Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Урок технологии в 8 классе.

**Заготовка продуктов впрок. Квашение капусты.**

Учитель технологии

Моргун Ольга Леонидовна

с.Мостовское,2014

**Тема "Заготовка продуктов впрок. Квашение капусты.**

**Цели урока**.

1. Ознакомление учащихся с историческими данными о капусте, ее питательной ценностью.
2. Научить одному из способов заготовки капусты впрок.

**Задачи**:

**Воспитательная -**воспитывать у учащихся интерес и уважение к народным традициям и обрядам России.

**Развивающая -**развивать творческую деятельность учащихся, активность и способность работать в группе.

**Методы урока.** Беседа, поисково - исследовательские,игровые моменты.

**Оборудование и наглядность:**компьютер, проектор, презентация, рабочая тетрадь, банка с квашенной капустой,

**Тип урока.** Урок изучения новых знаний.

**Межпредметные связи:**история, биология.

**Словарь:**Квашение, тартроновая кислота, шинковать, капуста.

**Ход урока**

**І. Организационный момент.**

Контроль посещаемости.

Проверка рабочей одежды и готовности к уроку.

**Уч**. Чтобы вы поняли о чём сегодня пойдёт разговор отгадайте загадку-

Растолстел совсем наш дед,

В сто шубеек он одет.

На дворе сентябрь идёт,

А дедок морозов ждёт, Чтобы с грядки мог уйти

И в другой приют прийти.

Бочку, банку и стелаж

Приглядел дедуля наш.

**Уч**.. Верно, наш сегодняшний урок будет посвящён Барыне – капусте. Так будет называться наша будущая коллективная проектно- исследовательская работа и материал, который мы подготовили к уроку войдёт в этот проект.( слад 1)

А тема сегодняшнего урока звучит так **«Заготовка продуктов впрок. Квашение капусты»** (слайд 3) Сообщение темы и цели урока.

**ІІ. Проверка домашнего задания.**

Домашнимзаданием былапоисково - исследовательская работа материала про капусту.Его выполнение мы проверим по ходу урока.

**ІІІ. Изучение нового материала.**

Стремясь предохранить пищевые продукты от порчи, человек, еще в древности разработал способы их сохранения путем консервирования.

**История консервирования продуктов** насчитывает несколько тысячелетий. Глиняный сосуд с частями утки, залитой оливковым маслом, запечатанный смолой, пролежал под землёй в гробнице Тутанхамона около 3000 лет и мясо утки всё ещё оставалось съедобным.

Способовконсервирования много.( слад 4)

**Способ консервирования** – **Квашение** (слайд 5)

“Летний день – год кормит” - гласит пословица. Домашние заготовки делали еще в давние времена. Половину лета хозяйка проводила за закатыванием банок, варкой варенья, а осенью квасили капусту.

**Квашение -**

консервирование овощей (главным образом белокочанной капусты,) путём молочнокислого брожения, в процессе которого образуется молочная кислота, оказывающая на продукты (наряду с добавляемой поваренной солью) консервирующее действие.

Этот способ основан на замедлении или уничтожении жизнедеятельности вредных микроорганизмов, которая возможна только в жидкой среде.

Высокая температура (80-100°С), а также кислая и соленая среда препятствуют развитию вредных бактерий.

Наиболее легким и общедоступным способом переработки овощей являются  **квашение**

Этот способ издавна известный на Руси хорош тем, что при нём сохраняется до 80-90% витамина С. Он основан на превращении сахара, находящегося во всех овощах, в молочную кислоту под действием молочно-кислых бактерий.

Молочная кислота препятствует развитию гнилостных микробов и предохраняет овощи от порчи. Молочная кислота является консервантом для овощей. Соль, которая добавляется при квашении к овощам, усиливает действие молочной кислоты. При квашении  – плоды и овощи выделяют собственный сок.

Квашеные продукты следует хранить при температуре от 0 до 2 °С.

(слад 6) Слово “капуста” произошло от древнеримского “капутум”, что в переводе означает “голова”.

Пожалуй ни один другой овощ не приковывал к себе такого пристального внимания исследователей всех времен и народов, как капуста.Достоинства этого овоща во все времена оценивались как несравненные. Великий математик Пифагор, живший в 6 веке до н.э., считал, что именно капусте мы обязаны хорошим зрением, крепким здоровьем, и ясным умом.

Философы и историки, медики и повара оставили нам многочисленные наставления и даже целые монографии **о ее свойствах**.Девочки 8 класса провели полное обследование овоща- капуста и сейчас предоставят нам полный отчёт о своих исследованиях.

