Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Костромского муниципального района Костромской области

«Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

**Тайна черной соли.**

**Авторы:** Федотова Полина Алексеевна,

ученица 6 класса МКОУ «Кузнецовская основная

общеобразовательная школа»,

**Руководитель:**

Федотова Любовь Васильевна,

заместитель директора МКОУ «Кузнецовская

основная общеобразовательная школа»

Костромская область, Костромской район, с.Кузнецово

**Введение**

Однажды я была в гостях у дедушки и увидела на столе солонку с черной солью. Я очень удивилась: почему она черная? В школе я спрашивала у своих одноклассников, но они ничего не могли ответить. Мне стало интересно и захотелось узнать об этом подробнее. Я составила анкету и предложила ее ребятам в школе.

Анкетирование проведено среди учащихся 1-4 классов нашей школы. В анкетировании участвовали 24 человека.

**Вопросы анкеты:**

1. Знаете ли Вы, что такое «Четверговая соль»?
2. Пробовали ли Вы черную соль?
3. Знаете ли Вы как изготавливают черную соль?
4. Нравиться ли Вам черная соль?

Общий анализ полученных данных

Таким образом, в результате проведённого анкетирования и анализа была выявлена проблема: отсутствие представления о четверговой соли.

Выявив проблему и изучив соответствующую литературу, мы пришли к выводу, что данная проблема актуальна в наши дни, так как проявление интереса к традициям русского народа обогащает человека духовно.

**Цель:** выяснить тайну черной соли.

**Задачи:**

1. Найти информацию о черной четверговой соли.
2. Изучить пользу и вред четверговой соли.
3. Познакомиться с рецептами изготовления четверговой соли.
4. Изготовить черную соль.

***Методы и приемы:***

1. Посещение библиотеки, подбор книг, содержащих информацию о черной соли;
2. Обзор Интернет ресурсов;
3. Анкетирование учащихся школы.

**Основная часть**.

Четверговая черная соль из Костромы – таково её изначальное название. Этот продукт изготавливали наши предки с давних времен. Его можно было встретить практически в каждом доме. Специально делали её на Страстной неделе, в Чистый четверг. Поэтому и сохранилось такое название – четверговая соль. Накануне Пасхи эта соль, по преданиям, имела особенную силу. Но польза чёрной соли, как мы увидим, велика и в любое другое время.

Костромская чёрная соль имеет такое название, потому что изготавливалась у нас испокон веков, а после, когда рецепт был утерян, именно в деревнях Костромской области сохранили умение приготавливать этот традиционный русский продукт. И сегодня одно из производств чёрной соли расположено именно в Костроме.

Интересно узнать рецепт приготовления черной соли. Готовилась она так. Каменную соль смешивали с ржаной мукой, а затем прокаливали в печи. Часто в приготовлении использовали чабрец, душицу, мяту. Ещё один часто встречающийся компонент для четверговой соли – капустные листья.

Есть рецепты приготовления чёрной соли с квасной гущей. Есть и рецепт с овсяными хлопьями. Для смешивания с солью перед прокаливанием берут и обычный ржаной хлеб, который предварительно размачивают.

Обыкновенная соль с ржаной мукой оборачивается холстиной или ставится в берестяной кузовок. Затем эту смесь помещают в печь. По традиции нужны именно берёзовые поленья. Соль прокаливается и становится чёрной. Затем её измельчают, так и получается костромская черная соль.

Главное преимущество и польза чёрной соли – в её золировании. Так продукт обогащается ценным элементом – кальцием. После подобной термической обработки соль избавляется от вредных компонентов – тяжелых металлов. Пережигание как бы обогащает обычную поваренную соль.

В составе четверговой соли имеются кальций, калий, магний, йод, медь, селен, цинк. Присутствует в ней и углерод в виде угольных частиц. В этой соли хлорида натрия меньше, а кальция больше, чем в поваренной.

