

**Городская учебно-практическая конференция школьников  
«Влияние качества питания на здоровье человека»**

**Домашние заготовки: традиции и польза**

Автор: Таранченко Виталий Алексеевич,  
МБОУ прогимназия № 24, 3 «А» класс

Руководители: Смирнова Анна Юрьевна,  
учитель начальных классов прогимназии №24  
Ковтун Марина Васильевна,  
педагог-психолог прогимназии №24

2015 г.

«Домашние заготовки: традиции и польза»

Автор: Таранченко Виталий Алексеевич

г. Мурманск, прогимназия №24, 3 «А» класс

### АННОТАЦИЯ

Представленная работа посвящена вопросам консервирования продуктов на зиму и использования в рационе человека квашеной капусты как богатого источника полезных для организма веществ. Целью автора являлось изучение места квашеной капусты в рационе современной семьи. Исследователя заинтересовали история и традиции домашнего консервирования в разных странах, степень популярности квашеной капусты в рационе российских семей, влияние потребления квашеной капусты на здоровье человека. Теоретический анализ по теме проведён на основе доступных младшему школьному возрасту литературных источников, практическая часть выполнена с помощью опроса. Результаты занесены в таблицы и отражены в диаграммах, а также прокомментированы автором. Полученные автором данные и собранные рекомендации могут быть полезны при организации процесса питания в школе, а также в быту – для семей, интересующихся вопросами домашнего консервирования. Автор исследования не останавливается на полученных результатах и планирует в перспективе изучение зависимости здоровья младшего школьника от частоты потребления квашеной капусты.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. Консервация как способ сохранения продуктов .....	5
Глава 2. Исследование использования квашеной капусты в современном семейном питании.....	7
Заключение .....	9
Список литературы .....	10

## ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена вопросам консервирования продуктов на зиму и использования в рационе человека квашеной капусты как богатого источника полезных для организма веществ.

Во время продолжительных новогодних каникул люди неоднократно собираются за праздничным столом со своей семьёй и гостями. В совершенно разных домах можно наблюдать нечто общее: на праздничном столе всегда присутствуют соленья в виде целых плодов и в салатах. Гости дружно пробуют овощи и грибочки, а также интересуются у хозяев рецептами их приготовления. Оказывается, несмотря на обилие консервов на полках супермаркетов, люди заготавливают их по своим рецептам и хранят в кладовках до особого случая. Удивительно, что в разных семьях подают на стол совершенно разные по вкусу соленья и маринады, несмотря на похожий состав компонентов. В большинстве домов можно попробовать разную, но очень вкусную квашеную капусту. Взрослые утверждают, что она очень полезна, особенно в зимний период. Такая распространённость домашних заготовок вызывает желание узнать историю консервации, популярность данного способа сохранения продуктов в разных странах и его полезность для здоровья человека.

В связи с этим была сформулирована проблема исследования: выявление причин необходимости домашнего консервирования.

Объект исследования: домашнее консервирование.

Предмет исследования: популярность квашеной капусты в современной российской семье.

Цель данной работы: исследование процесса включения в пищу квашеной капусты в семейный рацион.

Гипотеза: в большинстве семей квасят капусту на зиму, так как стараются сохранить традиции предков.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по теме исследования.
2. Исследовать роль квашеной капусты в рационе человека.
3. Обобщить основные рекомендации по квашению капусты.
4. Определить перспективы дальнейшей работы по изучению пользы квашеной капусты для здоровья человека.

Для решения поставленных задач при проведении исследования были использованы метод литературного поиска по вопросам домашнего консервирования и

метод опроса для определения уровня популярности квашеной капусты в рационе человека.

Исследование проводилось на базе прогимназии №24 г. Мурманска. В исследовании приняло участие 30 испытуемых – семьи учащихся 3 - 4 классов (23), сотрудников прогимназии (4), жителей Мурманской области (3).

