



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКОЕ УЧИЛИЩЕ ТОРГОВЛИ И РЕСТОРАННОГО СЕРВИСА»

«Ее величество Морковь»

Студент группы №1

Мамаева Елизавета



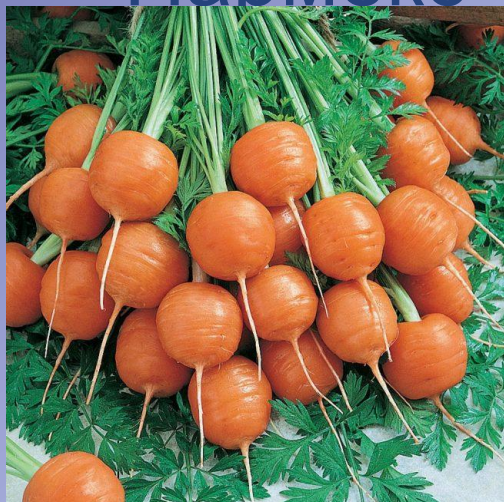


Содержание

1.Виды моркови	4
2.История использования, полезности	5
3.Морковь – лекарство	6
4.Фиолетовая морковь	7
5.Польза	8,9
6.Семь болезней при которых помогает морковь	10,11
7.Морковь в кулинарии	12-21
8.Украшения из моркови	22
9.Загадки про морковь	23
10.Пословицы и поговорки	24
11.Источники	25

Виды моркови

• Пармекс



Полярная клюква



Нантская



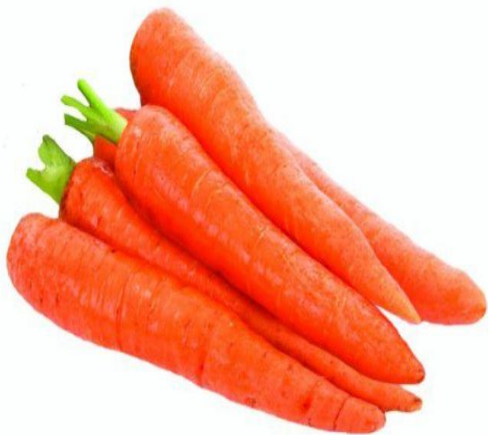
Сорт Шантане



Шансон



История использования, полезности



Европейцы очень любят морковь, она у них по популярности овощ №2 после картошки.

Морковку любят и взрослые, и ребята.

1. Афганистан является родиной моркови. В этих красивых горных краях она всегда росла в дикой природе, была фиолетового, желтого и белого цветов. Голландцы решили вывести окультуренный сорт моркови желтого цвета, т. к. этот цвет был цветом Оранской династии королей.

2. Морковь отлично защищает сердечно-сосудистую систему. Она выводит вредный холестерин, повышает содержание кальция, поэтому этот овощ рекомендован как больным людям в качестве дополнение к лекарственным средствам, так и здоровым людям для профилактики болезней сердца, особенно при плохой наследственности.



Морковь - лекарство

Примечательно то, что в Древнем Риме или Греции фиолетовая морковь относилась к разряду лекарственных и исключительно целебных продуктов питания. Фиолетовую морковь не употребляли в пищу, а изготавливали на основе овоща медицинские препараты. В наше время фиолетовая морковь уступила пальму первенства. Теперь повсеместно используют оранжевую морковь. Однако, в результате последних научных исследований было установлено, что химический состав фиолетовой моркови выгодно отличается идеальным балансом витаминов и минералов, которые положительно воздействуют на человеческий организм.

Медики утверждают, что регулярное употребление в пищу фиолетовой моркови помогает укрепить иммунную, а также сердечно-сосудистую систему человеческого организма. История фиолетовой моркови закончилась в XVII веке. До этого момента фиолетовая морковь считалась единственным видом овоща. Правда, во времена Средневековья люди культивировали не только фиолетовую морковь, встречался овощ белого, желтого или молочного цвета.