Материал к проектно- исследовательской работе «Барыня – Капуста».

- Биологи расскажут о разновидностях и о питательных свойствах капусты. (Приложение №1)

-Историки подготовили историческую справку о капусте. (Приложение №2)

- Медики расскажут о целебных свойствах капусты. (Приложение №3)

-О применение капусты в косметике расскажут косметологи. (Приложение №4)

-Кулинары. (Приложение №5)

- Магические свойства капусты. (Приложение №6)

- Загадки, пословицы и поговорки о капусте. (Приложение №7)

-Копилка рецептов заготовки капусты на зиму.( Приложение №8)

(слад 8) Наши предки знали: когда и что пришла пора делать.

  «Делу время – потехе час» - эта пословица дошла и до наших времён.

 В народном календаре, в осенних праздниках особое место занимает 27 сентября – православный праздник Воздвижение. В народе Воздвижение называют ещё  «капустники», «капустницы», «капустинские вечёрки». Одна из календарных примет гласит: « На Воздвижение – барыня капуста». В это время начиналась массовая заготовка квашеной капусты на всю зиму.

В русских деревнях капуста была на столах каждый день и по праву считалась здоровой пищей.

В старину для рубки капусты в каждом доме издавна было особое корыто и специальная сечка. Девушки в богатых уборах ходили из дома в дом рубить этот овощ, а за ними являлись парни со своими гостинцами высматривать невест: «Смекай, девка, про капусту да помни, про жениха». В этой пословице намек на то, что работать надо хорошо, чтобы понравиться жениху или свахе.

Прошли сотни лет, а рецепт квашения капусты практически не изменился.

Приготовление квашеной капусты состоит из нескольких этапов:

1. **Подготовка тары.**

**Виды тары для квашения.** ( слад9)

(Деревянных бочек, эмалированной и стеклянной посуды).

Чисто вымытую тару обдают кипятком иди держат над паром: для уничтожения вредных микробов, нейтрализации соды.

**2.Инструменты и приспособления для заготовки капусты**.(слайд 10)

 Изучение технологической картыприготовления **квашеной капусты.**

*Посуда и инвентарь*:

нож, эмалированная кастрюли, миска, крышка, терка, доска разделочная, деревянный пестик, полотенце, терка

*Норма продуктов:*

капуста – 1 кг, морковь – 30 г., соль 2 ч.л., тмин – 0,5 г, лавровый лист 0,2 – 0,3.

Чтобы капуста была сочной, хрустящей, вкусной нужно соблюдать технологию приготовления.

***Алгоритм приготовления***(слад 11)

1.Первичная обработка: капустумоют, высушивают, очищают от наружных листьев, разрезают на четыре части, вырезают кочерыжку

2.Капусту шинкуют. При шинковке должна получиться стружка (3-5 мм).

3. Морковь очищают, моют и натирают на крупной терке.

4. Смешать капусту и морковь. Перетереть с солью. (на 1 кг нарезанной капусты берем 2 чайные ложки соли).

В капусту добавляем 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листа и 3 горошины горького перца.

5. 1/4 смеси уложить в кастрюлю, утрамбовать деревянным пестиком, пока не покажется сок. Повторить эту операцию, пока вся смесь не будет уложена в кастрюлю.

6. Сверху на капусту поставить тяжёлый предмет (стеклянная баночка, наполненная водой).

Оставить в помещении для брожения. (18-20°С)

7. 4-5 дней ежедневно прокалывать деревянной палочкой для удаления накапливающихся газов.

8. По окончании процесса брожения разложить по банкам (просветление рассола, выделение газов, оседание капусты).

9. При засолке в капусту можно добавлять яблоки поздних сортов, клюкву, укроп, свеклу и др.

**Видеоряд поэтапного выполнения заготовки квашенной капусты.** (слад 12)

**IV. Закрепление нового материала**.**Рефлексия.**

1. Сколько витамина С сохраняется в продуктах при солении и квашении? (80-90%)

2. При какой температуре процесс брожения протекает более активно? (18-20° С)

3.Для чего нужно прокалывать капусту? (Через проколы будут выходить газы, образующиеся при брожении)

**Чему мы научились за урок.** (слад 13)

Обучались мы искусству  
Квасить свежую капусту,  
Оказалось в этом деле,  
Многое мы не умели.  
Качены почистив дружно,  
Что с ней делать дальше нужно?  
Как нарезать неизвестно,  
Долго думали совместно.  
И вопрос тот, если честно,  
Мы решали безуспешно,  
И комбайном в бак буквально  
Нарубили моментально.  
Дальше резали морковку,  
Опыт был, справлялись ловко.  
Ту капусту, что в начале  
Мы порезали, помяли.  
И закончив подготовку,  
В бак добавили морковку,  
В нём мы всё перемешали,  
Очень долго мяли, мяли,  
Подсолили и под пресс,  
Всё, окончился процесс!!

