**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Лапшинская основная общеобразовательная школа»**

**ПРОЕКТ**



**Проект выполнили:**

Щербинин Вячеслав

Шишов Валерий

Ширяева Дарья

учащиеся 7 кл

2012-13 учебный год.

**Основание проекта**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

**Цель проекта**: выяснить правильно ли питались люди в старину.

Узнать, что ели лет 30-50 назад и полезна ли была еда.

**Задачи:**

* Изучить литературу, связанную с данной темой.
* Опросить старшее поколение.
* Пропагандировать здоровое питание, полезные продукты.
* Уметь работать сообща.



**План проекта.**

**Вступление.**

1. Заготовки на зиму.
2. Первые блюда
3. Вторые блюда
4. Напитки.

 Вывод.

***Один из древних лекарей отметил, что необходимо есть еду как лекарство, чтобы не принимать лекарства как еду. Пища - источник белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и других полезных веществ, также пища является своеобразным топливом для человека. Если питание правильное, сбалансированное, то человек получает полный объем необходимых ему веществ и энергии, и чувствует при этом себя здоровым, бодрым. А если режим питания нарушен, нет баланса между употребляемыми продуктами, то это чревато не только плохим самочувствием, а и серьезными заболеваниями, лишним весом, нарушением обмена веществ.***

 ***Вопрос «как правильно питаться?» остается актуальным на протяжении всего периода существования человечества. Сотни ученых умов разрабатывают различные методики правильного и*** [***здорового питания***](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zrgt2pnz8vmhktfz9nemdbxlslte5w44ethdotvck4*vcrvx5hxctz2ay2lzmzaqmlahw85gd0en0uijtvzs9bgubeemihgvg7qjvmtpcme*dzkclbpzmaulzthqnl1aw7otvpyoibpjsdekfvi66qf3u1lxrwn5o6ofbbzy0vfq8ulkts5ft4eisqxeok5bnot997dwyyddmrk7llsjuaj8fbxkc85u4dwtfurdd70lvxvrivz8tjnrnl6ycnrifgik1jerj3qji4lwtjzsccfa3z5xbx0b3avxctkcmpqu2mvh8ttdvw1u4wcp9gxx2rgktoqovwylnhl6429iy58tagays-lffdweievoig-h6jndy8kb-topxm4w4i67s348vxbg7hko6geptglol7glbvu*yu6ug-wwm0zkohwxa3unmhdz1ctj5ygw1btt0vqxtqkrthndzbpaoei0sjqi7-caf9k5n20zhm1ggu5ce3ib)***.***

 ***Правильное питание - это пища, которая заряжает организм энергией и полезными веществами, выводит шлаки и токсины, продлевает молодость и сохраняет здоровье. Неправильное питание - это употребление пищи, которая «забивает» пищеварительный тракт и организм шлаками, токсинами и приводит к различным нарушениям.***

***Мы думаем, Вы без сомнения знаете,***

***Что пользу приносит не все, что съедаете.***

***Запомним и всем объясним очень ясно:***

***Желудок нельзя обижать понапрасну.***

***Нам кажется, что лет 30 – 50 тому назад, когда жили наши бабушки в молодости, они правильно питались. Нас заинтересовала эта тема, и мы решили больше узнать, как питались в старину. Повествование в проекте идёт от лица наших бабушек.***

Яблоки для мочения брали плотные, средних размеров и кислые на вкус. Сразу после съема их не мочили, давали яблокам немного отлежаться. Плоды снимали руками, что бы они были без механических повреждений.

Яблоки, предназначенные для мочения в бочке, сортировали по качеству и размерам, тщательно мыли. Потом подготавливали ржаную или пшеничную солому, которая придавала моченым яблокам приятный вкус, запах и золотистую окраску. Кроме того солома предохраняла яблоки от механических повреждений.
Солому брали из нового урожая, без плесени и дурного запаха. Перед употреблением солому ошпаривали кипятком.

