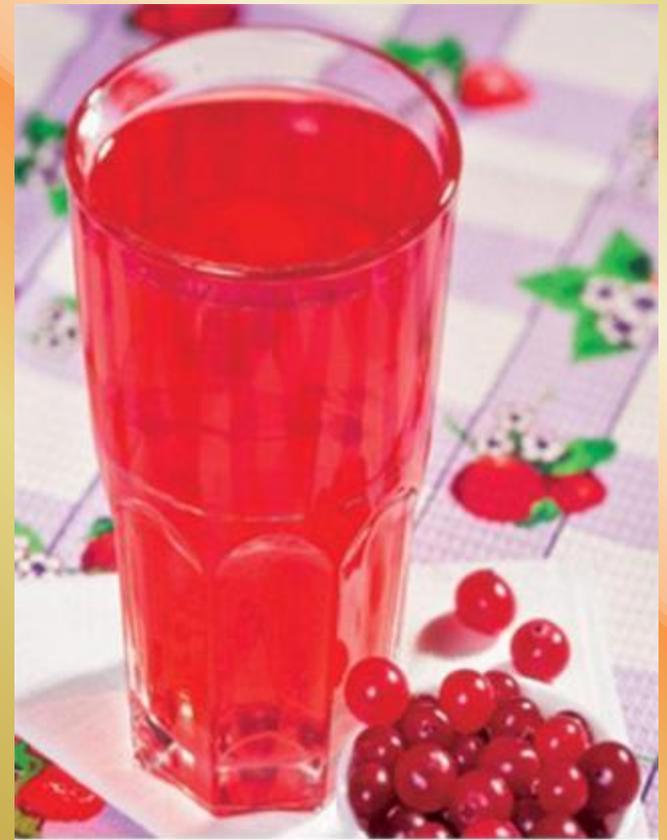


# *Приготовление киселей и компотов*

*Муратова Т.А.  
читель технологии  
г. Саратов*

# Тема урока: . Кисель и компот из ягод.



# Чем полезен компот и кисель?

**Все компоты и кисели очень полезны для здоровья. Однако, при определенных состояниях и заболеваниях более полезен тот или иной вид напитка.**

**Абрикосовый компот и кисель особенно полезен при заболеваниях сердца, почек и печени, не годится при заболеваниях желудка.**

**Грушевый компот и кисель полезен при желудочных, сердечных, почечных, инфекционных заболеваниях и нервно-психических расстройствах.**

**Сливовый компот и кисель улучшает работу почек и печени, действует расслабляющее на гладкую мускулатуру, регулирует работу желудка, полезен для больных анемией, атеросклерозом сосудов, ревматизмом, подагрой.**

**Айвовый компот и кисель содержит танины (способные связывать токсины и выводить соли ртути и свинца) и пектины, обладает противовоспалительными и закрепляющими свойствами, полезен при кишечных заболеваниях, анемии и туберкулезе.**

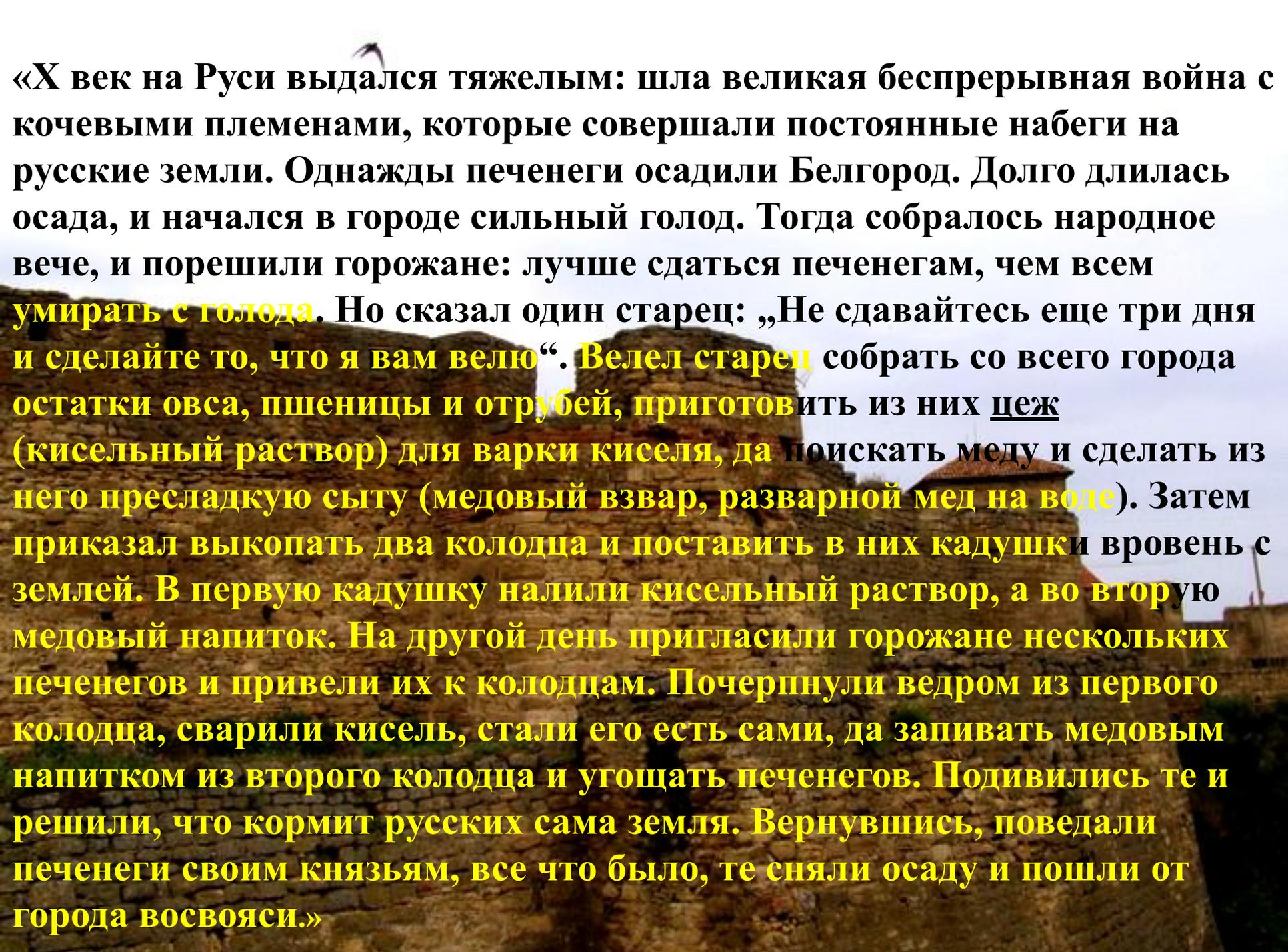
**Малиновый компот и кисель богат витамином С, поэтому особенно полезен при простуде, ангине, любой вирусной инфекции и высокой температуре.**