**V. Итог урока.**

Выставление оценок, их аргументация.

**VI. Домашнее задание.**

Практическая работа «Приготовление квашеной капусты»

Приложение № 1

**Биологи**

 Существует листовая, брюссельская, цветная, спаржевая, савойская капуста, но самая распространенная – белокачанная. В старину огороды, где она выращивалась, называли капустники.

Содержание полезных веществ: Капуста - богатый витаминами овощ. С нее-то и началось изучение витамина С. Оказалось, что витамина С в капусте не меньше, чем в лимонах и апельсинах, а в цветной капусте его даже больше. Oбнapyжены в капусте также витамины В1, В2, B6, Р и К, фактор "У" - противоязвенный фактор. Очень богата капуста и минеральными солями - она содержит сахара, соли калия, фосфор, клетчатку, жиры, ростовые вещества, серу, незаменимые аминокислоты

Приложение № 2

**Историческая справка**

Этот ценный продукт питания был широко известен задолго до нашей эры. Культивировать капусту начали еще в конце каменного века.

Кочанная капуста - одна из древнейших овощных культур, выращиваемых в Средиземноморье и Южной Европе более 4.5 тысяч лет. Районы побережья **Средиземного моря** с присущей им мягкой зимой являются центром происхождения многих видов семейства Капустных.

Согласно одному из сказаний, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста.

История, конечно, незамысловатая, но в ней чувствуется почтительное отношение, которое римляне питали к древнему овощу. Видимо и само слово «капуста» как то связано с этой легендой, так. Как произошло оно от древнего римского «капутум», что в переводе на русский означает «голова». Многие народы оспаривают друг у друга право называться родиной **капусты**.

Ученик и друг Аристотеля древне - греческий естествоиспытатель и философ, один из первых ботаников древности Теофраст (372 - 287 гг. до н.э.)в знаменитом труде «Исследования о растениях» довольно подробно описал три сорта капусты, которые в те далекие времена возделывали афиняне.

Другой древнегреческий философ Хрисипп (280 - 208/205 гг. до н. э.) так ценил капусту, что посвятил ей целую книгу. В ней он рассматривает влияние капусты на все органы человеческого тела. **Древние греки и римляне** вообще придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни.

Одним из первых русских источников, в котором упоминается капуста, можно считать "Изборник" Святослава, датируемый 1073 годом.

В более поздней летописи говорится, что смоленский князь Ростислав Мстиславович в 1150 году подарил своему другу Мануилу капустник. Капустником в старые времена называли на Руси огород, где выращивали **капусту**. Слово это довольно часто встречается в древнерусских литературных источниках .Огороды с капустой повсеместно окружали русские поселения. Изобилие **капусты** на Руси удивляло даже видавших виды иностранцев. Так, некий Корнилий де Буин в XIII веке писал: В Московии произрастает обыкновенная белая капуста, которой русские заготавливают большие запасы и которую простолюдины едят по два раза в день.

Не ослабло, а, скорее, усилилось внимание к капусте в средние века. Ученый, философ, врач Ибн Сина (Авиценна) значительно дополнил и во многом пересмотрел представления древних греков и римлян о целебных свойствах капусты. Ей он отвел довольно много места в своей энциклопедии теоретической и клинической медицины "Канон врачебной науки".

Приложение № 3

**Медики о целебных свойствахкапусты:**В странах древнего мира за свои целебные свойства она снискала большое уважение.**Капусту**как [лекарственное средство](http://www.histpro.narod.ru/secrcab.html) исследовали древнегреческий врач Диоскорид древнеримский писатель Катан Старший, врач времен Тиберия и Клавдия - Скрибоний, римский писатель и Ученый Плиний Старший и многие другие.

Капусту применяли при лечении многих недугов: врачевали свежие раны, болезни желчного пузыря, печени. "Капуста представляет собой овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселое, спокойное настроение духа", - писал великий математик и философ Пифагор.