 Особое значение для моченых яблок имело качество бочки. Лучшей бочкой считалась дубовая. Предварительно её вымачивали, мыли горячей водой ошпаривали крутым кипятком с ветками можжевельника, затем просушивали. Таким образом, проводилась стерилизация. Подготовленные яблоки плотно укладывали в бочку. Но сначала ее дно и стенки выстилали тонким слоем прошпаренной и чистой соломы. После заполнения бочки, яблоки сверху также закрывали соломой, накрывали, кругом-гнётом на который клали груз (в нашей семье грузом были хорошо промытые ровные камни). В конце заливали рассол. На 10 кг яблок рассол готовили таким образом: в 5 л кипяченой остуженной воды добавляли 75 – 80 г соли и 150 – 200 г сахару. За мочеными яблоками необходимо старательно ухаживать – периодически снимать пену и плесень, не менее одного раза в неделю промывать в горячей воде круг и груз. Заквашенные яблоки становились пригодными для употребления через 1,5 – 2 месяца.

Польза моченых яблок заключается в повышенном содержании витамина С, который при вымачивании, особенно с клюквой, калиной не только не уменьшается, а наоборот увеличивается в несколько раз. Помимо отличных вкусо-ароматических свойств яблоки обладают еще и лечебными. Зрелые яблоки богаты витаминами С, В1, В2, Е, А, фруктозой, пектиновыми и дубильными веществами, органическими кислотами, минеральными солями и микроэлементами. Незрелые яблоки богаты крахмалом, который при созревании расщепляется с постепенным высвобождением сахара.

***Витамины, витамины
Детям всем необходимы, –
Говорят везде у нас.
Где же взять нам их сейчас?
Ведь зима идет, не лето,
Мы дадим совет и в этом!***

Раньше, лет 50 тому назад, в деревнях семьи были многодетные. Всю работу по дому, по хозяйству, по запасам на зиму выполняли всей семьёй. Что для мочения яблоков нужно много рук, что для квашения капусты на всю зиму. Цитрусовые в наши северные широты не завозились и другие заморские фрукты, нехватку витаминов восполняли квашеной капустой. Опять же готовили бочку, промывали её, ошпаривали кипятком. На дно бабушка выкладывала листья хрена, смородины, целые листья капусты. Затем слой шинкованной капусты вперемежку с морковью. Шинковали капусту на специальной большой доске. Капусту очищали от грязных гнилых листьев, делили на четвертинки, старшим доверялась шинковочная доска,  младшие тёрли на тёрке морковь, складывали в бочки, мама или бабушка утрамбовывали капусту. Капуста должна кваситься 1,5 – 2 месяца, периодически её нужно протыкать, выпускать воздух, снимать плесень сверху. Сверху капусты снова выкладывался слой из листьев хрена, смородины, капусты, что бы лишний мусор не попадал, и капуста лучше хранилась. Зимой бабушка или мама приносили капусту в большом блюде, промывали водой, отжимали лишний сок, добавляли масло растительное (подсолнечное, льняное) и мелко нарезанный лук.

Ещё нам нравилась ошпаренная капуста четвертинками. В бочку, а сейчас в банку, выкладывали капусту разрезанную четвертинками. Ложили в бочку ягоды можжевельника (за которыми мы с удовольствием бегали), семена аниса, листья смородины, хрена. Всё это, чаще всего бабушка, заливала крутым кипятком с солью. Через неделю хрустящая капуста была готова.

Для полноценного питания нужны растительные белки. На зиму заготавливали разными способами грибы. Морозили в целом виде в ледниках. В конце весны снег забрасывали в погреб (холодильников не было) и он лежал всё лето, так как в яме было глубоко темно холодно. В таком погребе хранились многие продукты: мясо, грибы, ягоды… В замороженном виде все полезные вещества сохранялись, в современных холодильниках долго продукты хранить нельзя.