## По калорийности чёрная соль имеет нулевой показатель.

## Прошедшая прокаливание в печи и обогащенная золой от ржаной муки или хлеба, чёрная соль приобретает полезные свойства для нашего организма. Об этом было известно издавна, и продукт не просто освящали на Пасху и подавали к пасхальным яйцам, не просто всегда имели на обеденном столе, но и лечились им.

Благодаря высокому содержанию кальция, четверговая соль полезна для костей, зубов и мышц. Благодаря углероду из организма выводятся токсичные соединения. Костромская черная соль хорошо влияет на пищеварение, приводит его в норму. Благотворно она влияет и на обмен веществ.

Чёрная соль – это натуральный адсорбент, действует примерно как активированный уголь. Её рекомендуют при серьёзных отравлениях. Чёрная соль хорошо чистит организм, избавляет от метеоризма и запоров. Она оказывает лёгкое слабительное действие.

Чёрная соль будет полезна для людей с больным сердцем, почками, с ненормальным (повышенным) давлением. Она имеет особенность разгружать печень. Её применяют как средство профилактики дефицита минеральных веществ.

Чёрная соль улучшает аппетит, обостряет зрение. В смеси с натуральным мёдом она очень хорошо лечит больные десны. С её употреблением в организме не будет настолько задерживаться вода, как с поваренным хлоридом натрия. Это диетический продукт, потому что чёрная соль не содержит калорий.

## Это и омолаживающий компонент косметических средств. Чёрную соль можно вводить в состав масок для лица. На кожу она оказывает разглаживающее и подтягивающее действие. Такая соль применяется как дополнение к лечению экзем и сыпи на коже.

## Чёрная соль запекается с ржаной мукой или хлебом. Из-за этого получается рассыпчатый продукт с мелким зерном. Такая соль в отличие от обычной меньше отсыревает.

Четверговая соль менее солёная, чем поваренная. У неё может быть особенный запах, похожий на запах яичных желтков. При добавлении в пищу этот запах вскоре исчезает.

Чёрную соль можно добавлять во все блюда вместо обычной. Лучше добавлять её после приготовления в готовые блюда, так лучше сохранится её минеральный состав. Она идёт в салаты, гарниры, супы. Можно добавлять ее и выпечку вместо простой соли.

Эту соль можно использовать для умываний, добавлять в ванночки для ног, чтобы улучшить кожу ступней. Также она будет полезна в косметике для лица и шеи.

Существуют индийская, гималайская и японская чёрная соль, у которых свои особенности и рецепты изготовления. Наша черная соль из Костромы выпускается молотой и прессованной. Хранить её нужно в закрытой ёмкости в прохладном месте.

Купить черную соль можно в магазинах пряностей или в любых супермаркетов, либо заказать в интернете. Стоит она недорого, около 60 рублей.

Говоря о пользе и вреде чёрной соли из Костромы, мы увидели, что это чистый и безвредный для человека продукт. Научно подтверждённых фактов о вреде четверговой соли нет. Важно её умеренное употребление, но это относится ко всем известным продуктам.

## Если есть слишком много чёрной соли, то побочные действия будут такие же, как и при неумеренном потреблении поваренной. Может повыситься давление, напрягутся сосуды, могут появиться сбои в работе сердца и почек. При передозировке чёрной соли жидкость будет застаиваться в организме.

Купить черную соль можно в магазинах пряноятей или в любых супермаркетах, либо заказать в интернете. Стоит она недорого: в среднем за 100 грамм около 50 рублей. На прилавках магазинов города Костромы встречается черная соль, изготовленная в Кадыйском районе. Но также можно приготовить и в домашних условиях. Четверговая соль готовится раз в год — в Чистый четверг [Страстной недели](https://dailyhoro.ru/article/strastnaya-nedelya-2015-pered-pashoj/) перед Пасхой. Существует несколько способов приготовления Четверговой соли.

*Рецепт 1*

Ингредиенты:

• килограмм каменной кусковой соли;

• пять буханок бородинского хлеба.