Доступная любому сословию, она пользовалась заслуженной любовью и уважением. Ей приписывали поистине волшебные возможности оздоровления и омоложения. Ценили капусту и в Европе. Во Франции о ее целебных свойствах даже сложили поговорку: «Щи отнимают у доктора пять су». Капуста полезна и для желудка, и для фигуры, и для печени, и для очищения организма. Но самое удивительное, что в квашеном виде она намного полезнее, чем в свежем! Оказывается, бактерии, которые сквашивают капусту, образуют новые вещества, в результате чего она обогащается витаминами группы В, С, Р и другими нужными компонентами. Всего в 200 г квашеной капусты содержится суточная норма витамина С, который повышает иммунитет и защищает от простудных заболеваний. Полезные качества квашеной капусты сохраняются около 10 месяцев, поэтому есть ее можно почти весь год!

А еще в квашеной капусте содержится молочная кислота, из-за недостатка в организме молочной кислоты появляется дряблость мышц, кровоточивость десен, плохое настроение, ухудшение состояния волос, кожи и т. п. В кровь попадают вредные токсины, которые разносятся по клеткам организма. В результате появляются фурункулы, прыщи, на суставах образуется налет. Благодаря молочной кислоте в кишечнике сохраняются полезные бактерии. Она способна побороть даже кишечную палочку!

Применение: Измельченная сырая и кислая кочанная капуста усиливает секрецию желудка, повышает аппетит, улучшает процесс пищеварения, нормализует деятельность кишечника. Кислая капуста является хорошим профилактическим средством против хронической диспепсии, цинги.

Капусту употребляют при подагре, запорах, как легкое слабительное и мочегонное средство. Народные врачеватели считают, что свежий капустный сок с сахаром облегчает состояние при кашле ("разбивает мокроту", "прогоняет хрипоту"), за ним закрепилась репутация хорошего противомикробного и противовоспалительного средства. Капустный сок yпoтpeбляют при болезнях селезенки, при желтухе, а в смеси с отваром семян капусты - при бессоннице. Сами же семена обладают противоглистным свойством.

Исследования показали, что капустный сок поистине незаменим при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, что он благотворно влияет на нервную систему, обмен веществ. Капустный сок нашел широкое применение при лечении желудка с пониженной кислотностью, а также при воспалительных процессах кишечника. Как лечебное средство капусту рекомендуют употреблять при ожирении, сахарном диабете, она же способствует выведению из организма холестерина, что является положительным фактором предупреждения атеросклероза.

В народной медицине диапазон применения капусты очень широк. Листья, сваренные в молоке, смешанные с отрубями, назначают в виде припарок при золотухе, мокнущей экземе, а измельченные свежие листья, смешанные с яичным белком, рекомендуется прикладывать к гнойным ранам, ожогам, хроническим язвам. Сок, разведенный с водой, используют в народе для полосканий при заболеваниях горла.

А еще в квашеной капусте содержится молочная кислота, из-за недостатка в организме которой появляется дряблость мышц, кровоточивость десен, плохое настроение, ухудшение состояния волос, кожи и т. п. В кровь попадают вредные токсины, которые разносятся по клеткам организма. В результате появляются фурункулы, прыщи, на суставах образуется налет. Благодаря молочной кислоте в кишечнике сохраняются полезные бактерии. Она способна побороть даже кишечную палочку!

Эффект от употребления капусты виден невооруженным взглядом: походка становится легкой, дыхание – свежим, а кожа – здоровой и чистой! А с помощью капустного рассола можно довольно быстро избавиться от лишних килограммов. В нем содержится тартроновая кислота, препятствующая образованию жировых тканей.

Приложение №4

**Применение капусты в косметике***:* Чтобы приготовить лечебную или витаминную маску, используют свежие (желательно с прозеленью) чисто вымытые листья. Измельченную на мясорубке массу накладывают на кожу (она обязательно должна быть чистой), выдерживают 10-15 минут, затем смывают теплой водой, промокают кожу мягким полотенцем и смазывают кремом. Желательно по завершении процедуры полежать расслабившись минут 25-30.

Такие маски, надолго сохраняющие молодость кожи. Особенно полезна капуста для жирной кожи, т. к. нормализует жировой баланс и стягивает поры. Молочная кислота отшелушивает, увлажняет, улучшает состояние кожи. Кстати, наши предки прекрасно знали об этих свойствах капусты. И  деревенские красавицы, и знатные дамы использовали капустный лист в качестве маски для лица.

