**ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ УВАТСКИЙ РАЙОН**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ДЕМЬЯНКА» УВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС «МОЯ МАЛАЯ РОДИНА: ПРИРОДА, КУЛЬТУРА, ЭТНОС»



***Витаминные напитки из северных ягод.***

***Номинация***

***«Экотрадиции»***

**Автор работы**: **Сафонова Дарина,** 4а класс, МАОУ СОШ п. Демьянка Уватского муниципального района

**Руководитель: Заар Людмила Петровна**, учитель начальных классов



Наш Уватский район богат такими ценными ягодами как брусника, клюква,

черника, голубика, красная смородина, малина, калина. Химический состав ягод , поистине, уникален. Это и лекарство, и витаминный комплекс, и незаменимый

пищевой продукт. В состав ягод входят: бор, железо, йод, калий, кальций, магний,

марганец, серебро, фосфор и др. минеральные вещества. Богаты ягоды и витаминами: В1, В2, С, К, РР. В состав ягод входят органические кислоты:

бензойная, лимонная, хинная, яблочная и многие другие биологически активные компоненты, жизненно необходимые нашему организму.



**МОРСЫ ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД**

🞭 **Освежают и улучшают самочувствие, оказывая на организм действие, подобно биогенным стимуляторам – а это позволяет повысить работоспособность.**

🞭 **Кроме того, напиток из лесных ягод обладает удивительным вкусом**

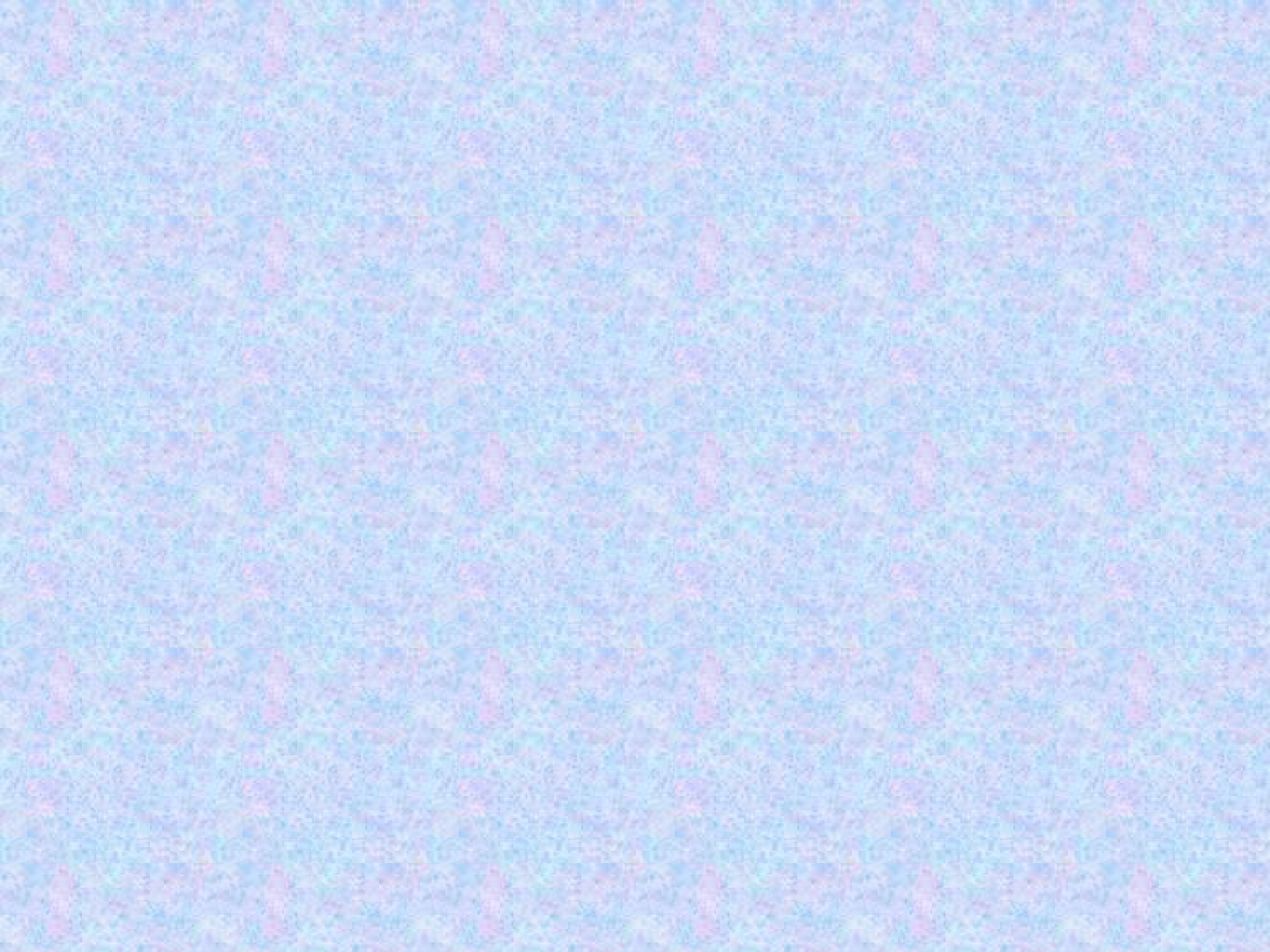
**и ароматом, а также улучшает аппетит.**

🞭 **Особенно известен в этом отношении брусничный морс, помогающий к тому же и при простудных заболеваниях.**

🞭 **Клюквенный морс также хорошо помогает при повышенной**

**температуре и тонизирует. Многие специалисты назначают клюкву пациентам как средство против авитаминоза, при ОРВИ, бронхитах, ангине, гипертонии, атеросклерозе, малокровии.**