Приготовление

1. Хлеб вымочить, выжать и развести с солью до однородной массы.

2. Смесь положить в сковородку из чугуна, подойдет и утятница.

3. Разогреть духовку до 200-250 градусов, поставьте обжигать. Когда хлеб почернеет – время вынимать.

4. Остудить в не жарком месте.

5. Измельчить в порошок на терке или кофемолке.

*Рецепт 2*

Ингредиенты:

• килограмм соли крупного помола;

• два килограмма ржаного хлеба;

• по одной горсти высушенной мяты, укропа и душицы.

Приготовление:

1. Хлеб размягчить водой, перемешать с приправой и травами.

2. Уложить в форму, поставить в духовку, разогретую до 250 градусов.

3. Выпекать до черного цвета смеси.

Подробить и просеять.

#### Рецепт 3.

1. Крупную соль замешивают с массой, оставшейся из-под кваса.
2. Запекание проводится в духовке до тех пор, пока квасной остаток не обуглится.
3. Его растирают и хорошенько просеивают через сито.
4. Хранение лучше организовать в стеклянной банке, поближе к плите.
5. Стоит учитывать, что квасной остаток должен быть натуральным, когда напиток готовят по настоящим рецептам. Смесь, купленная в магазине, не подойдет.

#### Рецепт 4.

1. Если взять поваренную соль и ржаную муку в равных долях, можно приготовить желаемый продукт намного быстрее.
2. Оба компонента прожариваются на сковороде из чугуна, с регулярным помешиванием деревянной лопаткой.
3. Как только мука почернеет, сковорода снимается, а порошок перемещается в полотняный мешочек.

#### Рецепт 5.

1. Старинные методики приготовления подразумевают использование квасной гущи.
2. В чугунок закладывали соль и гущу и помещали в печь.
3. По мере нагревания массу помешивали деревянной ложкой.
4. Когда она чернела, емкость остужали, а полученный результат хранили в стеклянных банках.

Это довольно хлопотный и длительный метод, который практически не применяется на сегодняшний день.

Впервые я изготовила черную соль с дедушкой по рецепту прабабушки Грязновой Софьи Владимировны в 2018 году.

Для приготовления черной соли необходимо взять ржаного хлеба, размочив его в воде и смешав с солью. Добавить немного щиницы. Из полученной массы слепить несколько колбасок и завернуть в ткань. Выложить на дрова в печь. Необходимо готовить до тех пор, пока дрова не прогорят, переворачивая. Полученную соль измельчить и просеять через сито. Оставшуюся в сите соль высыпать в сосуд для хранения. Использовать вместо обычной соли (приложение 2).

**Заключение.**

Некогда было принято готовить черную четверговую соль исключительно на Страстной неделе перед Пасхой. Как следует из названия продукта, делали это либо ночью в среду, либо ранним утром Чистого четверга. Согласно преданиям, приготовленная в этот день приправа обладает магической силой. Сегодня черная четверговая соль показана при диетах разного рода. К ее качественным характеристикам относится способность задерживать воду в организме в минимальных объемах в сравнении с обычной. К тому же эта приправа напрочь лишена каких-либо калорий. Чёрная соль – полезный, экологически чистый продукт с давней историей. С ней не появится жажды, она благороднее поваренной соли, идёт в разные блюда и в средства для кожи. Она не добавит лишних калорий, будет благотворна для людей с больным сердцем и поможет избавиться от шлаков. Это простая и уникальная добавка к нашей пище, не имеющая противопоказаний.

**Приложение 1.**

**Результаты анкетирования**.

Анкетирование проведено среди учащихся 1-4 классов МКОУ «Кузнецовская основная общеобразовательная школа»



На вопрос «Где?» ребята отвечали: дома, у бабушек или дедушек, в музее Сладостей.

Часть ребят уточнили, что изготавливают в печи, обжигая белую.

**Приложение 2.**

**Этапы изготовления:**























****

****