Фиолетовая морковь

- Фиолетовая морковь - это не фантастика и не результат экспериментов с генно-модифицированной продукцией. На самом деле от природы морковь фиолетовая. Еще 2000 лет до нашей эры человечество начало культивировать фиолетовую морковь. Наскальные рисунки, а также археологические раскопки подтверждают тот факт, что на заре своего знакомства с этим безусловно полезным овощем, морковь отличалась своим насыщенным фиолетовым цветом.
- Примечательно то, что в Древнем Риме или Греции фиолетовая морковь относилась к разряду лекарственных и исключительно целебных продуктов питания. Фиолетовую морковь не употребляли в пищу, а изготавливали на основе овоща медицинские препараты. В наше время фиолетовая морковь уступила пальму первенства. Теперь повсеместно используют оранжевую морковь. Однако, в результате последних научных исследований было установлено, что химический состав фиолетовой моркови выгодно отличается идеальным балансом витаминов и минералов, которые положительно воздействуют на человеческий организм.



Польза

В морковке присутствуют необходимые для хорошей работы кишечника пищевые волокна, а также другие полезные вещества: моно- и дисахариды, насыщенные жирные кислоты, большое количество незаменимых аминокислот, микро- и макроэлементы (марганец, йод, железо, медь, цинк, селен, кобальт, фтор), бета-каротин, то есть предшественник витамина А, витамины С, Е, К, РР и группы В, холин.

Полезные составляющие улучшают зрение, работу мозга, печени, сердца, ЖКТ, иммунной, эндокринной и нервной систем, поддерживает необходимый уровень глюкозы и гемоглобина в крови. Обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием, мочегонными и желчегонными свойствами. Омолаживают, укрепляют волосы, зубы, ногти, лечат кожу. Беременным морковка помогает бороться с анемией, токсикозом и запорами, но в больших количествах витамин А будущим мамам противопоказан.

Исследователи утверждают, что оранжевый корнеплод необходим тем, кто страдает гиповитаминозом А, нарушением минерального обмена, желчнокаменной болезнью, артритом, заболеваниями печени, почек и поджелудочной железы, имеет проблемы со зрением. Дети вместе с морковкой получают весь набор необходимых витаминов и микроэлементов.

Польза

Содержащаяся в моркови клетчатка успешно выводит излишки холестерина. Она содержит минимум жиров фактически требует больше энергии на ее переваривание, чем дает организму калорий. Не стоит подразумевать под диетой переход на одну сплошную морковку. Просто включи в свое меню салаты с морковью, яблоком и сельдереем, используй ее в качестве утоляющего голод перекуса вместо булочек и бутербродов. Заменяв полезным овощем привычные калорийные блюда, ты сможешь постепенно избавиться от лишних килограммов.

Совет редактора. 100 г морковного сока восполнят суточную потребность организма в витаминах. Твоя кожа станет нежной и бархатистой. Но учти, что от большого количества морковного фреша кожа может приобрести легкую желтизну. Кроме того, помни, что морковная диета противопоказана при язве желудка или гастрите, и при диабете нужно не переусердствовать с этим овощем.

Семь болезней, при которых поможет морковь

Желудочно-кишечные патологии

Сок и мякоть моркови усиливают процессы выделения и выведения желчи. Этот овощ обязательно должен присутствовать в рационе людей, страдающих желчнокаменной болезнью.

Сбои обмена веществ

В состав моркови входят биологически активные компоненты, способные нормализовать метаболизм белков и углеводов, а также активизировать клеточные процессы окисления и восстановления. Сок и мякоть корнеплода обладают общеукрепляющим действием, активизируют работу иммунной системы, усиливают лактацию.

Заболевания глаз

Морковь чрезвычайно богата каротином, который в организме человека преобразуется в витамин А, благотворно влияющий на состояние глаз. Пациентам, страдающим патологиями органов зрения, рекомендуют употреблять как можно больше корнеплодов, преимущественно в сыром виде. Важно помнить о том, что каротин усваивается пищеварительной системой человека только в присутствии жиров. Поэтому оптимальным вариантом употребления моркови при болезнях такого рода считается включение в рацион салатов с жирными (майонезными, сметанными или масляными) заправками.

Семь болезней, при которых поможет морковь

Нарушения работы мочевыводящей системы

Семена моркови содержат вещества, способствующие восстановлению разрушенных клеток эпителия. Они считаются эффективным средством при лечении заболеваний почек. Настой семян обладает мочегонным действием, помогает растворять и выводить из мочевого пузыря камни и песок, облегчает почечные колики.

Сердечно-сосудистые недуги

Вещества, содержащиеся в корнеплодах моркови, способствуют укреплению сердечной мышцы и стенок кровеносных сосудов. Свежевыжатый морковный сок рекомендуют пить пациентам, недавно перенесшим инфаркт миокарда.

