

Мастер-класс.
Витаминный салат из свежей зелени.
Школа № 1 г. Покров, Владимирской области
Учитель - Петрушкина Ольга Константиновна

Цели: Формирование стремления к здоровому образу жизни
Доказать что правильное питание – основа качества жизни
Воспитать культуру приема пищи.

Задачи:

Показать пользу употребления в пищу овощей.
Развивать творческую деятельность учащихся.
Привлекать родителей к внеурочной деятельности.

Ход занятия:

1. Учитель

Ребята, к сегодняшнему занятию вы готовились. Насушили по специальному рецепту сухариков, принесли свежие зеленные растения, заправку для салатов по вкусу.

Листовой салат - основа свежего зеленого салата. Давайте сначала поговорим о нем.

Листовой салат культивируется с древнейших времён. Его выращивали в Древней Греции, использовали для приготовления различных блюд в Древней Риме. Как лекарство он применялся в Древнем Египте. Ещё в те далёкие времена польза листового салата была известна практически всем.

В природе насчитывается несколько видов листового салата.

Видов салатов насчитывают более ста, но все они условно делятся на листовые и кочанные: Руккола – это листовой салат с ярко выраженным пряным вкусом. Этот вид известен давно, более двух тысячелетий.

Руккола очень ценится за рекордное содержание каротиноидов и витамина С. Айсберг – это самый популярный вид салата, который получил такое название из-за его хранения во время доставки, листики салата в то время пересыпали льдом. Листочки Айсберга аппетитно хрустят, как свежая капуста. Однако на вкус этот продукт намного вкуснее и нежнее. Содержит большое количество воды. К хрустящему салату относятся листики Ромэна, который богат натрием, Радиккио красный – он содержит много кальция и железа, китайская капуста – кочанный салат. Очень красиво смотрятся на праздничном столе листья Дуболистного салата или яркий с мелкими листочками Корн. Кудрявый Фризе или зеленовато-красный Лолло-россо незаменимы для подачи с мясными или рыбными блюдами.

Выращивать листовой салат можно даже в северных районах России, так как это морозоустойчивая и скороспелая культура. Салат требователен к свету, и начинает свой интенсивный рост в период увеличения светового дня. Польза листового салата обуславливается большим содержанием необходимых витаминов и минералов для организма человека. Особенно это актуально ранней весной, когда витаминные запасы организма на исходе, а на грядке имеются свежие листочки салата.

В чем польза листового салата?

Салат содержит большое количество белка, витамины группы В, С, Е, РР, бета-каротин, хлорофилл, сахара, кальций, магний, калий, железо.

Листовой салат подходит для диетического питания при ожирении и сахарном диабете. Польза листового салата и в том, что он способствует выведению из организма различных вредных веществ. Если регулярно употреблять листовую салат в пищу, то это поможет улучшить состояние при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки (гастриты, язвы). Отмечается исчезновение желудочных болей, происходит скорейшее заживление язв.

Имеется польза листового салата при сильном кашле и бронхите, в данном случае он применяется в виде настоя и служит отхаркивающим средством.

Свежий сок из листьев салата смешанный с морковным и свекольным соком является отличным оздоравливающим средством для организма. Такой сок способствует очищению кровеносных сосудов, тем самым предотвращает развитие атеросклероза, заряжает энергией, насыщает организм необходимыми минералами и витаминами.

Лучше смешать в салате два или три вида листьев. Возьмите 2 вида самых темных листовых салатов, например, красный и темно-зеленый. Чем более яркая и темная окраска листьев салата, тем больше в них витаминов и полезных веществ.

Самыми полезными являются салаты с красными листьями.

К листовым салатам добавьте пикантную руколу (рукколу), нежный молодой шпинат - чемпион по содержанию витаминов, разноцветные листья мангольда (листовой свеклы) или горьковатые пикантные листья цикория зеленого или красного.

Порвите листовую салат на крупные куски, а огурцы, лук, редис и помидоры нарежьте целиком тонкими кольцами. Так в свежих овощах сохраняется больше сока и витаминов, а сам салат выглядит красивее и аппетитнее.

Часто в славянских странах под зеленью подразумевают именно укроп и петрушку, зеленый лук. С приходом весны на нашем столе появились блюда с этими удивительными вкусными и пахучими растениями: салаты, супы, борщи прочее.

Мы любим эти травы за то, что они имеют ярко выраженный вкус, добавляют пикантности блюду, а также отлично его украшают. Кроме всего прочего польза зелени ни у кого не вызывает сомнений, ее любят даже в сыром виде и именно так она дает максимум витаминов и минералов нашему организму.

Укроп. Что можно сказать об укропе? Это самая универсальная травка, которая имеет приятный вкус и очень

полезна. В листьях укропа содержатся такие витамины как В1, В2, С, РР, Р, бета-каротин, фолиевую кислоту, а также такие минералы и микроэлементы, как железо, калий, фосфор, кальций в виде солей.

Укроп благодаря содержанию бета-каротина улучшает зрение, благодаря содержанию железа борется с анемией, богатый витаминный состав способствует повышению иммунитета, помогает в предупреждении преждевременного старения клеток кожи из-за наличия антиоксидантов, способствует восстановлению поврежденных волос, ногтей, укрепляет их.