Структура работы: введение, 2 главы, заключение, список литературы и приложения. Во введении обоснована актуальность изучаемой проблемы, сформулированы цели и задачи исследования. В 1 главе проведён теоретический анализ научно-популярной литературы по вопросам консервирования и кратко отражена история вопроса. Во 2 главе приведены данные опроса, сформулированы выводы и рекомендации по использованию квашеной капусты в питании. В заключении подведены итоги теоретической и практической частей работы. Список литературы содержит 5 источников. В приложениях представлены бланк анкеты, сводные таблицы результатов и диаграммы. Содержание данной работы и материалы исследования отражены в виде мультимедийной презентации.

## ГЛАВА 1. КОНСЕРВАЦИЯ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

С незапамятных времён умение сохранять продукты гарантировало человеку полноценное питание. Люди научились солить и квасить, вялить и коптить, сушить и замачивать. Такое обилие способов изготовления припасов превратило домашнее консервирование в совершенно особое искусство, овладеть которым – мечта каждой хозяйки. Цель переработки – сберечь от порчи урожай, заготовить его впрок. Конечно, витаминов и прочих полезных веществ в консервах меньше, чем в свежих овощах и фруктах, однако зимой и это неплохое подспорье.

Разные народы применяют разные приёмы консервирования, руководствуясь особенностями своей среды обитания. Так, например, народы, жившие в Закавказье, Малой и Средней Азии, Юго-Восточной и Южной Европе – сушили и мариновали, то есть консервовали при помощи уксуса, так как в условиях тёплой зимы это был единственный способ сохранения продуктов. К тому же уксус из скисшего вина всегда был под рукой. Славяне, жившие на территории современной России, Украины, Белоруссии, изобрели свои, совершенно оригинальные способы консервирования без применения уксуса: квашение, мочение. Ещё одной отличительной чертой русской кухни всегда было соление продуктов. Известно, что уже в XII веке на Руси солили огурцы и квасили капусту [1].

Замечателен русский обычай рубить капусту общими силами – это своего рода семейный хозяйственный праздник. Приходили нарядно одетые девушки - крестьянки, с песнями помогали рубить капусту, потом появлялись парни с гостинцами для хозяев и их помощниц. Хозяйка же должна была испечь пирог с капустой и угостить им всех присутствующих. После работы водили хороводы и пели песни. В связи с этим на Руси существовали даже специальные дни, когда было положено заготавливать квашеную капусту. Называли этот день Сергиевым или Сергеем Капустником.

Издrevле квашеная капуста является одним из основных продуктов питания славян в зимне-весенний период, когда ощущается острая нехватка витаминов и микроэлементов. Квашеная капуста хоть и проста в приготовлении, не считалась блюдом для простого люда. Русские князья на специально выделенных участках земли – капустниках – выращивали капусту для своих семей и дружины, справедливо веря в то, что она даёт силу и здоровье. А сколько русских путешественников спасла квашеная капуста от цинги! Ведь важной особенностью квашеной капусты является высокий уровень содержания витаминов как в самой капусте, так и в её рассоле. В сок квашеной капусты (рассол) переходят многие полезные вещества, поэтому он также обладает целебными свойствами [2].

Засол и квашение не только сохраняют продукты, предохраняют их от порчи и дают возможность пользоваться летними овощами и фруктами круглый год. В слабом рассоле, в заквашенной среде развиваются особые группы бактерий, которые и придают не только вкус, но и жизнь всему продукту. Тем самым при квашении и солении мы получаем подлинно свежий, даже более того — живой продукт. Здесь консервация осуществляется в процессе непрерывного поддержания жизни [4].

Подлинная ценность солений заключается в том, что они даже в малых количествах активизируют обменный процесс в нашем организме; облегчают переваривание мясных и жирных блюд, помогают избежать одностороннего или бутербродного питания — основного бича современного занятого горожанина; не только витаминизируют нашу пищу, но и способствуют ускорению ферментативных процессов при пищеварении, усиливают при помощи входящих в них пряностей очистительные функции организма [3].

Так, в квашеной капусте содержится огромный комплекс витаминов и полезных веществ: калий, магний, кальций, железо, цинк, йод, фосфор и другие. Благодаря всем этим микроэлементам употребление квашеной капусты хорошо укрепляет организм и помогает бороться с головными болями и бессонницей.

Квашеная капуста очень полезна большим содержанием витамина С. Это очень актуально в осенне-зимний период, когда грипп может нас свалить в кровать в любой момент. Дефицит витамина С в древности приводил к цинге (заболеванию дёсен), поэтому квашеная капуста была основным блюдом на столе.