**МОРС КЛЮКВЕННЫЙ**



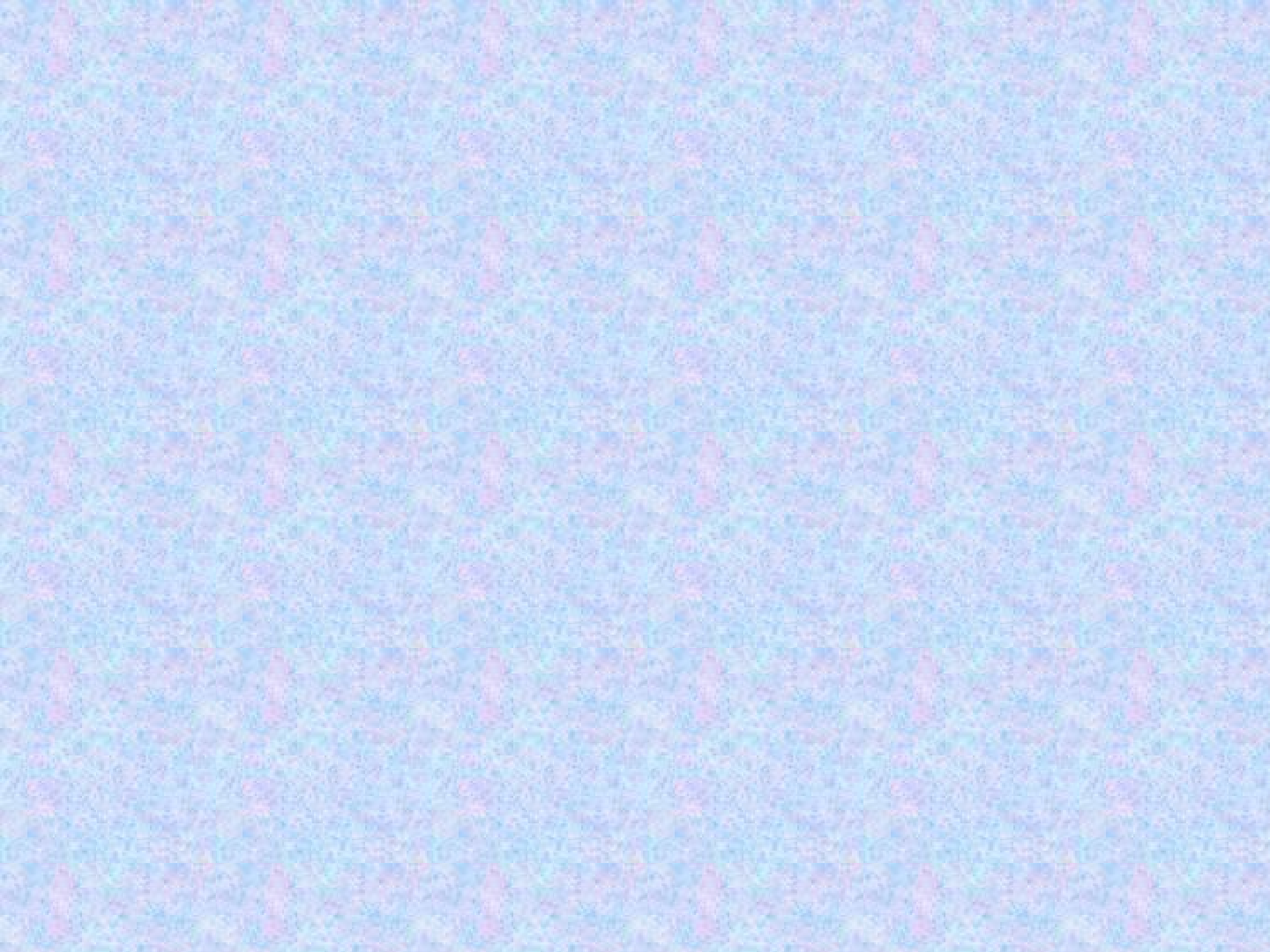
## Способ приготовления

**Отобранную и промытую клюкву кипятить в воде 10 мин., процедить отвар, добавить в него сахар, довести до кипения и охладить. Время приготовления — 40 минут.**

**Клюквенный сок и клюквенный морс препятствуют развитию болезнетворных бактерий и микробов. В клюквенном соке**

**сохраняется, даже мясо. Раны и ожоги, промытые клюквенным соком, моментально заживают.**

# МОРС БРУСНИЧНЫЙ



**Точно так же готовится морс из брусники, малины или чѐрной смородины, только берут другое количество ягод: брусники или**