Укроп также проявляет мочегонное действие, что делает его применимым при болезнях почек и мочевыводящих путей, а также при болезнях, способствующих образованию отеков.

Также настоем укропа можно применять при различных ранках, он дает заживляющий эффект.

Укроп можно употреблять как в свежем, так и в сухом виде, при сушении он теряет минимум полезных свойств, а вот при варке и любой другой тепловой обработке теряется значительная часть витаминов, неустойчивых к термообработке.

Петрушка. Петрушка имеет вкус несколько отличающийся от вкуса укропа, некоторым она нравится больше чем укроп, но в сушеном виде она горьковата, хотя при этом почти также богата витаминами и минералами, как и в свежем виде.

Она богата витаминами С, В1, В2, К, РР, Е, А, также она содержит фолиевую кислоту, флавоноиды, железо, фосфор и другие. Один пучок петрушки может удовлетворить потребность организма в витамине С, который, как мы знаем, защищает наши клетки от повреждений, участвует в формировании иммунитета. В петрушке запасы витамина С даже больше чем в лимонах и черной смородине.

Таким образом петрушка будет полезна людям с пониженным гемоглобином, с нарушениями зрения (благодаря содержанию бета-каротина), гипертоникам (проявляет эффект понижения давления). Также благодаря наличию в ней натуральных антибиотиков – фитонцидов может применяться как народное средство при простуде, ангинах.

Петрушка также хорошо используется в косметологии. Она поможет в отбеливании кожи, в борьбе с веснушками и пигментными пятнами.

Зеленый лук.

Для нас с вами лук - самый обычный овощ, однако его состав не так прост как кажется с виду. Полезные свойства зеленого лука заключаются в наличии фитонцидов, которые защищают от вирусных инфекций.

Салат с зеленым луком защитит от ОРЗ и гриппа. Перо лука также содержит хлорофилл, что полезно для кроветворения.

Свежая зелень лука возбуждает аппетит, делает любое блюдо более привлекательным. Свойства зеленого лука способствуют пищеварению и процессу усвоения пищи.

Зелёный лук содержит микроэлементы и необходимые организму человека провитамин А, витамины РР и С. 70г лука полностью удовлетворяют потребности организма в аскорбиновой кислоте.

Зелёный лук полезен при авитаминозе, упадке сил, сонливости, головокружении, весеннем утомлении. Он оказывает лечебное действие при простуде и гриппе - благодаря содержащимся в нём фитонцидам, которые губительно действуют на болезнетворные микроорганизмы.

Зеленый лук содержит цинк в большем количестве, чем остальная зелень. Богат лук и кальцием и фосфором, что очень благоприятно для состояния зубов.

Введение лука в блюда витаминизирует их и улучшает вкус. Кроме того, зеленый лук улучшает внешний вид блюд, особенно в сочетании с такими овощами, как свекла, морковь, помидоры, картофель. Он используется для украшения салатов, различных закусок, первых и вторых мясных, рыбных и овощных блюд. В окрошку и ботвинью зеленый лук добавляется в несколько большем количестве, чем в другие блюда.

2. Рекомендации повара по нарезке зелени.

«Чтобы петрушка, кинза или укроп полностью раскрыли свой аромат, перед тем как их использовать, необходимо замочить в холодной воде на 30—40 минут. После этого зелень станет более ароматной, будет казаться, что она только что сорвана с грядки».

1. Промойте петрушку (или любую другую зелень) в проточной холодной воде. Затем отделите листья от стеблей.

2. Соберите и как бы подкрутите все листья вместе.

3. Затем начинайте резать зелень, делая ножом раскачивающиеся движения.

4. При необходимости, поменяйте направление и нарежьте зелень поперек.

5. А теперь упирайтесь пальцами свободной руки в край обуха (противоположный рукояти ножа) и используя раскачивающиеся движения нарубите зелень более тщательно. Меняйте угол направления для удобства.

6. Данным способом можно нарубить зелень очень мелко.

Листовые и кочанные салаты не режутся ножом. Даже если вам нужны небольшие кусочки, листья нужно рвать руками. Зелень укропа, петрушки, кинзы и другие пряные травы режут ножом, но только листья, без стебельков. Чтобы зелень было легче нарезать, пучок разрезают пополам, снова складывают вместе и только после этого измельчают.

Зеленый лук режут на кусочки толщиной 2 мм.

Салат "Весенняя мелодия"

Ингредиенты для Салат "Весенняя мелодия"

- редис — 1 пуч.;
- щавель — 1 пуч.;
- майский салат — 1 пуч.;
- шпинат — 1 пуч.;
- зеленый лук — 1 пуч.;
- зелень (укропа и петрушки) — 1 пуч.;
- натуральный йогурт — 2-3 ст.л.;

- смесь перцев (мельница) — по вкусу ;
- соль — по вкусу ;
- яйцо (вареное) — 1-2 шт;
- огурец — 1 шт;

Листья салата, щавеля и шпината перебрать, помыть.
Затем крупно порезать.

Редис порезать тонкими ломтиками.

Добавить порезанную зелень и зеленый лук.

Заправить йогуртом, посолить, поперчить.

Выложить на тарелку, украсить дольками вареного яйца и зеленым луком.

3. Приготовление салата детьми с помощью родителей.

4. Дети все за собой убирают, красиво сервируют стол и съедают приготовленный салат.