Квашеную капусту часто называют «санитар кишечника»: в ней содержится молочная кислота, которая очень нужна нашему организму для профилактики гниения бактерий.

Очень полезно пить сам рассол из капусты - для повышения аппетита, при заболевании печени, запорах и геморрое.

Тем, кто заботится о своей фигуре, квашеная капуста также будет очень полезна, так как содержит очень мало калорий.

Помимо всех перечисленных выше веществ, в квашеной капусте содержится большое количество никотиновой кислоты, которая полезна для укрепления ногтей и здоровья волос.

Но есть и противопоказания:

- квашеная капуста не очень полезна при язвенной болезни, панкреатите и гастрите;
- из-за содержания поваренной соли в большом количестве квашеная капуста может принести вред тем, кто страдает гипертонией, заболеванием почек и печени.

Но если вы всё же любите квашеную капусту и не можете от неё отказаться, то можно перед употреблением промывать капусту от рассола или солить её с меньшим количеством соли.

Изученный теоретический материал вызывает желание выяснить, насколько хорошо сохранилась традиция, описанная в литературных источниках, в современных семьях, и как вообще относятся люди XXI века к квашению капусты.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ В СОВРЕМЕННОМ СЕМЕЙНОМ ПИТАНИИ

При проведении исследования использовался метод опроса. В эксперименте приняли участие 30 испытуемых – семьи учащихся 3 - 4 классов (23), сотрудников прогимназии (4), жителей Мурманской области (3).

С целью получения достоверной информации об использовании квашеной капусты в рационе человека составлена анкета закрытого типа из 4 вопросов (Приложение 1). Респонденты отвечали на вопросы после их обсуждения с членами своей семьи.

Анализируя результаты опроса, мы наблюдаем следующее:

1) в большинстве семей сохранена традиция домашних заготовок;

2) в современных российских семьях делают самые разнообразные домашние заготовки (10 выборов – другие заготовки);

3) варенья и квашеная капуста – наиболее популярные продукты домашнего консервирования;

4) чаще используется в пищу капуста, заквашенная в домашних условиях;

5) квашеная капуста является важным продуктом, при отсутствии домашних запасов приходится покупать её и в магазине (12 ответов);

6) главным достоинством квашеной капусты домашнего приготовления большинство опрошенных (23 чел.) считают её пользу и вкус;

7) есть семьи, в которых не квасят капусту сами, но непременно приобретают её в магазине, помня о пользе продукта для здоровья;

8) существуют семьи, в которых квашеная капуста не представлена в рационе питания;

9) только в одной семье отмечают экономичность домашнего квашения капусты в сравнении с покупным продуктом.

Общее количество ответов на каждый вопрос анкеты отражено в протоколе (Приложение 2).

Сравнительный анализ количества выборов по каждому вопросу приведён в диаграммах (Приложение 3, 4).

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что в большинстве семей активно и регулярно используют в пищу квашеную капусту.

В связи с этим полезными будут ряд советов и правил, которые надо учесть при квашении капусты на зиму:

1. Лучше всего использовать стеклянную или эмалированную посуду.
2. Ни в коем случае нельзя использовать пластиковую, оцинкованную и луженую тару.
3. В качестве гнёта подойдёт гранитный булыжник или банка с водой, а вот металлические изделия использовать нельзя.
4. Хранить готовую капусту нужно при температуре 0 - +2°C.
5. Не следует замораживать капусту, она может стать мягкой и приобрести бежевый цвет, к тому же снижаются её полезные свойства.
6. Нужно следить, чтобы капуста полностью была покрыта рассолом, иначе она начнёт темнеть, и изменит вкусовые качества. Как только капуста оказывается без сока, в ней начинает разрушаться витамин С [5].



7. Что касается пряностей при квашении капусты, то тут можно использовать только тмин: 2 - 3 ст. ложки на 1 ведро [3].