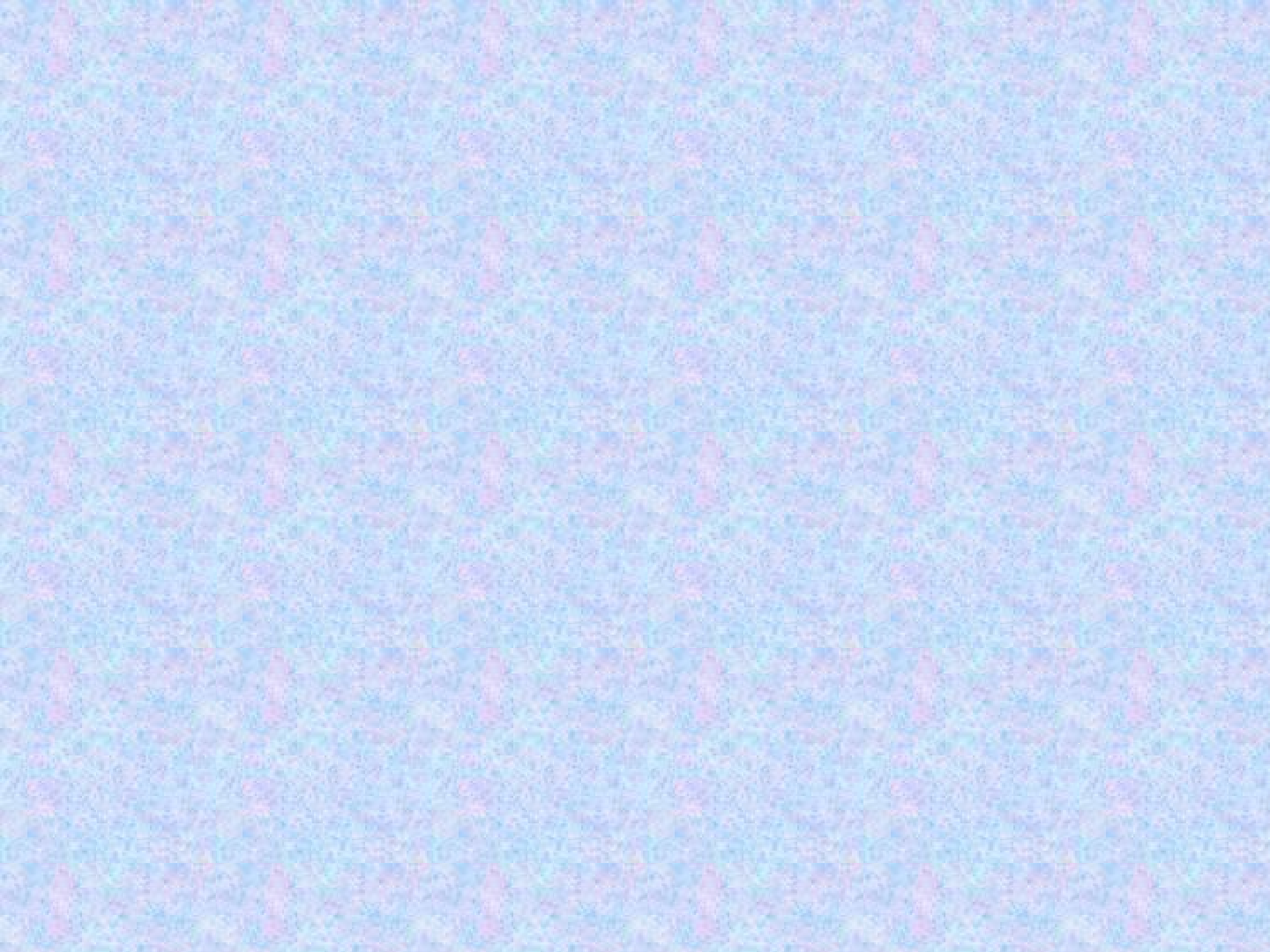
**смородины – 150 г, малины – 170 г.**

Из **замороженных ягод морс готовится** несколько иначе. Можно приготовить морс ассорти – из брусники, клубники и чѐрной смородины. Смородины и клубники берут по 100 г, а брусники – 2 ст. ложки.

Ягоды надо промыть и высыпать в стеклянную ѐмкость, залить кипятком, чтобы покрылись, и потихоньку размешивать. Затем добавить кипяток, чтобы получился 1 литр, добавить сахар – 3 ст. ложки, и мяту. Емкость закрыть

крышкой и завернуть в толстое полотенце. Через 3 часа ягоды можно давить – процеживать и отжимать мякоть специальной ложкой. Готовый морс

переливают в стеклянную бутылку или банку, хранят в холодильнике – тоже не более суток.





**Брусника известна**

**как тонизирующее, ранозаживляющее, жаропонижающее, противоцинготное и при авитаминозе. Ягоды**

**брусники богаты сахарами, органическими**

**кислотами, витаминами.**

Технология приготовления.

