# МАРМЕЛАДНЫЕ ВИТАМИНЫ – ЛАКОМСТВА С НАШЕГО КРАЯ Сивцева С.С.

Намиы, МБОУ «Намская СОШ-2», 3 «Б» класс

Руководитель: Дьяконова П.Г., Намцы, МБОУ «Намская СОШ-2», учитель начальных классов

Разрешите прежде чем начать раздать вам вот такое лакомство. Ну как вкусно? А как вы думаете это готовые мармелады? Вкус чего присуствует? Каждый день к чаю полакомились бы? Вот про этот мармелад сегодня я хочу вам рассказать. Это не просто мармелад, а витаминный, без вреда и приготовлен в домашних условиях, что может быть полезнее домашней еды. А также витамином этого мармелада служит наши лесные ягоды,которые не все дети с удовольствием едят.

Чтобы быть здоровым, каждый из нас должен съедать не менее 124 кг ягод и фруктов в год, и это совсем немного, всего около 340 граммов в день.. В нашем северном крае фрукты не успевают вызреть за короткое лето и к нам их завозят из разных регионов России и мира. Разнообразие, а зачастую и качество их оставляют желать лучшего.

Актуальность темы: улучшение качества продуктов питания, использование местных, дикорастущих ягод.

Цель: изучить свойства мармелада и технологии его приготовления в домашних условиях.

Задачи:

- изучить историю возникновения мармелала
- изучить технологию приготовления мармелада в домашних условиях
- составить описание лесных ягод и их полезных свойств

Предмет исследования: разнообразие лесных ягод и их полезные свойства.

Свойства мармелада.

Объект исследования: мармелад, ягоды. Гипотеза: лесные ягоды нашего северного леса служат не только лакомством, а могут обеспечить потребности человека в витаминах, разнообразить питание, оказывают целебное действие.

Методы исследования: фотографирование, приготовление.

#### Ягоды

Ягоды люди стали собирать давно. И не только из-за хороших вкусовых качеств, ими лечились чуть ли не от всех болезней, Брусника-многолетний, низкий, вечнозеленый, ветвящийся полукустарник достигающий в высоту 10-20см. Брусника является

дикой лесной ягодой. Встречается в лесных районах, в умеренном климатическом поясе. Брусника, благодаря своему составу, богатому микроэлементами, издавна используется в народной медицине, как лекарственное средство. Её ягоды обладают противогнилостным и витаминными свойствами. Их используют в пищу в сыром виде и для приготовления диетических продуктов.

Брусника содержит углеводы, полезные органические кислоты (лимонная, салициловая, яблочная и др.) пектин, каротин, дубильные вещества, витамины А, С, Е, В. В ягодах до 10-15% сахаров (глюкоза, сахароза, фруктоза) а так же калий, магний, марганец, железо, фосфор. Плоды брусники применяются в сушеном и свежем виде и сок-при авитоминозах А и С. Сок и экстракт общеукрепляющее и тонизирующее при лихорадке, простудных заболеваниях.

Красная смородина. Этот кустарник характерный вид подлеска в темнохвойных лесах. Йспользуется в основном для приготовления желе и компотов. В лечебных целях ягоду используют с 16 века. Благодаря высокому содержанию пектиновых соединений, красная смородина быстро выводит из организма накопившиеся шлаки и токсины, замедляет рост новообразований. В красной смородине меньше аскорбиновой кислоты, чем в черной, но больше калия и железа. Природные янтарная и яблочная кислота, содержащиеся в ягодах и соке, предотвращают раннее старение, повышают тонус мышце после черники и во многих местах встречается в больших количествах.

## Мармелад

Мармелад — любимейшее лакомство большинства людей, напоминающее беззаботное и счастливое детство. Это прекрасное дополнение к легкому завтраку или дневному чаепитию. А как появилось это мармеладное лакомство?

Мармелад считают французским изобретением. Мармелад (от французского marmalade — «пастила из айвы»). Действительно, в XVIII веке, который называли галантным и «золотым», Франция всем показала, каким должно быть это чудесное лакомство — тогда его готовили из айвы и яблок.

Греки называли мармелад – «пелтэ», что означало «легкий щит», «щиточек». Они выпаривали, сгущали яблочный и айвовый сок в мелких небольших металлических блюдцах прямо на солнце. Их мармеладины бурого цвета напоминали легкие, тонкие пластины щитов.

В Европе о мармеладе узнали в XIV веке, но на Востоке о нём знают уже тысячи лет. Некоторые исследователи предполагают, что прообразом мармелада был рахатлукум – лакомство, которое варили из фруктов, розовой воды, крахмала, мёда и других природных составляющих.

Не все знают, но до крестовых походов в Европе даже сахара не было — а значит, и варенья. Позже появился и американский сахар — тростниковый — его выращивали на плантациях рабы, а потом — фруктовые кондитерские изделия, варенья, джемы и конфитюры.

Вот тогда во Франции и научились делать мармелад, который сначала называли «твёрдым вареньем». Кондитеры обратили внимание на то, что застывающая, твёрдая масса получается при уваривании не из всех фруктов, но из определённых видов – яблок, айвы, абрикосов. Оказывается, в этих фруктах есть вяжущее вещество – пектин, о полезных свойствах которого производители сладостей узнали уже в наше время. Тогда же французские кондитеры просто выделили эти фрукты, как основу, а остальные фрукты и соки добавляли в мармелад понемногу.