В связи с выявлением семей, в которых квашеную капусту вообще не используют в пищу, считаем необходимой работу по информированию взрослого населения и учащихся о пользе данного продукта для здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование показало, что проблема домашних заготовок является актуальной – данный продукт популярен из-за своей пользы и отличных вкусовых качеств. Хозяйки ежегодно сталкиваются с выбором: купить при необходимости квашеную капусту в магазине или потратить силы и время один раз, чтобы всю зиму и весну при желании кушать домашнюю заготовку.

В результате теоретической и практической частей нашего исследования мы убедились в том, что:

- 1) тема консервирования продуктов на зиму и использования в рационе человека квашеной капусты широко и подробно представлена в научно-популярной литературе;
- 2) большинство семей считают квашеную капусту полезным и вкусным продуктом, который необходимо заготавливать в домашних условиях;
- 3) существуют правила квашения капусты, соблюдение которых влияет на вкусовые качества данного продукта и его пользу;
- 4) необходимо дальнейшее и более глубокое изучение влияния квашеной капусты на здоровье младшего школьника.

Интересным основанием для новых исследований могут стать:

1. Сравнение экономической обоснованности выбора домашней заготовки и продукта из магазина.
2. Исследование сохранившихся традиций домашних заготовок в городской и сельской местности (в сравнении).

Результаты исследования показали, что наша гипотеза не подтвердилась: в большинстве семей квасят капусту на зиму, так как считают её, по сравнению с купленной в магазине, более полезной и вкусной. Однако в некоторых семьях это еще и семейная традиция, которую хочется сохранить и передавать из поколения в поколение.

Можно рекомендовать комбинату школьного питания чаще включать в меню учащихся квашеную капусту. Это разнообразит его, а также будет способствовать повышению аппетита. Квашеная капуста станет особо полезным витаминным компонентом пищи для северных детей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боровская Э. Быстрое консервирование. – Эксмо Серия: Лакомка, 2013. – 320 с..
2. Жалпанова Л.Ж. Квашеная капуста – рецепты здоровья и красоты. – Рипол классик: М., 2007. – 64 с..
3. Похлёбкин В.В. Занимательная кулинария. – Агропромиздат, 1986. – 128 с..
4. Сырников М. Заготовки по-русски: настоящая русская еда. – Эксмо, 2012. – 96 с..
5. Чёрненькая В. А вы любите квашеную капусту? // Познавательный электронный журнал «Школа жизни.ру» - <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-8904/> (дата обращения: 19.01.2015).