**Вначале подготавливают ягоды. Их перебирают, моют и сортируют. Затем**

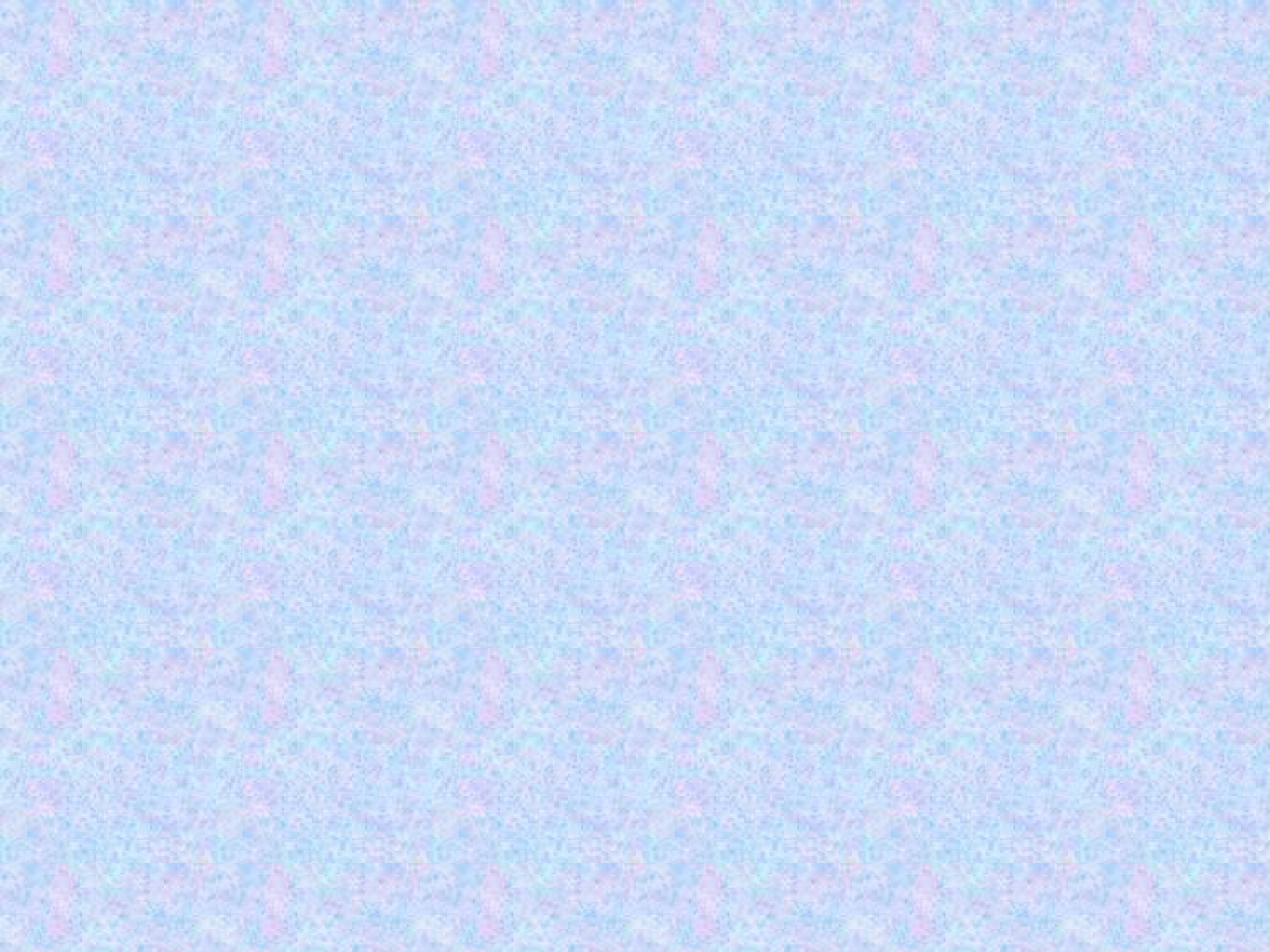


**КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ**

**заливают в кастрюлю воду и доводят ее до кипения. В кипятке растворяют сахарный песок, кладут туда тертую цедру, лимонный сок, а в конце засыпают ягоды. Через 5 мин. после закипания компот снимают с огня.**

**После непродолжительного настаивания напиток готов к употреблению.**

# КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ



**Ягоды черники снижают количество сахара в**

**крови, повышают кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение, обмен**

**веществ, усиливают остроту зрения, улучшая кровоснабжение сетчатки глаз.**

**Главное богатство черники – это**

**антиоксиданты.**

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Переберите чернику, при необходимости помойте, откиньте на дуршлаг.

Положите чернику в стерилизованную банку. Залейте

банку кипящей водой до самого верха. Прикройте

стерилизованной крышкой и оставьте на 5 мин.

Слейте воду в кастрюлю (ягоды должны остаться

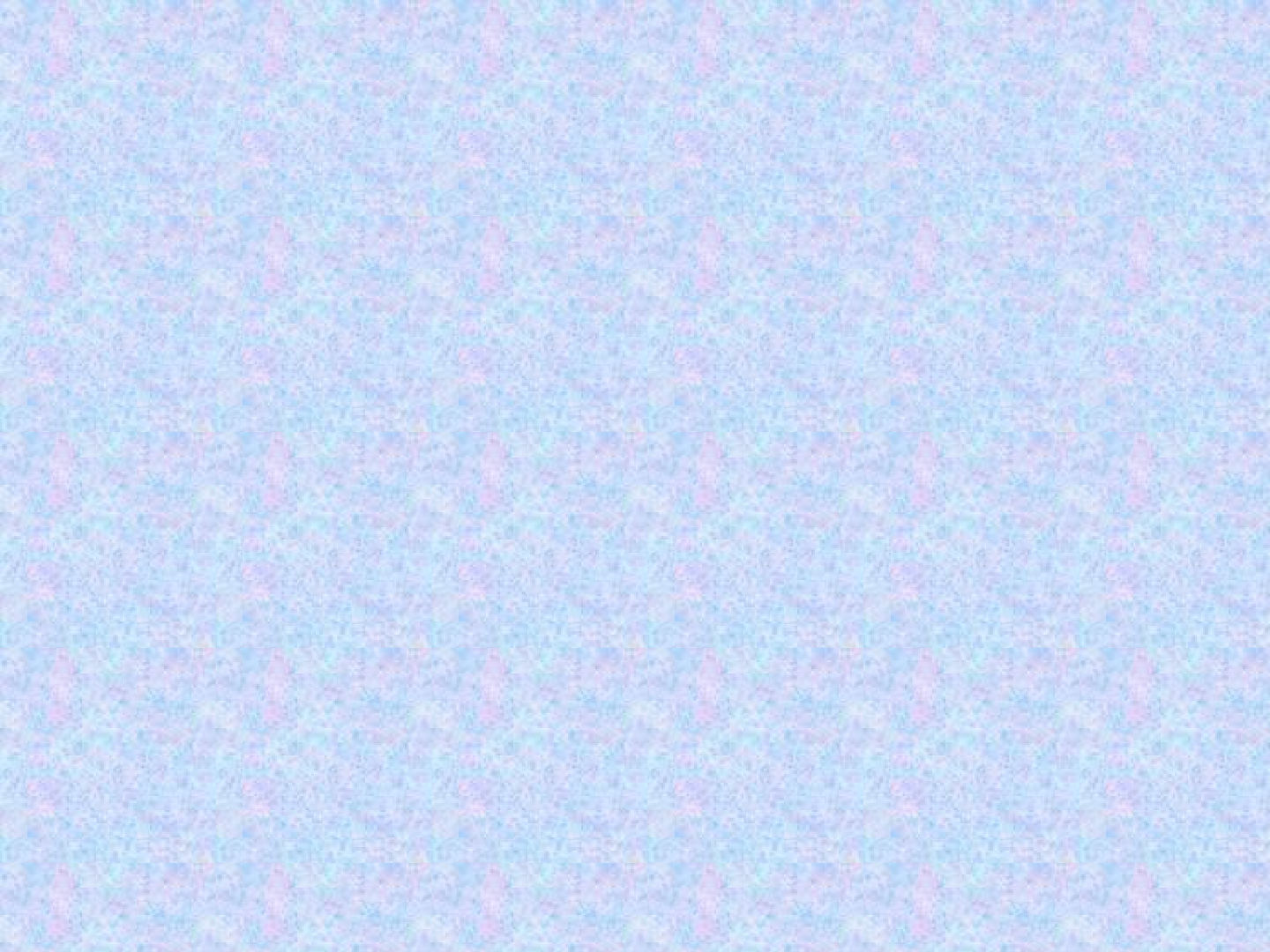
в банке), добавьте сахар и доведите до кипения. Варите 3 мин.