Простудные заболевания

Средства, приготовленные из моркови, активизируют защитные силы организма и обладают выраженным антибактериальным действием. Они успешно применяются для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

Нервные расстройства

Морковь считается эффективным средством лечения нарушений работы нервной системы, обусловленных дегенеративными изменениями нервной ткани (например, разрушениями сетчатки глаза, болезнью Альцгеймера и т. д.). Пациентам, страдающим такими недугами, рекомендуют ежедневно выпивать не менее 2 стаканов смеси соков моркови и сельдерея. Рацион больных должен также содержать салаты из свежей тертой моркови и разнообразных фруктов.

Морковь в кулинарии



Калорийность моркови невысока — всего 41 кал на 100 г продукта. Морковь, польза которой не уменьшается при термообработке, употребляют сыром и вареном виде.

Морковь в кулинарии

- 3. Морковь по-латински — это «карота». Из моркови был выделен витамин В-каротин, содержание которого в этом овоще очень большое.
- 4. Морковь полезна в любом виде. Ее едят в свежем виде, готовят на пару или варят. После термической обработки этот овощ теряет часть витаминов, но лучше усваивается организмом.
- 5. Регулярное употребление моркови в больших количествах способно изменить цвет кожи на оранжевый. Это свойство моркови используют разводчики кошек с оранжевыми ушами и хвостом. Они для сохранения окраса и красоты любимца дают домашнему питомцу немного сырой моркови как дополнение к пище. А в зоопарках морковь дают фламинго. Эти птицы в дикой природе едят рачков, а в условиях неволи — немного моркови, и то и другое позволяет сохранить окраску оперения.6. Калифорнийский городок Холтвиль является мировой морковной столицей. В этом американском городе каждый год в конце зимы проходит Фестиваль моркови. Празднование начинается с выборов Королевы моркови. В течение целой недели американцы соревнуются в кулинарном искусстве, готовят коронные блюда из моркови. Спортивная часть праздника — это метание моркови по цели, овощ используют как спортивный снаряд. Большой интерес у публики вызывает парад украшения платформ



Чеддер

- Морковь очистите и нарежьте кубиками или измельчите на терке. Зелень мелко порубите. На сковороде растопите сливочное масло, добавьте муку и хорошо перемешайте. Добавьте на сковороду морковь, лук и ветчину — тушите, помешивая, около 3 минут. Теперь добавьте на сковороду куриный бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь, добавьте в суп измельченный сыр и петрушку, протушите до готовности. В результате, у вас должно получиться две порции

Ингредиенты:

1. 500 мл горячего куриного бульона
2. 3 столовых ложки сливочного масла
3. 2 столовых ложки муки
4. 1 большая морковь
5. 3 веточки зеленого лука
6. 3 веточки петрушки или укропа
7. Полчашки измельченного твердого сыра (лучше чеддера, но можно и любого другого)
8. 100 граммов копченой ветчины
9. Соль и черный перец — по вкусу



Бананово - морковный смузи — просто и полезно

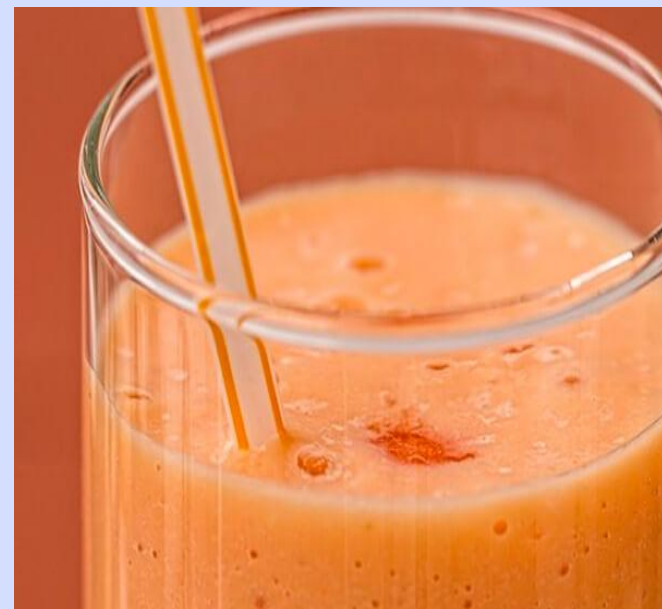
2 средних моркови

Мякоть 1 спелого банана

1 стакан фруктового сока
(яблочного, апельсинового,
другого)

1 стакан кефира,
кисломолочной закваски или
турецкого йогурта

Этот смузи готовится очень
просто. Сложите все
ингредиенты в блендер и
хорошо измельчите. Смузи
готов! Приятного аппетита!