АНКЕТА

*Просим Вас ответить на вопросы, связанные с питанием и здоровьем человека:*

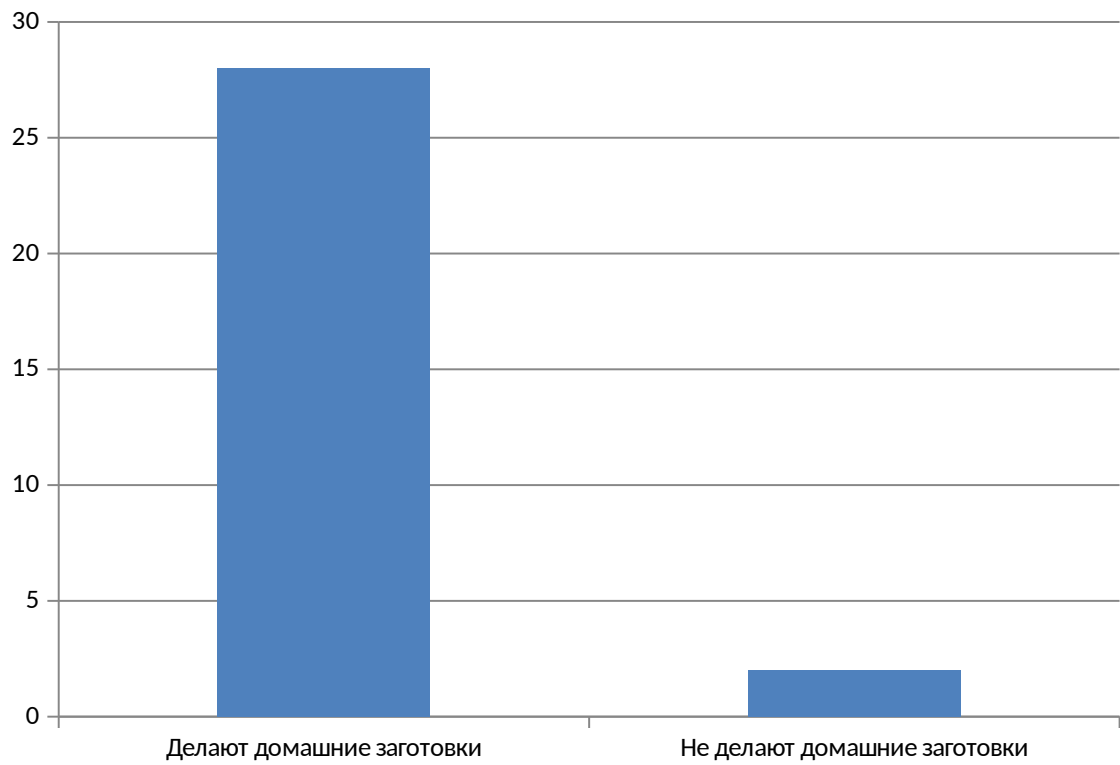
1. Делают ли в Вашей семье домашние заготовки?  
ДА                      НЕТ
  2. Какие домашние заготовки предпочитают в Вашей семье?
    - ✓ квашение капусты
    - ✓ варенья
    - ✓ зимние салаты
    - ✓ соленья и маринады
    - ✓ другие заготовки
  3. Какую квашеную капусту Вы используете в пищу?
    - ✓ ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА
    - ✓ КУПЛЕННАЯ В МАГАЗИНЕ
    - ✓ НЕ ИСПОЛЬЗУЕМ В ПИЩУ
  4. Почему считаете необходимым квасить капусту в домашних условиях?
    - ✓ СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ
    - ✓ СЧИТАЕМ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЙ И ВКУСНОЙ
    - ✓ СВОЙ ВАРИАНТ: \_\_\_\_\_
-

Протокол исследования использования квашеной капусты в семейном питании

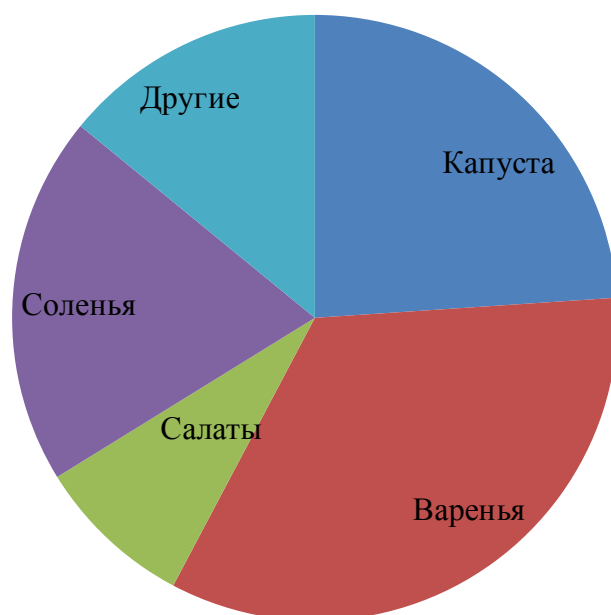
Утверждение	Количество выборов
В семье делают домашние заготовки	28
В семье не делают домашние заготовки	2
Предпочитаемые домашние заготовки – квашение капусты	17
Предпочитаемые домашние заготовки – варенья	24
Предпочитаемые домашние заготовки – зимние салаты	6
Предпочитаемые домашние заготовки – соленья и маринады	14
Предпочитаемые домашние заготовки – другие	10
Используют в пищу квашеную капусту из домашних заготовок	22
Используют в пищу квашеную капусту, купленную в магазине	12
Не используют в пищу	2
Необходимость квашения капусты в домашних условиях обоснована семейной традицией	2
Необходимость квашения капусты в домашних условиях обоснована пользой и вкусом данного продукта	23
Необходимость квашения капусты в домашних условиях обоснована экономически	1

Сравнительный анализ количества выборов

Домашние заготовки



### Предпочитаемые заготовки



### Сравнительный анализ количества выборов

#### Источник квашеной капусты



#### Обоснование необходимости квашения капусты в домашних условиях