Перелейте сироп в банку. Закатайте банку крышкой, переверните вверх дном. Укутайте и оставьте до полного остывания.



**КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ**

**Клюква богата сахарами, органическими кислотами, пектинами и витаминами. В ягодах встречается лимонная, , урсоловая, хинная, хлорогеновая, яблочная, олеандровая, янтарная и щавелевая**



**кислоты, достаточно большое (относительно других ягод)**

**количество пектинов. Употребление**

**клюквы улучшает аппетит и пищеварение.**

**Технология приготовления**

**Клюкву перебрать, промыть, выжать из нее сок и убрать его в закрытой посуде в холодильник.**

**Выжимки залить горячей водой,**

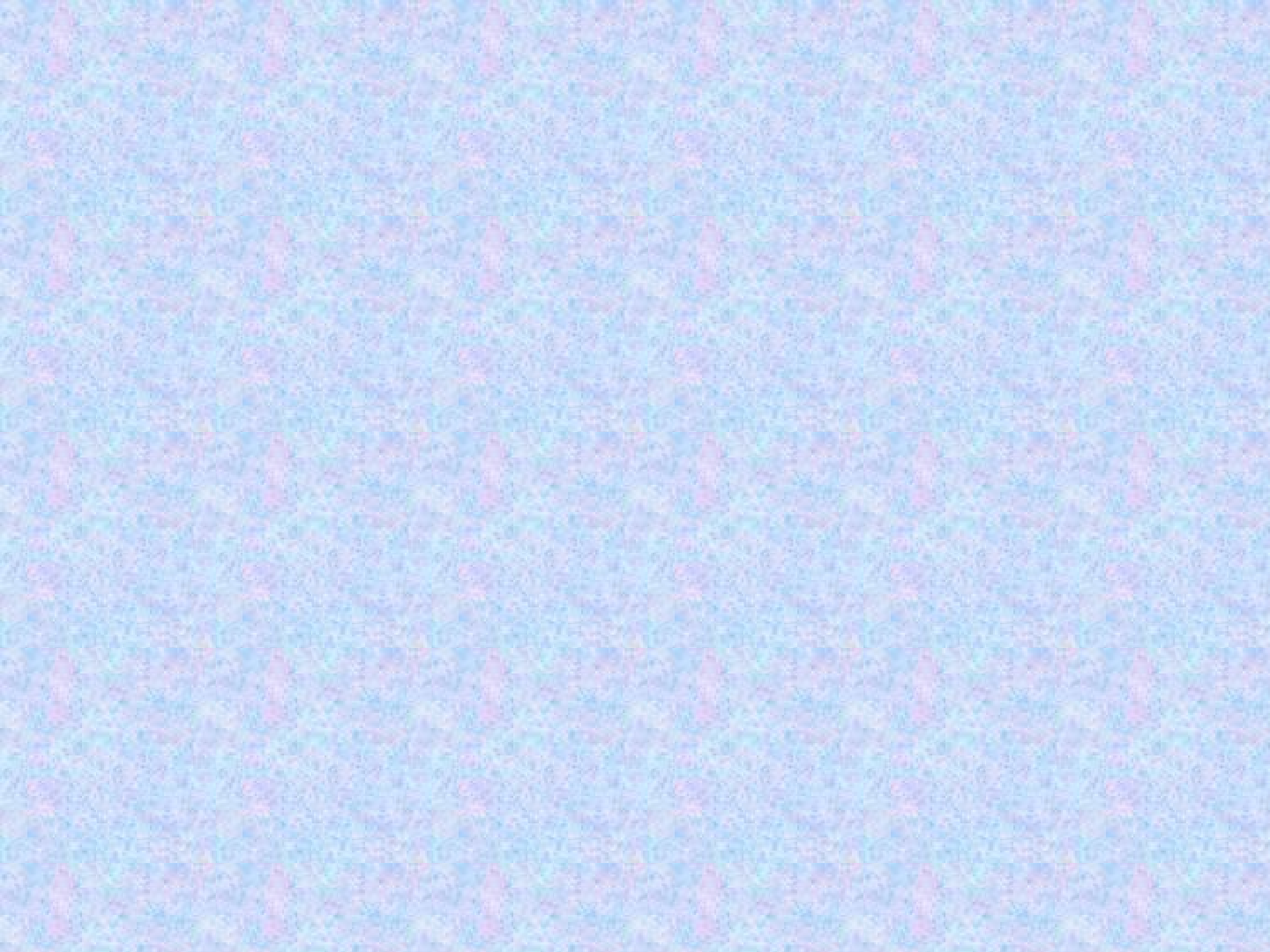
