставке в Россию мешка клубней для посадки и выращивания.

**2.5 Получение крахмала в домашних условиях.**

Для получения крахмала я вымыла и почистила картофель. Натёрла его на терке. Натертый картофель я залила водой. Дала раствору постоять 30 минут, процедила. Осадок – это крахмал. Аккуратно слила воду, затем добавила чистую воду , так как первый слив воды мутный. Снова подождала, пока крахмал осядет. Повторила несколько раз, пока вода не стала чистой. Сырой крахмал выложила тонким слоем на противень на фольгу. Немного подсушила. Готовый крахмал раскатала скалкой.

**2.6 Приготовление киселя.**

Я решила сварить вкусный и полезный кисель - это кисель из клюквы, которую собрал мой дедушка, по рецепту моей бабушки.

Клюкву промыла, потолкла ягоду толкушкой и процедила сок через сито. Жмых залила холодной водой, довела до кипения и варила 5 минут, Мама помогла процедить через сито. В процеженный отвар добавили сахар и снова поставили на огонь.

Крахмал развели в половине стакана холодной воды и влили в кипящий отвар, интенсивно размешивая. Довели до кипения, уменьшили огонь и дали покипеть две минуты.

Сняли с огня, когда кисель остыл (для сохранения витаминов в соке) влили сырой клюквенный сок и еще раз хорошо перемешали

**2.7 Почему «Кисель и каша - брат и сестра»**

Итак я узнала, что овсяной кисель варили почти день и ночь, угощали всех этим блюдом. Кисель был как студень и ели его ложкой и с медом, и с луком, и с мясом. Кисель спас людей от голода. Недаром его сравнивали с кашей.

**3.ВЫВОД**

**3.1Диагностика анкетирования**

Со своим исследованием выступила перед одноклассниками и провела анкетирование. Диаграмма представлена на слайде. Теперь все ребята знают, почему нужно пить кисель. Работой могут воспользоваться дети и учителя биологии.

***«В мире много богатств, но здоровье –***

***самое главное богатство человека.***

***И это богатство надо сохранять».***

**3.2 Результат исследовательской работы**

Собирая информацию о киселе, я узнала и открыла для себя много интересного. Я убедилась, что польза киселя для организма человека огромна.

Польза киселя не подлежит сомнению: он защищает слизистую, улучшает пищеварение, помогает бороться с воспалительными процессами в желудке.

Основа киселя определяет его витаминные качества, полезен не только ягодный или фруктовый кисель, но одним из самых полезных считается кисель овсяный.

Кисель богат органическими кислотами, а его полезные и лечебные свойства зависят от тех плодов, из которых он сварен.

Я убедилась, кисель не только оригинальный и вкусный, но и полезный для здоровья продукт. Обязательно включайте его в свой рацион питания!

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Даль В.И. Словарь живого великорусского языка. - Москва: Изд-во Российской АН; Российского фонда культуры АЗЪ, 2003 г.
2. Детская энциклопедия: Моя первая энциклопедия.- Москва «РОСМЭН» 2005 г.
3. Похлебкин В.В. Занимательная кулинария. — М.: Центрполиграф, 2009.

Информационные ресурсы:

1. [Крахмал из картофеля в домашних условиях .// (Электронный ресурс):](https://kartofan.org/kak-sdelat-kraxmal-iz-kartoshki.html%22%20%5Ct%20%22_blank)

<https://kartofan.org/kak-sdelat-kraxmal-iz-kartoshki.html>

1. [Кисель: история происхождения и приготовление. // (Электронный ресурс):](http://konctanciya.info/post206151761%22%20%5Ct%20%22_blank) [[http://konctanciya.info/post206151761](http://konctanciya.info/post206151761%22%20%5Ct%20%22_blank)](http://konctanciya.info/post206151761)