Квашеная капуста идеальна в сочетании с блюдами из мяса, а всё потому, что содержащийся в ней витамин В6 способствует лучшему усвоению белка, участвуя также в кроветворном процессе. Но особенно богата она витамином С — 200 грамм продукта содержит половину суточной нормы данного витамина, защищая нас от простуд, а также укрепляя наши подверженные атеросклерозу сосуды. И это далеко не всё, чем полезна квашеная капуста. Укрепляя иммунитет, она также регулирует обмен веществ, содействует пищеварению, используется как профилактическое средство против язвенной болезни. Фолиевая кислота, содержащаяся в квашеной капусте, участвует в образовании новых клеток. А для нормального свёртывания крови необходим витамин К, дневную потребность которого можно покрыть единственной ложкой квашеной капусты.

 ***Чтоб здоровым, сильным быть
Надо овощи любить
Все, без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус.***

Распространённым первым блюдом на Руси конечно считались Щи. Многие блюда ставились в русскую печь, так как газовые плиты были не в каждом доме. Как сейчас выяснили учённые, красная глина и вообще глина полезна и лечебна. Значит любое блюдо поставленное в печь кроме того, что хорошо упревало, приобретало полезные лечебные свойства. В Щи клали картофель, капусту, лук, мясо, бабушка у нас добавляла ещё сало для навара. Мы его не любили и всегда откладывали в сторону.

С супами много ели чеснока и лука. Чеснок - обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет. У этой маленькой луковицы большие преимущества. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Очень полезен чеснок больным диабетом.

 Гороховицу мы съедали всю, потому что в ней был один горох, вода и растительное масло. Целиковый распаренный горох был очень вкусный. Все блюда ставились в печь в чугунках. Опять же от чугуна нет никаких вредных выделений в продукты.

Зимними морозными вечерами приятно было есть Грибовницу (Губница – называла одна старушка), вспоминая тёплое лето. Мама её делала так: сухие грибы пропускала через мясорубку, чистила и крошила картофель, лук, морковь, мясо, всё это варила. Грибы ели солёными, варёными, запечёнными, жаренными. Сушили грибы на лучинах, на сковородах, на противнях в печи и на воздухе, подвязывали на нитки. Ученые выяснили, что грибы – высокопитательный продукт, в них много белков. Но вот усваиваются эти белки лишь в небольшом количестве. Наелся грибами досыта, а через пару часов вроде и не ел.

По весне мы любили есть «Пистежницу» - это суп из пестиков хвоща полевого. Они появляются сразу после стаивания снега. Мы с удовольствием бегали их собирали ранней весной. Если задержаться с их сбором, то они перерастут и будут не вкусные и даже ядовитые, горькие.

Хвощ полевой издавна был в почете на крестьянском столе. Ранней весной сладкими стеблями с удовольствием лакомились дети, их можно добавлять в супы, готовить из них начинку для пирогов, использовать для салатов, класть вместо яблок в оладьи, запеканки.

Пестики хвоща полевого мы чистили от кожицы, одновременно отбрасывали уже распустившиеся пестики, они были не пригодны для еды. Мыли их, разрезали помельче и передавали маме. Из них мама готовила суп таким образом: Отваривала картофель в подсоленной воде до готовности, отпускала туда пестики, быстренько взбивала яйцо в молоке и отпускала в воду. Доводила всё содержимое до кипения и вкусное блюдо готово. Мы очень его любили, оно вкусное и ароматное, а самое главное быстро готовиться. Мы нагулявшись по лугам на свежем воздухе «Пистежницу» съедали очень быстро. Других блюд из пестигов в нашей семье не делали. Такие пестики не собирали, они переросли.

Ранней весной для приготовления витаминных супов использовали крапиву, щавель. В нашей семье делали суп из смеси весенних трав, но делали и отдельно крапивный суп, щавелевый суп. Для супа брали молодые растения, крапиву предварительно ошпаривали, чтобы она не жглась. В воде отваривали картофель, клали зелень, в отдельной посуде взбивали яйцо, в конце варки его выливали в суп. 