**Виноградный компот и кисель обладает ярко выраженным мочегонным действием и поэтому полезен при любых желудочных и почечных**

# Повесть временных лет

- **Компоты стали широко распространены в России в XVIII веке. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет.**
- **История о том, как кисель спас город, занесена в древнейшую русскую летопись «Повесть временных лет», составленную Нестором:**





**«X век на Руси выдался тяжелым: шла великая непрерывная война с кочевыми племенами, которые совершали постоянные набеги на русские земли. Однажды печенеги осадили Белгород. Долго длилась осада, и начался в городе сильный голод. Тогда собралось народное вече, и порешили горожане: лучше сдаться печенегам, чем всем умирать с голода. Но сказал один старец: „Не сдавайтесь еще три дня и сделайте то, что я вам велю“. Велел старец собрать со всего города остатки овса, пшеницы и отрубей, приготовить из них цеж (кисельный раствор) для варки киселя, да поискать меду и сделать из него пресладкую сыту (медовый взвар, разварной мед на воде). Затем приказал выкопать два колодца и поставить в них кадушки вровень с землей. В первую кадушку налили кисельный раствор, а во вторую медовый напиток. На другой день пригласили горожане нескольких печенегов и привели их к колодцам. Почерпнули ведром из первого колодца, сварили кисель, стали его есть сами, да запивать медовым напитком из второго колодца и угощать печенегов. Подивились те и решили, что кормит русских сама земля. Вернувшись, поведали печенеги своим князьям, все что было, те сняли осаду и пошли от города восвояси.»**

Фруктовые и ягодные сладкие кисели появились у нас сравнительно недавно, в начале XIX в., вслед за распространением картофеля и началом производства крахмала.



# Соберем ягоду.



myJulia.Ru



# ***Состав продуктов***

- **КОМПОТ**

**Вода 7 стаканов**

**Клюква – 250г**

**Сахар – 8 ст.л.**

- **КИСЕЛЬ**

**Вода – 7 стаканов**

**Клюква – 250г**

**Сахар - 8 ст.л.**

**Крахмал – 3 ст.л.**

# *Техника безопасности*

- При работе с горячей посудой и жидкостью
  1. Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливая до края.
  2. Когда жидкость закипит уменьшите нагрев.
  3. Снимать горячую посуду с плиты прихватками.
- При работе с электроплитой.
  - Включать и выключать электроприбор сухими руками.
  - Перед включением проверь шнур.

# Приготовление киселя

- *Клюкву перебрать, измельчить при помощи блендера или при помощи толкушки.*
- *Залить клюкву **5** стаканами холодной воды.*
- *Поставить на огонь, довести до кипения и процедить.*
- *Опять поставить на огонь, добавить сахар и довести до кипения.*
- *В половине стакана воды развести крахмал и аккуратно маленькой струечкой вылить крахмал в кипящий клюквенный отвар.*
- *При необходимости добавить еще немного воды.*
- *Готовый кисель разлить в чашки, сверху посыпать сахарным песком, чтобы не образовалась пленка, и охладить.*



# Приготовление компота из клюквы

- Для начала необходимо ягоды хорошо промыть и очистить их от веточек, листиков и другого мусора.
- Размять их при помощи скалки или рук.
- В кипящую воду добавить сахар и размешать.
- Добавляем получившуюся кашицу из ягод и хорошо размешиваем.
- Выключаем, чтобы не переварить драгоценные витамины и отставляем кастрюлю в сторону.
- По желанию, в компот из клюквы можно добавить яблоки, цедру лимона, ванильный сахар, мед. Обратите внимание, что мед лучше добавлять в слегка охлажденный напиток, чтобы он не утратил свои целебные свойства под воздействием высоких температур.
- Процедить компот через мелкое ситечко или через марлю.
- Компот из клюквы готов! Его можно пить как в горячем, так и в охлажденном виде. Этот потрясающий напиток делают не только из свежей, но и из замороженной ягоды. Это один из рецептов, который убедительно доказывает, что полезное может быть вкусным!