Эффект от употребления капусты виден невооруженным взглядом: походка становится легкой, дыхание – свежим, а кожа – здоровой и чистой! А с помощью капустного рассола можно довольно быстро избавиться от лишних килограммов. В нем содержится тартроновая кислота, препятствующая образованию

Приложение №5

**Кулинары**

Капуста ценилась за свои высокие гастрономические качества. Ее охотно ели с солониной или ветчиной. Крестьяне **Древнего Рима** особенно любили капусту с солониной и бобами. Обычно капусту сдабривали оливковым [маслом](http://www.histpro.narod.ru/sunoil.html), но в сочетании с жирным свиным мясом она была хороша и без масла.

Нежные капустные кочерыжки использовались для приготовления салатов, в которые добавлялось оливковое масло и немного уксуса.

Сегодня, как и сотни лет назад квашеная капуста занимает важное место в нашем рационе питания.

Это прекрасная закуска, отличный гарнир к мясным блюдам, ароматный фарш для пирогов. Нельзя представить русскую кухню без щей.

*Чтобы капуста стала еще полезнее, квасить ее лучше не так как мы привыкли - мелко нашинкованной, а разрезанной на несколько крупных частей. Так количество минеральных веществ и витаминов в продукте увеличится примерно в 2 раза.*

Приложение №6

Помимо невероятных целебных свойств, в капусте также ценили **магическую силу.**

1.Чаще всего колдуны использовали капусту для того, чтобы **привлечь деньги**. Для этого в полнолуние заворачивали в капустный лист монетку и клочок бумаги, на котором писали, для чего и сколько нужно денег (цель должна быть реальной и конкретной), и «сажали» этот лист в землю. Верили, что через некоторое время можно ждать неожиданную прибыль.

**2**.**На привлекательность**. Еще в глубокой древности матери заботились, чтобы их дочери с младых ногтей как можно больше кушали капусты. Богачи считали блюда из этого овоща слишком простыми, однако, время показало, что дочери крестьян выглядели намного привлекательнее и свежее своих сверстниц из знатных родов. Все дело в том, что капуста приумножает привлекательность. Но для этого на капустное угощение нужно начитывать 3 раза заговор:

**«И румяна, и бела, и стройна, и полна, и здорова, и красива, буду я всегда учтива, ты, капуста, заговорись, со мною силой поделись. Именно».**

3.**Чтобы избавиться от головной боли**, наши предки прикладывали капустный лист ко лбу и начитывали заговор:

**«Боль, уймись, угомонись, с меня сойди, во мрак уйди. Да будет так».**

**4.Капуста может повлиять на отношения между домочадцами**. Для этого хозяйка неделю подряд включала в семейный рацион хотя бы одно блюдо из капусты. При этом каждый день начитывала на него:

**«Пусть в семью любовь вернется, счастьем, страстью обернется, пусть проблемы все уходят, нас до ругани не доводят. Да будет так!»**

5.Есть мнение, что капуста не приживается на «проклятой» земле. Поэтому если у вас в огороде этот овощ редкий гость, то обязательно почистите энергетику своего земельного участка.

Энергетика капусты помогает человеку стать более здоровым, бодрым, полным энергии и сил, выглядеть всегда красивым и молодым.

Чтобы магическая сила капусты подействовала, кушайте этот овощ в сыром виде (т.е. в салате) по утрам с 7:30 до 10:00, представляя мысленно, как с каждым его кусочком вы наполняетесь энергией. Во время трапезы про себя произносите слова:

**«Красота, сила и здоровье. Вызываю, призываю на себя заговором накладываю, порадую этим себя, стану сильной, красивой и здоровой».**

Если же вы плохо себя чувствуете, то чтобы поскорее пришло выздоровление, употребляйте капусту вечером с 17:00 до 19:00, опять же в сыром виде. Во время еды, про себя приговаривая:

**«Пусть бес страдает, а не я, пусть он болеет, а не Божья раба. Во имя всех святых. Аминь».**

**6.Ритуал на благополучие**

Для того чтобы обрести благополучие при помощи капусты, нужно в огороде отыскать самый красивый и большой кочан. Если огорода у вас нет, то купите на рынке. Принеся его домой, снимите десять верхних листов, тщательно их вымойте, после чего в центр каждого положите по монете любого номинала тоже тщательно вымытой. Потом каждый листок сложить вдвое, после еще раз вдвое, и так до тех пор, пока сложить будет уже невозможно. У вас получится десять маленьких конвертов из капустных листков, в каждом из которых находится монетка.