**сварить, а затем процедить.**

**Добавить в отвар сахар, довести до кипения и ввести при помешивании разведенный в холодной воде крахмал.**

**Снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня, добавить отжатый сок.**

**Кисель размешать.**

# СОК ИЗ РЯБИНЫ



**Рябина - прекрасное витаминное и тонизирующее средство, по содержанию каротина - провитамина А она**

**превосходит многие сорта моркови.**

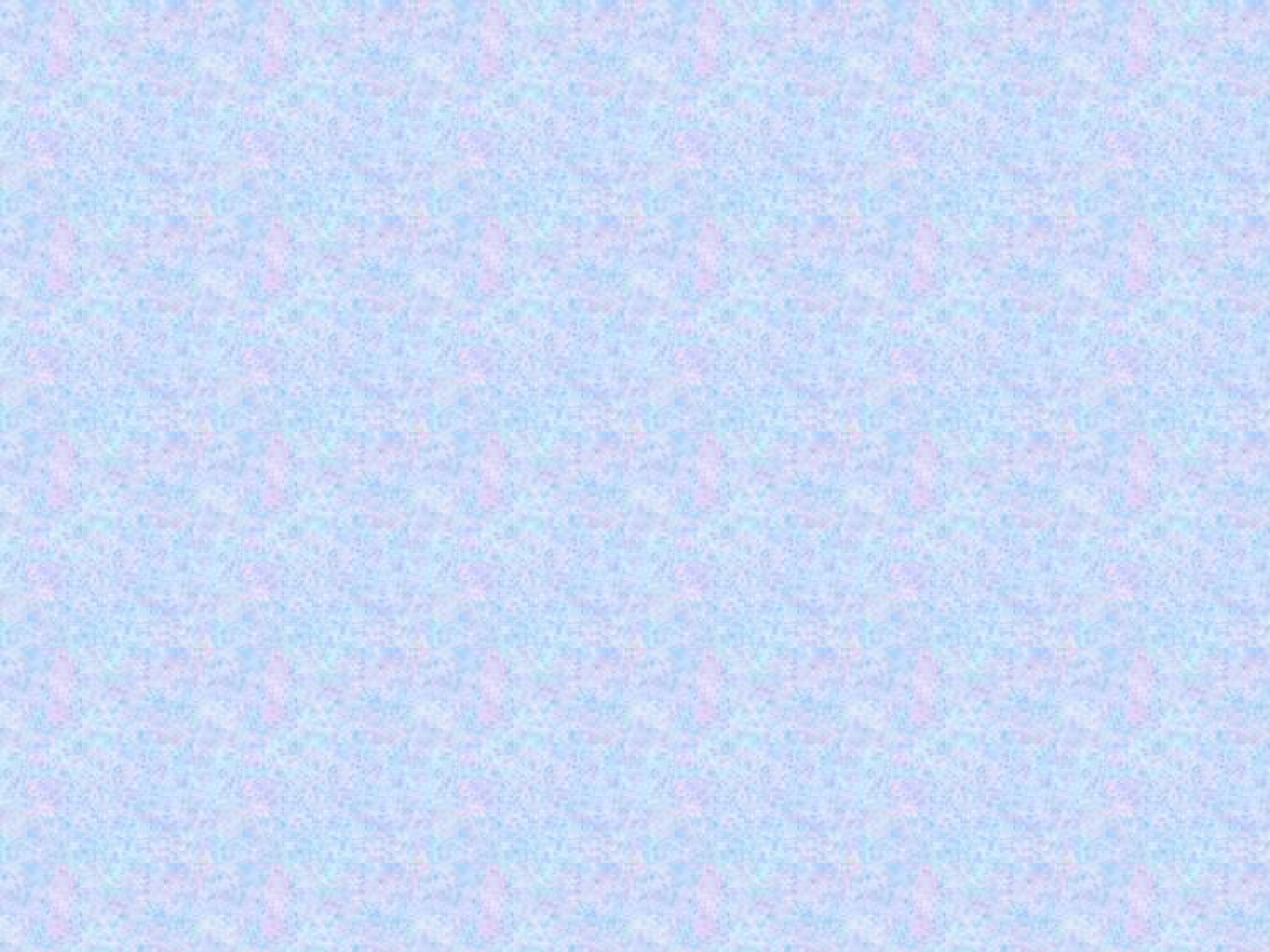
**Рецепт приготовления**

**Ягоды (2 кг) помыть, залить водой (2л) и варить, пока не станут мягкими. Затем протереть через сито (или пропустить**

**через соковыжималку) и разлить в**

**стеклянные банки (бутылки). Обязательно пастеризовать банки (при температуре 85- 90 градусов)**

**Мой любимый рецепт**



**Рецепт приготовления витаминного напитка нашей семьи.