Знойным летом выручала окрошка. Её готовили так же как и сейчас, но в то время не было колбасы, вместо неё клали отварное мясо.

Всей семьёй лепили пельмени и замораживали их впрок. Очень удобная и полезная еда. Удобная тем, что не каждый день в деревне много свободного времени, чтобы готовить еду. В летнюю пору с сенокоса приходили все уставшие, или зимой с заготовки дров. Тут и выручали пельмени.

В деревнях всегда держали много скота. В каждом хозяйстве обязательно была корова, поросята, свиньи, овцы, куры… При жизни наших бабушек на стол ставили целиком гуся, куру, месячного поросёнка и ели всей семьёй. Корову называли кормилицей семьи. Ведь из молока получали сметану, творог, простоквашу (кефир), топлённое масло, сыворотку. Корова давала телёнка, а это будущее мясо. С помощью коровы (её продукции) выкармливался поросёнок. Когда резали поросёнка, ничего не выбрасывалось, всё шло в дело даже требуха (кишки, желудок). Бабушки кишки промывали очень тщательно, меняя много раз воду. Затем их жарили на сковородке на масле топлёном (коровьем). Этот деликатес (в то время) хорошо похрустывал. Кровь тоже не выливалась мимо. Её жарили с молоком и чесноком. Поэтому у каждого ребёнка хватало в организме и железа, и витаминов, и всех микроэлементов. Когда мы были маленькие, нам не говорили, что мы едим кровь. Наверное, боялись, что если узнаем что за блюдо на столе, то не будем есть.

 Из головы делали холодец. Голову разрубали на мелкие кусочки, клали в большой чугун и ставили в печь. По прошествии 2-3 часов вынимали, кости отделяли от мяса, мясо разрезали мельче, раскладывали в блюда и заливали содержимым чугуна, добавляли специи в основном чеснок и лавровый лист. Все блюда выносились в прохладное место, где студень загустевал. Холодец в дом заносился по необходимости по одному блюду.

В нашей реке Вохме водилось много рыбы, бабушка вспомнила, что мой дед приносил даже раков. Ставил их в трёхлитровую банку, и мы подолгу смотрели на них, как ловко они передвигают свои, нам казалось тяжёлые клешни. Потом их варили, они становились красные.

Рыбу жарили, пекли, сушили, солили, вялили, варили, но нам больше нравилась рыба тушённая в сметане. После того как съешь рыбу можно ещё помакать куском сметану. Рыба - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении,  и жирами группы omega-3, снижающими уровень холестерина и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.  Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти. Сушеную рыбу варили в посты. Многие любили пироги - рыбники. Мама заворачивала солёную рыбу в тесто в виде конверта. Мы в первую очередь съедали рыбу, а затем хлеб.
 В любой крестьянской семье всегда ценилась картошка. Из неё делали супы, пюре, оладьи…… Её тушили, жарили, пекли. Мы, когда были маленькие, любили печёную картошку, летом в костре, зимой в печке.

 **Три самых полезных вида картофеля:**
1. Печёная в мундире картошка;
2. Варёная в мундире;
3. Варёный картофель без кожуры.

Картофель является биологически ценным продуктом. В его клубнях содержится вода, белки, небольшое количество жиров, углеводы, калий, витамины группы В, витамины А, С, Е, Н, РР, минеральные вещества, йод и крахмал.

  Значительное место на крестьянском столе   занимала репа. Неурожай репы был таким же народным бедствием, как нашествие врагов или эпидемии чумы. Какие только блюда не делали из репы. Это и репяные щи, и пироги с репой. А пареная репа в горшках занимала на столе наших предков то же место, что сегодня – картофель. Репу парили в чугунах в остывающей печи, где она медленно томилась, приобретая нежный аромат. Так же пареную репу мелко нарезали и сушили на противнях. Сушеная репа заменяла детворе конфеты.