Морковный кекс со сметанно-лимонным кремом

Рецепт приготовления:

Хорошо взбить яйца с сахаром.

На мелкой терке натереть две крупные сладкие морковки (очищенные).

Грецкие орехи подсушить на сковороде, остудить и порубить на небольшие кусочки.

Добавить к яичной смеси орехи и морковь. Затем всыпать просеянную с разрыхлителем муку.

Влить в тесто оливковое масло и еще раз перемешать. Выпекать 40 минут в разогретой до 180 С духовке.

Тем временем приготовить крем. Для этого хорошо взбить миксером сметану и сахар. Измельчить в блендере половину лимона и добавить в смесь. Когда кекс будет готов, разрезать его пополам и щедро пропитать кремом.



Ингредиенты:

Для теста:

Яйца – 2 шт.

Сахар – 0,5 стакана

Морковь – 2 шт.

Грецкие орехи – большая горсть

Мука – 1 стакана

Разрыхлитель – 1 ч. л.

Оливковое масло – 2-3 ст. л.

Для крема:

Жирная сметана – 200 г

Сахар – 0,5 стакана

Лимон – половина

Диетический морковный суп с апельсином и имбирем

Рецепт приготовления:

Очистить и крупно нарезать картофель и морковь.

Очистить и мелко нарезать корень имбиря, а также чеснок и лук.

Натереть на мелкой терке цедру апельсина, а затем выжать из фруктов сок.

Припустить в нагретой с оливковым маслом глубокой сковороде лук, чеснок и имбирь, помешивая, в течение 5 минут.

Добавить морковь. Залить все апельсиновым соком и бульоном. Варить под крышкой 5 минут.

Далее добавить картофель. Варить овощи 25 минут. В конце приготовления добавить апельсиновую цедру.

Измельчить суп погружным блендером до получения однородной консистенции.

Посолить и поперчить.

Добавить кокосовые сливки и перемешать.

Перед подачей посыпать нарубленной зеленью.

Ингредиенты:

Морковь -0,5 кг

Картофель – средний 1 шт.

Апельсин средний – 2 шт.

Корень имбиря – 1,5 см

Лук средний – 1 шт.

Чеснок -2 зубчика

Масло оливковое -1 ст. л.

Бульон овощной – 0,5 л

Сливки кокосовые -100 мл (можно заменить на обычные 10%)

Кориандр – несколько веточек

Соль , пе



Морковь в кулинарии

- 7. В годы войны с фашистами английские военные летчики разработали специальные приборы ночного видения. Это дало возможность уничтожать немецкие самолеты в ночное время. Британцы хотели сохранить военный секрет и выдумали миф, что благодаря регулярному употреблению моркови в пищу они стали значительно лучше видеть ночью.
- 8. У моркови съедобен не только корнеплод, но и листья. Ботва этого овоща применяется для приготовления борщей, вторых блюд, салатов и даже чая.
- 9. Морковь на 90 процентов — это вода, блендер поможет убедиться в этом.
- 10. В «Книгу рекордов Гиннесса» вошла самая длинная морковь, выращенная человеком. Английский крестьянин Джо Атэртоном вырастил морковь-гиганта размером длиннее машины. Овощ был длиной 5 метров 84 сантиметра, но рекордный размер был в основном за счет длиннющего хвостика корнеплода.
- 11. Житель Аляски вырастил морковь весом с годовалого ребенка. Чудо-корнеплод весил 8 килограммов 610 граммов.
- 12. Европейцы считают морковь не овощем, а фруктом. Они были вынуждены отказаться от общепринятой ботанической классификации, т. к. в странах Евросоюза варенье и джемы можно делать только из фруктов. Но португальцы обожают морковное варенье, и ради вкусного лакомства власти