**

**4 литра воды;**

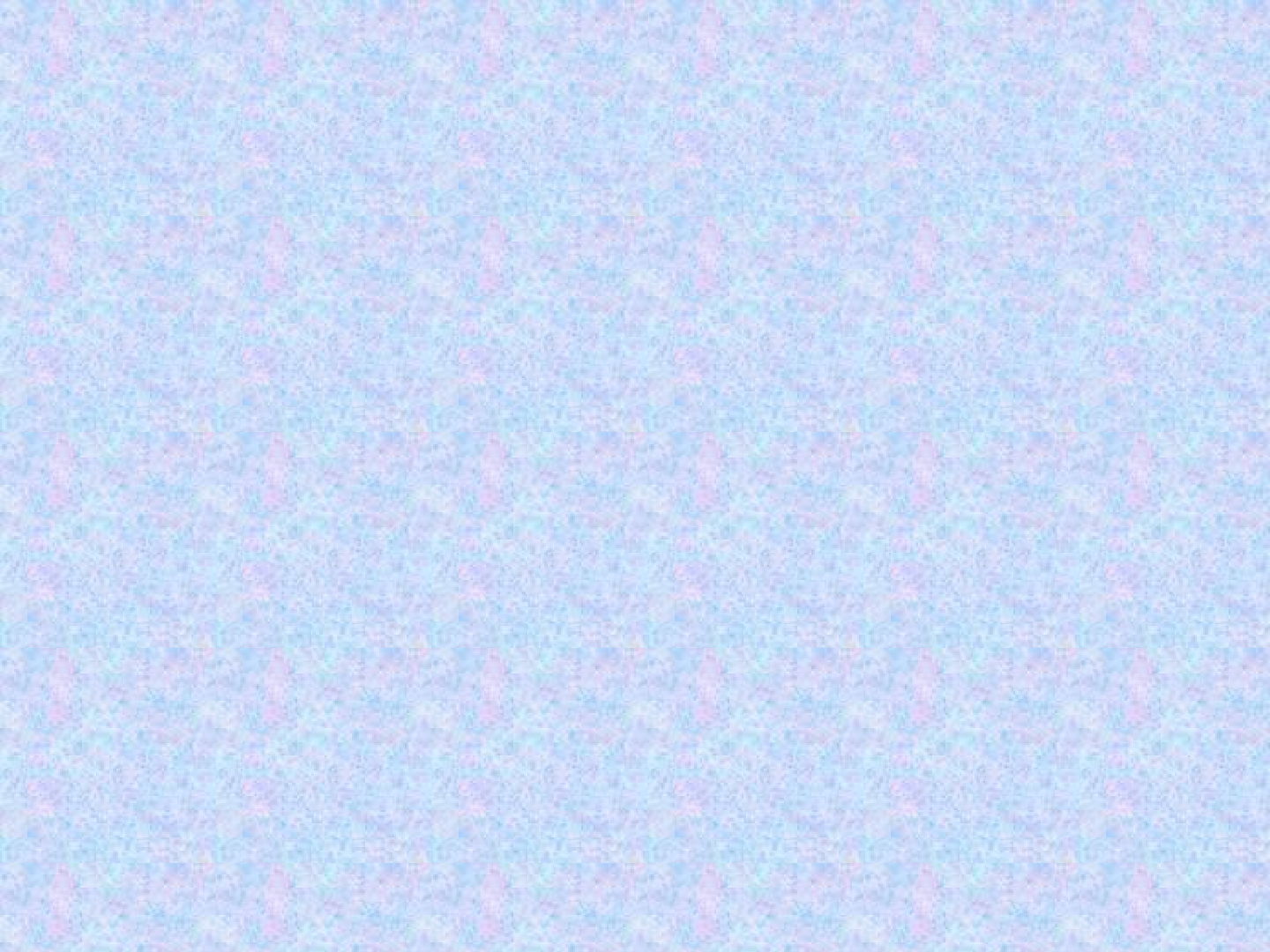
**100 г клюквы;**

**100 г облепихи;**

**100 г красной смородины; 300 г сахара;**

**Подробный рецепт можно увидеть в ролике:** <https://youtu.be/N5rr0yODp74>

**Способы хранения и переработки ягод местным населением**

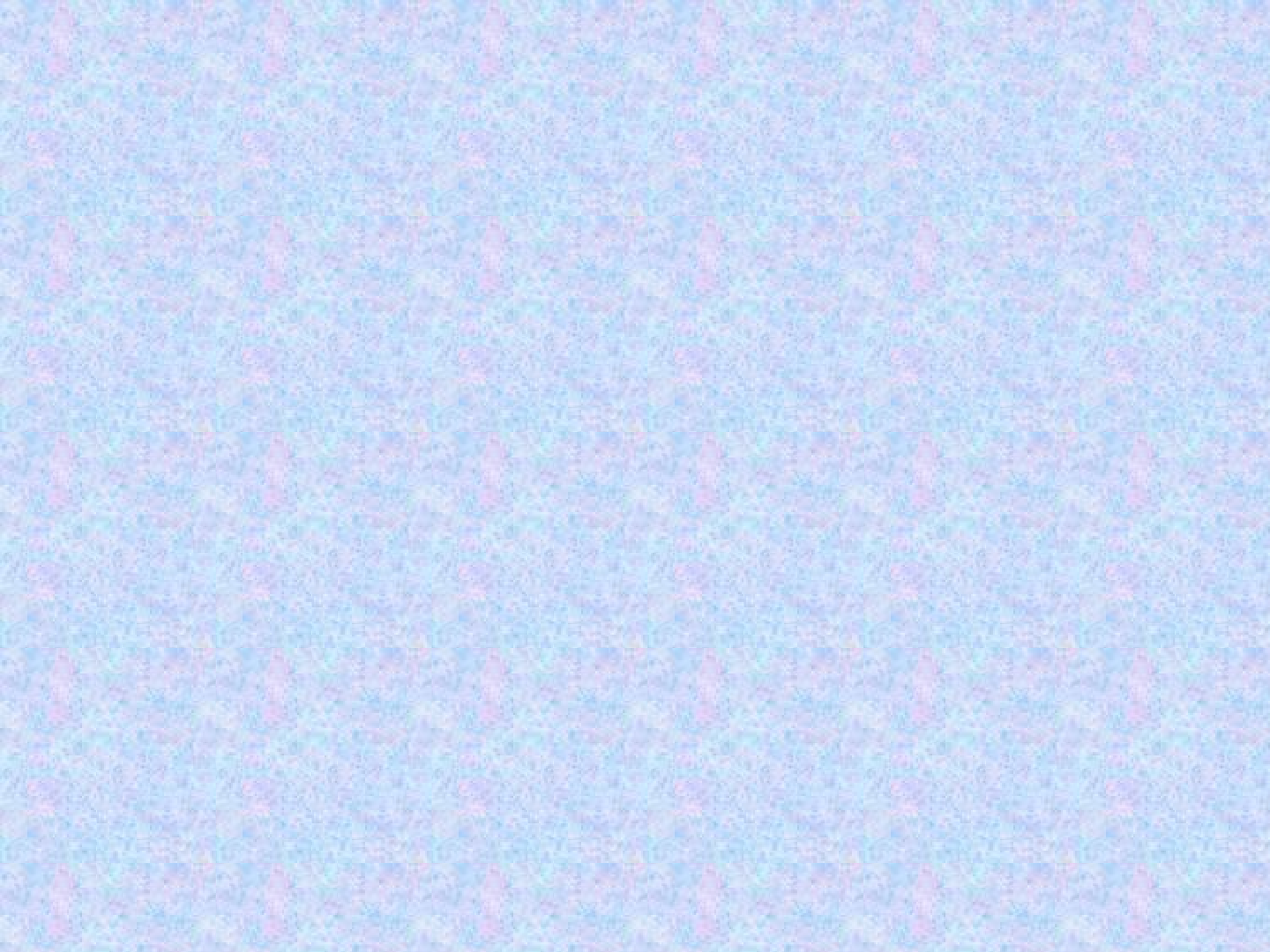




**Сушка Паренье Моченье**

**Уваривание с сахаром Замарозка**

**Правила сбора ягод**



1. **Чтобы собрать качественные, богатые витаминами и полезными веществами ягоды, нужно знать время их созревания. Поэтому ягоды следует собирать по мере их**

созревания. Большинство ягод созревают в июле — это самый благоприятный месяц для любителей лесных даров.