Конвертики посолите, поперчите и положите на раскаленную сковороду жариться. В этот момент прочитайте заговор три раза:

**«Капуста-сестра, росла в огороде, к ясному солнышку тянулась, умывалась росой, землей питалась. Как выросла эта капуста, так и благополучию моему расти, чтобы не исчезло, чтобы чужие не забрали, чтобы не пустилось по ветру, чтобы молния не ударила. Как капуста растет, так и благо моё увеличивается. Буду с ним жить-поживать. Ключ, язык, замок. Аминь».**

Как только конверты из капусты изжарятся, их нужно снять со сковородки, сверху полить сметаной и скушать. А монеты собрать и закопать в землю. В этот момент читая молитву «Отче наш». Посев свой надо перекрестить.

Приложение №7

**Давайте вспомним загадки, пословицы и поговорки о капусте:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стоит Матрёшка на одной ножке,  Закутана, запутана. | Лоскуток на лоскутке,  Зелёные заплатки.  Целый день на животе,  Нежится на грядке. | Был ребёнок –  Не знал пелёнок.  Стал стариком –  Сто пелёнок на нём. | Рассселась барыня на грядке,  Одета в шумные шелка.  Мы для неё готовим кадки,  И крупной соли полмешка. |
| Капусту садить, не разиня рот ходить.  Капуста любит воду да хорошую погоду.  Ни один рот без капусты не живет.  Сажая капусту приговаривают: не будь пустая, будь густая; не будь голенаста, будь пузаста; не будь красна, будь вкусна; не будь стара, будь молода; не будь мала, а будь велика.  Капусту на зиму рубить – значит сытым всем быть,  Если в доме есть капуста - значит, в доме не будет пусто. | | | |

Приложение №8

**Копилка рецептов заготовки капусты на зиму**.

**Заготовка капусты «Здоровье»**

Капуста готовится на небольшой срок, хранится в холодильнике,  содержит много полезных веществ и витаминов.

Состав: 1,5 кг капусты

               2 моркови

               2 луковицы

               7 зубков чеснока, если есть клюква, можно добавить и ее.

 Приготовление: Объем 3- х литровая банка

Капусту тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, можно нарезать кружочками, лук порезать полукольцами, чеснок, порезать на несколько частей.  В плотно набитую банку  с овощами налить 1 стакан растительного масла, и горячую заливку. Заливка готовится так: В 1 литр  горячей воды,  добавить 4 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки соли, 0,5 стакана воды +  1 чайную ложку уксуса. Все залить в банку. Употреблять можно как остынет. Приятного аппетита.

**Капуста «Пальчики оближешь»**

Потребуется: на 3-х литровую банку - 3,5 кг капусты, 2-3 крупных моркови, 2 ст. л. соли с горкой. Можно также добавить 2-3 антоновских яблока, 2-3 ст. ложки клюквы. Приготовление: капусту нашинковать, посыпать солью, помять, затем добавить морковь и перемешать и плотно уложить в банку. Сверху положите кусочек капустного листка и оставьте на кухне на 3-4 дня. Вскоре в банке появится сок, который сливайте в емкость и убирайте в холодильник. Деревянной палочкой протыкайте капусту и доливайте соком. Через 3-4 дня влейте 1 ст. л. водки, чтобы капуста не закисала, и поставьте либо в холодильник, либо в погреб. Купуста получается вкусная, хрустящая.

**Капуста по-венгерски**

На каждый килограмм нашинкованной капусты - 25 г соли и 2 г дрожжей. Нашинкованную капусту залить кипятком и выдержать 5-10 минут, затем воду слить, капусту охладить и переложить в банку, пересыпав солью, сверху положить дрожжи и влить теплую воду (30-35 градусов). Наполненную таким образом банку поставить в теплое место. Через два дня капусту можно есть. Хранить ее в прохладном месте.

**Капуста со свеклой**

Капусту порезать крупными кусками по 200-300 г, добавить очищенный и порезанный чеснок, петрушку, натертый хрен и очищенную и нарезанную кубиками свеклу. Все это плотно уложить и залить теплым рассолом (на 4 л воды - 200 г соли и 200 г сахара), накрыть крышкой под грузом. Двое суток подержать капусту при комнатной температуре, а потом вынести в прохладное помещение.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Открытый урок

**«Заготовка продуктов впрок. Квашение капусты.»**

Технология

8 к л а с с

Составитель: Моргун Ольга Леонидовна –

учитель технологии первой квалификационной категории

2014 г