  Еще один древнейший на Руси овощ – редька. Ели редьку и с солью, и с квасом, и с маслом, и с кашей, и с блинами. Если ребёнок заболел, в чёрной редьке делали углубление клали туда мёд, оставляли так на 3 дня, затем по чайной ложке 3 раза в день давали больному. Сейчас очень мало семей, которые садят редьку и репу.

В деревне по весне готовили своё острое блюдо из хрена. Хрен – дичок ходили выкапывали по угорам. Дома очищали от кожицы, тёрли на мелкой терке. В тёртый хрен добавляли сырое яйцо с солью или сметану. Блюдо получалось очень острое. Яйца - являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Хрен считается исконно русским растением. Еще древние славяне употребляли его в пищу, применяли для лечения различных болезней и даже наделяли магическими свойствами. В наши дни медициной подтверждены многие целебные свойства хрена. Хрен содержит ряд витаминов (в частности, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, каротин), минеральные соли, углеводы, сапонины, фитонциды, флавоноиды, эфирное горчичное масло. Хрен обладает бактерицидным действием.
 Хрен, употребляемый в пищу в умеренных количествах, возбуждает аппетит, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует лучшему пищеварению (хреном часто сопровождают жирные и трудно перевариваемые блюда).

Хрен обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, кроветворным, желчегонным, мочегонным, противокашлевым действием.

Младшие любили бруснику с толокном. Мама накладывала в блюдо ягоды брусники мяла их ложкой, в небольшом количестве кипячёной воды разбавляла толокно, размешивала чтобы не было комочков и соединяла ягоды и толокно. Мама говорит, что такого вкусного ароматного толокна больше не ела как в детстве.

**У брусники вкус особый:
То ли кислый, то ли нет.
Сколько ты ее ни пробуй,
Не найдешь на то ответ.
А зеленые листочки
Не желтеют и зимой.
Приносили мы из леса
Эту ягоду домой.
*А. Богдарин***

Толокно положительно влияет на иммунитет человека, поддерживает его эндокринную систему. Блюда из толокна ускоряют регенерацию клеток, улучшают память, позитивно влияют на состояние волос, а также ногтей. Кроме того, в толокне содержатся вещества, отвечающие за защиту артерий от закупоривания – они не дают образоваться бляшкам на стенках кровеносных сосудов.

Так как сахара было не много (и очень хорошо) глюкозу восполняли овощами. Любили пареную галанку (брюкву) из печи. Папа в брюкве делал не большое углубление ножом поворачивал нож и получалась тонкая полоска овоща, мы с удовольствием её съедали.

В старину самым распространённым напитком был квас. В доме он не переводился. Оставшийся хлеб не выбрасывали, прибирали. Чёрные куски хлеба клали в банку, добавляли дрожжей и ставили в тёплое место дня на 3.

 На сенокосе любили пить чай заваренный зверобоем, таволгой (лабазник), мятой, липой, листьями брусники, земляники, малины…. Какой был аромат чая не описать словами, особенно если заварен смесью трав. Дома такой чай не получается, как заваренный на костре. Сейчас даже в начальных классах знают, что черника благотворно сказывается на зрении. Она содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить глазные болезни. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга. Зверобой не зря заслужил признание огромного количества людей. Этому растению присущи многочисленные целебные свойства, говорят он от 99 болезней. Зверобой регулирует обмен веществ, обладает желчегонным, регенерирующим, противовоспалительным действием. До сих пор фармакологи открывают уникальные свойства этого растения, которое растет, пожалуй, по всему миру. Говорят, что зверобой не пропускает ни одной болячки, сам находит слабые места в организме и лечит их.
 Так как в каждом хозяйстве была корова, от мала до велика все пили молоко. Молоко пили литрами, каждый организм был пропитан кальцием. Потребность в кальции возрастает с возрастом. Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для прочности костей, а так же для красивых ногтей, волос и кожи. Нужно пить ежедневно два стакана обезжиренного молока. Молочные белки, и вообще молочные продукты обладают высокой питательной ценностью. Природа создала уникальное питательное средство.
Молоко содержит полноценные белки, которые имеют полный аминокислотный состав и легко усваиваются организмом. Молоко так же содержит большое количество необходимых витаминов, минералов и микроэлементов.
 Почти в каждой деревне была пасека. Я помню, как ходили в соседнюю деревню за мёдом. Несли его осторожно, чтобы не разлить. По дороге нам родители рассказывали о пользе мёда, объясняли, почему мы ходили за ним пешком за 5 км. Мёд является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов.   Это древнейшее, непревзойдённое природное лекарство, обладающее питательными и антибактериальными свойствами, особенно необходимое в холодное время года.