Морковь в кулинарии

- 13. Жительница Швеции в 1996 году потеряла золотое кольцо. Она долго искала украшение, но так и не нашла его. Прошло пятнадцать лет, и во время сбора урожая в огороде шведка нашла корнеплод моркови, украшенный золотым кольцом. Женщина узнала свое потерянное кольцо, и долгое время пребывала в шоке.
- 14. Морковь отлично укрепляет зубы, эмаль зубов, снижает вероятность возникновения кариеса и других заболеваний зубов. Этот плод служит аналогом зубной щетки.
- 15. Беременным женщинам нужно есть морковь, т. к. там много витаминов, но не стоит усердствовать, иначе может родиться ребенок с оранжевой кожей. Нужно съесть сто граммов свежей моркови в день, но никак не килограмм.
- 16. Немецкие повара уже много столетий умеют делать из моркови кофе по уникальному рецепту. Этот «солдатский кофе» приподнимает настроение, повышает тонус организма, очень вкусен.
- 17. В семнадцатом веке селекционеры стали повсеместно выращивать морковь оранжевого цвета, и назвали ее «каротель». С этих времен появились известные французские соусы из моркови, которые делали лучшие повара самых дорогих ресторанов. Эти знаменитые соусы и в наши дни являются деликатесами.

• Морковь в кулинарии

18. Славянские целители добавляли морковь в мёд, и получалось лекарство от многих недугов. Это была настоящая кладезь витаминов, которая исцеляла людей с самыми различными заболеваниями.
19. Ученые доказали, что курильщики, употребляющие морковь в пищу, имеют повышенный риск заболевания онкологией легких, т. к. никотин и морковь — несовместимые вещи. Но некурящим людям, наоборот, нужно регулярно есть морковь, чтобы защитить себя от возможных онкологических заболеваний.
20. Крупнейшим производителем моркови является Китай — 20,5 миллионов тонн в год. На втором месте с заметным отставанием — Узбекистан (2,3 миллиона тонн в год), на третьем месте — Россия (1,8 миллиона тонн в год). После этой тройки стран-лидеров по выращиванию моркови идут США, Украина, Польша и Великобритания.
21. Британские красавицы в семнадцатом веке любили украшать шляпки цветами, перьями и листьями. Нередко можно было встретить англичанок, у которых к шляпе были прикреплены приятно пахнущие и долго не вянущие морковные листья.
22. Свежая морковь и сок из него противопоказаны людям, страдающим язвенной болезнью.



Морковь в кулинарии

23. В русском языке есть выражение «любовь-морковь», означающее легкие, недолговечные, ни к чему не обязывающие отношения между мужчиной и женщиной.
24. В египетском городе Эль-Гурдака есть памятник мальчику, который двумя руками держит на весу огромную морковь.
25. На Руси любили зимой лепить снеговиков, у которого вместо носа была морковка.



Украшения для блюд



Загадки про морковь

1. Симпатичный красный
нос

По макушку в землю врос.

И торчат на грядке

Зеленые пятки. *(Морковь)*

2. Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная,
сладкая. *(Морковь)*

3. Красная девица

Росла в темнице,

Люди в руки брали,

Косы обрывали. *(Морковь)*

4. Над землёй зелёный хвост,
Под землёю красный нос.

Зайчик уплетает ловко...

Как зовут её? ...

(Морковка)

5. Эта рыжая девица,

Вовсе свекле не сестрица,

Просто рядышком на грядке,

Приютились для порядка .

(Морковь)

6. Раскудрявая коса

И блестит на ней роса!

Чья коса лежит на грядке?

Где оранжевые пятки?

В землю спрятала плутовка,

Витаминная. *(Морковь)*

Пословицы и поговорки о моркови

1. Огуречик в кадке, а морковь – на грядке.
2. В подполе, подполье лежит пирог с морковью: хочется есть, да не хочется лезть.
3. Будешь на полатах лежать, моркови не видать.
4. Морковь прибавляет кровь.
5. Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.
6. Любовь - что морковь: полежит и завянет.
7. Сладка морковь, да в соседнем огороде.
(украинская)
8. Съешь и морковку, коли яблочка нет.
9. Сей морковку в срок, будет и прок.

Источники:

• [1.https://liza.ua/beauty/health-life/polza-morkovi-samyiy-poleznyiy-zimniy-ovoshh/](https://liza.ua/beauty/health-life/polza-morkovi-samyiy-poleznyiy-zimniy-ovoshh/)

[2.https://www.segodnya.ua/lifestyle/wellness/morkov-po-chemu-nuzhno-est-ee-kazhdy-den-1248154.html](https://www.segodnya.ua/lifestyle/wellness/morkov-po-chemu-nuzhno-est-ee-kazhdy-den-1248154.html)

3.<https://www.nur.kz/1709847-morkov-polza-i-vred-dla-organizma.html>

Спасибо за

внимание!