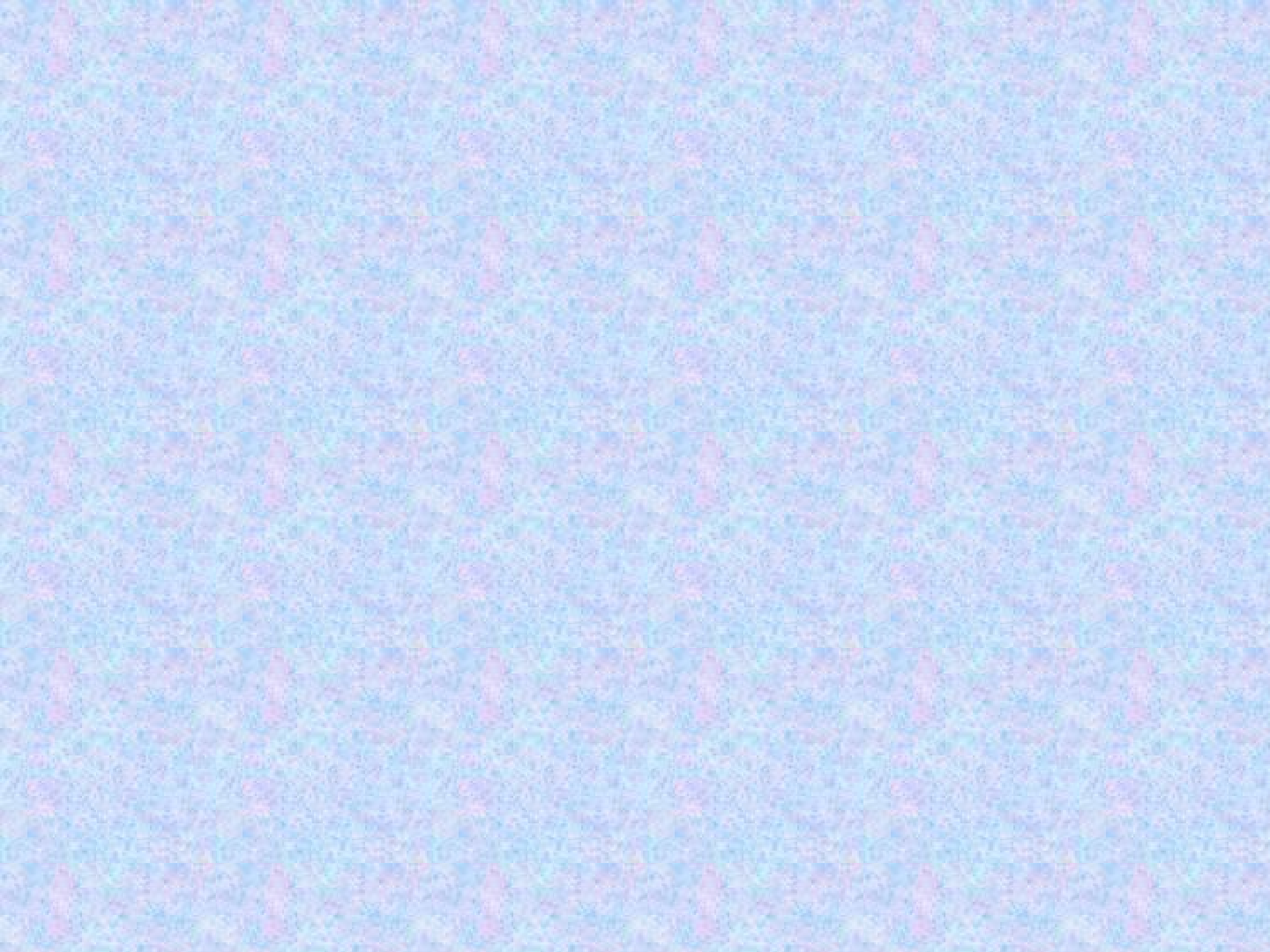
1. **Собирать ягоды нужно очень осторожно, снимая с куста или деревца только сами ягоды с плодоножками. Нельзя обрывать ветки и листья, если вы не собираетесь их использовать. Ни в коем случае не вырывайте растение с корнем — это запрещено.**

Производить сбор ягод можно только при бережном отношении к природе, не нарушая законов леса и сохраняя растения.

1. **Собранные ягоды обычно складывают в широкие корзины. Складывая ягоды в корзину, постарайтесь, чтобы они располагались в ней как можно свободнее. Набивать ягоды в корзину не рекомендуется, так как они не только деформируются, давятся, но и начинают нагреваться и часть полезных веществ в них разлагается. По той же причине не рекомендуется использовать очень глубокие корзины или ведра.**
2. **Собранные ягоды следует немедленно убирать в защищенное от солнца, прохладное место, так как прогретые на солнце очень быстро теряют свой вид, вкус и полезные свойства ягод.**

5 При переноске ягоды также следует прикрывать от солнечных лучей.

6. Запомните, собранные ягоды долго не хранят, их нужно сразу переработать.



Энциклопедический словарь юного натуралиста./Гл ред. Сыроечковский Е.Е.-М.:Педагогика,1981.-406с.,ил.

Дмитриев Ю. Книга природы. – М.: Детская литература,1990. Скляревский Л.Я. Лекарственные растения в быту.-М.:

Росагропромиздат, 1989

Зорина Т.Г.Школьникам о лесе.-М.: Лесная промышленность,1971.

Сотник В.Ф.Кладовая здоровья.- Лесная промышленность,1990.

<http://www.karvin.ru/nature/berru/> <http://www.survinat.ru/2011/07/sedobnye-lesnye-yagody/> <http://www.books.google.ru/books>