**Вывод по проекту.**

**(Шишов Валерий)** Питание лет 30-50тому назад, несмотря на простоту и даже примитивность ряда блюд, было рационально и довольно разнообразно. Рациональность заключалась в том, что в посты организм насыщался витаминами, а в скоромные дни пополнялся баланс жиров и белков. А постных дней в ином году бывает до двухсот.  «Хлеб, пусты щи, тюря (кусочки ржаного хлеба, намоченные в воде или квас с солью); уха из рыбы; репница – пареная репа; картофель варенный  в воде или печенный на углях, либо в золе; осоленная капуста; горошница; свежие, замороженные ягоды. Приправами к пище в посты служат: масло, соль, вода, квас, огородная зелень. Я заметил, что в простые дни мясные кушанья употреблялись у редких крестьян, да и в праздничные немного. Так как мясо говядины, баранину и дичь они распродавали». Пища в деревнях была натуральная. Недаром народ на севере  был здоров, крепок.

    **(Ширяева Дарья)** Все продукты со своего огорода были экологически чистые. Удобрений не знали, вносили в грядки только органику, а зимой разбрасывали по снегу золу из печек. После бесед с бабушками, и поиск в интернете пользы того или иного продукта, я сделала вывод что раньше питались правильней. Люди жили дольше, были крепкие. А сейчас болезни уже в детстве. Учёные сделали вывод, что в школах каждый 3 страдает болезнями ЖКТ. В мире с каждым годом растёт число больных ожирением. Я думаю это всё из-за продуктов быстрого приготовления, и фаст-футов, продуктов с добавлением ГМО.

**(Щербинин Вячеслав)** Всё что даёт нам природа – полезно. Мне кажется через 50 или в крайнем случае 100 лет люди поймут, что продукты напичканные химией вредны. По просмотрам телевизионных передач я сделал вывод, что люди уже понимают, что едят вредные продукты, но отказаться не могут. Также я заметил, что из города к нам в Вохомский район едут люди, значит ищут чистую экологию, хотят питаться продуктами без вредных примесей.

**При выполнении проекта мы опросили**: Ширяеву Аллу Никифоровну, Гончарову Нину , Большакову Анастасию Петровну, Залевскую Татьяну Алексеевну, Скрябину Евгению Николаевну, Скрябину Антониду , Останину Елену Павловну.

**Будем нынче уважать
Полезные продукты:
Рыбу, кашу, молоко,
Овощи и фрукты!**

**Список использованной литературы**

1. Гарбузов В.И. . Человек, жизнь, здоровье. - СПб., 1997.
2. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 1994.
3. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. - СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
4. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: «Кристина и Ко», 1994.
5. http://www.newmax.ru

**Приложение. (ресурсы интернета)**

**Укладка яблок с пряностями**

На дно ёмкости нужно положить тонкий слой чистых листьев [черной смородины](http://www.gardenia.ru/pages/smorodina001.htm) (много листьев класть не надо, иначе яблоки быстро закиснут).
На смородиновые листья плотно уложить яблоки в 2 слоя, затем идёт тонкий слой [вишневых листьев](http://www.gardenia.ru/pages/likor003.htm), и опять яблоки.
Далее идёт тонкий слой [мяты](http://www.gardenia.ru/pages/alpgor005.htm) (не переусердствуйте с мятой!), потом опять яблоки.
Последний слой – из вышеуказанных пряных листьев (можно положить ассорти), добавив к листьям 2-3 веточки мяты, НЕ БОЛЬШЕ!

