

г. Усть-Лабинск муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 6 имени И.Т. Сидоренко муниципального образования  
Усть-Лабинский район  
(наименование общеобразовательного учреждения)

## **Детский творческий проект «Пишем кулинарную книгу»**

Работу выполнил ученик  
4»А» класса МБОУ СОШ №6  
Им. И.Т. Сидоренко  
Марченко Денис  
Руководитель: Тугушева Е.В.  
учитель начальных классов

## **Винегрет классический.**

### **История блюда, интересные факты.**

Утверждают, что название салата «винегрет» появилось во времена царствования Александра 1. Работавший на царской кухне знаменитый французский повар Антуан Карем, наблюдая за работой русских поваров, заинтересовался приготовлением неизвестного ему салата. Увидев, что готовое блюдо поливают уксусом, спросил: - Винегр? (по-французски — уксус). Русским поварам показалось, что он так назвал это блюдо на французский манер, и они согласно закивали головами: «Винегрет! Винегрет!» Так в царском меню появилось название блюда, которое выйдя за пределы дворца упростилось и стало обычной закуской русских людей.

### **Полезные свойства:**

Винегрет по праву можно отнести к диетическим блюдам, поскольку в него входят практически одни овощи. Они содержат много витаминов, минералов и других полезных веществ.

**В картофеле:** витамины PP, C, E, B(2,6,5)

**Свекла:** B, BB, C, регулирует обменные процессы. Свекла - «чистильщик организма №1», уничтожает гнилостные бактерии

**Фасоль:** витамины C, B, PP, содержит много белка, пектина, жиров, углеводов, клетчатки. Очищает организм от токсинов и укрепляет нервную систему.

**Квашеная капуста:** имеет много витамина C, который укрепляет иммунитет и замедляет старение клеток.

**Соленые огурцы:** содержат молочно-кислые бактерии, которые благотворно влияют на микрофлору кишечника и нормализуют пищеварение

**Морковь:** богата витамином A.

**Лук:** защищает от всевозможных вирусов и бактерий, помогает укреплять иммунитет.

**Растительное масло:** богато полиненасыщенными жирными кислотами, укрепляет иммунитет, придает эластичность сосудам, принимает участие в построении клеток.

Основной источник витамина E.

### **Состав:**

1. Квашеная капуста — 300 г
2. Картофель – 800 г
3. Морковь – 250 г
4. Свёкла – 800 г
5. Фасоль (красная) – 300 г
6. Огурцы соленые – 300 г
7. Лук репчатый – 1 шт
8. Горчица (столовая) – 1 ч. ложка
9. Масло растительное – 5 ч. ложек.

### **Способ приготовления:**

**Шаг №1** Варим овощи: картофель, морковь, свеклу.

Фасоль заливаем водой на 2-3 часа, чтобы набухла, а потом варим 1,5-2 часа.

**Шаг №2.** Нарезаем отварные овощи и соленые огурцы мелкими кубиками, добавляем охлажденную фасоль, капусту, мелко шинкуем лук.

**Шаг №3.** Готовим соус для заправки. Соединяем горчицу и растительное масло, хорошо растираем. Соус готов.

**Шаг №4.** Складываем овощи в салатницу, заправляем соусом. Винегрет готов!

**Приятного аппетита!**