

УДК 664.84

Грицик І. – ст. гр. Т-31

Гусятинський коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

НАЙДАВНІША УКРАЇНСЬКА СТРАВА

Науковий керівник: викладач – методист Трач Л.О.

Чому, як ви гадаєте, в давні часи наші предки були такими здоровими? Як їм вдавалося підтримувати свій організм у формі тоді, коли свіжі овочі та фрукти з'являлися відповідно до пори року? Не було й таких популярних нині вітамінних комплексів чи дорогих ліків.

Увесь секрет у споживанні взимку квашеної капусти. Саме в ній є багато вітаміну С. Споживати її можуть навіть маленькі діти, вже з двох років".

Перш за все, цей продукт полегшує роботу кишок, нормалізує мікрофлору кишківника, запобігає дисбактеріозу.

- Якщо в дитини з'явилися глисти, давайте їй квашену капусту.

- Якщо вам допікають закрепи, споживайте квашену капусту, причому не лише у натуральному вигляді. Можна її тушкувати, варити з неї капусняки. Дуже корисними є салати: додайте до квашеної капусти родзинки, чорнослив, брусницю, журавлину чи горіхи, заправте олією, і засіб для покращення роботи кишок готовий.

Корисним є також і розсіл з квашеної капусти. Його, за словами обласного гастроентеролога, варто вживати тим, хто страждає від гастриту зі зниженою кислотністю. Адже цей продукт стимулює соковиділення.

Організові знадобиться час, щоб адаптуватися до цього напою. Розведіть капустяний сік навпіл з водою. Протягом цілої зими пийте по чверті склянки цього напою за 15 — 20 хвилин перед їдою. З часом треба поступово зменшувати кількість води, розсолу ж навпаки — збільшувати.

Квашена капуста багата не лише на вітамін С, вона містить і потрібні організові вітаміни А, В1, В2, В3, В6. У цьому продукті є й чимало калію (який виводить рідину з організму), сірки (покращує роботу кишківника, виводить залишки холестерину).

Якщо ви купуєте капусту на ринку, обов'язково покуштуйте її. Вам слід звернути увагу на вміст солі (якщо капуста перестояна, солі буде забагато), на колір: капуста має бути білою. Якщо ж капуста зелена, — вона може гірчити, окрім того, стає важкою для травлення. Майте на увазі, що сік зеленої квашеної капусти подразнює шлунок".

Тримати квашену капусту належить в емальованій або скляній посудині без доступу повітря і сонячних променів. Інакше вітамін С буде руйнуватись, а сама капуста почне гнити. Якщо верхній шар потемнів, його треба зняти. А взагалі, квашенина завжди має бути покрита соком: так вона добре зберігатиметься.

Якщо капусту часто розморожувати і знову заморожувати, вона втрачає свої лікувальні властивості. Якщо ви довго тримаєте квашену капусту, їй знадобиться термічна обробка. Але робити це слід дуже обережно: варіть капусту на малому вогні в емальованій посудині. Відкривайте кришку не дуже часто, щоб зберегти вітамін С.