Сверху нужно положить донце-кружок чуть меньшего диаметра, чем ёмкость с яблоками, и поместить на него груз.

**Рассол для заливки яблок**

Рассол для заливки яблок нужно приготовить так.
На 10 л воды потребуется:
- 150 г соли;
- 250-300 г мёда (можно взять и сахар, но это нежелательно);
- 100 г солода (если его нет, то можно добавить 150 г РЖАНОЙ муки).

Рассол готовят на основе подготовленной тёплой кипяченой воды, растворяя в ней все эти компоненты.
Затем дают рассолу остыть, перед тем как залить его в емкость с яблоками.

Остывший рассол нужно снова перемешать и залить его в ёмкость, не снимая груза.
Учтите, что постепенно количество рассола в ёмкости будет уменьшаться.
Важно: в течение всего времени мочения кружок должен быть закрыт рассолом, иначе яблоки быстро испортятся.

**Брожение рассола и выдержка яблок**

Брожение рассола в прохладном помещении (при +15…+18 градусах) происходит в течение 6-7 дней.
Потом ёмкость с мочёными яблоками следует поместить в холодное место на выдержку.

Мочёные яблоки обычно бывают готовы после 4-6 недель выдержки.
Приятного аппетита!

***Частушки о правильном питании. (ресурсы интернета)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Жир, белки и углеводыСоблюдать должны балансРегулярное питание –И здоровье высший класс! | Сухофрукты, мед, орехиНам заменят шоколадИ малыш будет здоровымИ родитель будет рад! | Ночью в очень страшном снеЧипсы бегали по мне.Очень долго отбивался,Кириешками кидался. |
| 4. Утром Маша варит кашу,А Сережа ест омлет.Будешь есть омлет и кашу –Будешь сильным как атлет! | 5. Мойте руки, ешьте чащеПо-немножку, до шестиНичего болеть не будет,Будем умными расти! | Чудо йогурт, чудо сливки, чудо творог, молоко!Переваривать то чудо оказалось нелегко! |
| На меня напал гастрит.Говорит, держись, бандитБудешь «колу», «спрайты» питьБудешь ты со мной дружить. | Говорят, батончик дарит Наслажденье райское.Много раз бывал в раю – Зуб лечу, лекарство пью. | Принимая витамины, знай,Они полезны.Те, кто их не принимает,Бледные, болезные! |
| Кроме пользы витаминов,Есть еще моменты.Оказалось, что нужныМикроэлементы!  | Нужно кушать витамины,Просвещают наш народ.Не теряя время даром,Шмыг в соседский огород! | Прочь рахиты и цинга!Больше нет ангины.На защиту нашу всталиПоливитамины!  |

**Болезнь Альцгеймера** это расстройство мозга, названное так в честь немецкого врача [Алоиса Альцгеймера](http://alzheimers.ru/biografiya-aloisa-alcgejmera/), который впервые описал эту болезнь в 1906 году.

За 100 последующих лет болезнь Альцгеймера была достаточно изучена.

Сегодня мы знаем что:

* **Болезнь Альцгеймера** является смертельным прогрессирующим заболеванием.
* Во всем мире болезни Альцгеймера подвержены более 10 000 000 человек.
* **Болезнь Альцгеймера** разрушает клетки головного мозга, вызывая проблемы с памятью, в мышлении и поведении.
* **Болезнь Альцгеймера прогрессирует** с течением времени и в конечном итоге приводит к фатальному исходу.
* Болезнь Альцгеймера входит в 10-ку болезней, которые являются причиной смертности в развитых странах.