В XIX веке был получен искусственный пектин, и тогда мармелада стали делать больше, используя разные фрукты и ягоды. Настоящим мармеладом по-прежнему считался яблочный, абрикосовый, айвовый, либо приготовленный из смеси этих фруктов. Потом те же французские кондитеры стали готовить мармелад, используя природные желеобразующие вещества: хрящевой и мясной говяжий отвар — использовались мясо и хрящи молодняка, а это и есть натуральный желатин; осетровый клей; растительные желирующие компоненты.

В XX веке, когда производство стало массовым, научились использовать более дешёвые вещества: крахмал, костный желатин, синтетические красители и ароматизаторы.

Наиболее популярен мармелад в Великобритании: там и сейчас больше половины семей не могут обойтись без тоста с мармеладом к завтраку. Но английский мармелад — это не то, что мы себе представляем: как правило, это густая, желеобразная масса — апельсиновая или лимонная, которую можно намазывать на хлеб.

Происхождение слова «мармелад» объясняют по-разному, но более правдоподобной кажется версия о его португальских корнях — в португальском языке «айва» звучит как «marmelo».

Фруктовые дольки, желейные конфеты в сахарной обсыпке, съедобные фигурки самых разных форм и цветов — все это желейный мармелад. В иерархии сладостей желейный мармелад обосновался между джемом и пастилой. Его гелеобразная структура гуще, чем у варенья или повидла, но нежнее, чем у фруктовой пастилы. Кондитеры считают, что пастила — это производная желейного мармелада, который на самом деле является твердым джемом.

Большинству из нас сложно прожить и дня без сладкого. Далеко не все кондитерские изделия благоприятно влияют на наш организм, чего нельзя сказать о мармеладе.

Чем полезен мармелад для здоровья? Медики предлагают включить это лакомство в свой рацион, в первую очередь, людям с хрупкими костями и переломами.

Польза мармелада обусловлена высоким содержанием в нем пектина, который применяется для производства.

Пектин — это растительное вещество, имеющее вязкие и склеивающие свойства. Польза пектина состоит в способности поглощать соли тяжелых металлов, токсины, а затем выводить их из организма. Действие примерно такое же, как и у активированного угля, только эффективность и польза намного выше.

Пектин обладает такими полезными свойствами, как снижение холестерина в крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Пектин вырабатывается из многих фруктов и овощей, таких как, яблоки, арбузы, цедра цитрусовых, сахарная свекла.

Традиционно натуральный продукт готовится из фруктов: яблок, абрикосов, айвы. Для красивого цвета и аромата, добавляют цитрусовые фрукты, виноград, а в некоторых случаях агар-агар.

Агар-агар получают из бурых и красных водорослей, которые имеют большую ценность и пользу. Абсорбируют токсические вещества, улучшают пищеварение, их даже использует современная медицина.

В состав в обязательном порядке входят желирующие вещества. Это может быть пектин, агар-агар или желатин. Кроме них, добавляют фруктовый сок, сиропы, сахар, натуральные или искусственные ароматизаторы. Для диабетиков применяют заменители сахара.

Желатин — вещество животного происхождения, получается из сухожилий, костей животных. Желатин помогает сращиванию костей при переломах.

В состав мармелада входят также сахаро-паточный сироп, фруктовые соки, натуральные и искусственные красители и ароматизаторы, сахарный песок или заменители сахара для диабетического мармелада.

# Сбор и хранение ягод

Чтобы собрать качественные, богатые витаминами и полезными веществами ягоды, нужно знать время их созревания. Недозрелые ягоды не только невкусны, но и плохо действуют на организм человека. Перезрелые ягоды утрачивают большинство своих полезных свойств, плохо хранятся и неудобны в переработке. Поэтому ягоды следует собирать по мере их созревания.

Наибольшей популярностью на протяжении многих лет пользуются, брусника. Лидер по объему сбора ягод является брусника, так как растет в непосредственной близости с деревней и их собирают и стар и млад, да и урожайность в нашей местности самая стабильная.

После сбора сырье рассыпают тонким слоем на хорошо проветриваемых чердаках или в других помещениях с хорошей ветиляцией. Переложите в глубокую емкость, в картонную коробку или в пластиковую тару с крышкой. Там они могут хранится 2-3 месяца.

## Способ приготовления мармелада

Для приготовления желейного мармелада в домашних условиях нам понадобилось:

- стакан брусничного морса
- красная смородина 100-150 гр.
- желатин 10 гр.
- щепотка лимонной кислоты
- столовая ложка натурального меда
- силиконовая форма

Сначала морс заливаем в эмалированную тару, добавляем 10гр. желатина оставляем на 10-15мин.для набухания, как желатин набухнет ставим на медленный огонь постепенно перемешивая, до полного растворения желатина, добавим ложку меда, щепотку лимонной кислоты, добавляем красную смородину и готовую жидкую конфету выливаем по формочкам, оставляем остывать примерно на 2-3 часа. После мармелад очень хорошо отходит от формы, вот такой вкусный мармелад у нас получился, а главное натуральный.

Аромат. Очень приятный, фруктовоягодный. Плотность. Мармеладки мягкие, к зубам не прилипают (не резиновые).

Вкус. Кисло-сладкий, неприторный, без неприятного послевкусия.

Наши мармеладки на вкус похожи всем известным витаминам «Мишки Гамми» которые дети просто обожают. Наши витаминые мармеладки можно использовать для профилактики гриппа и простуды.

#### Заключение

Проведя исследование по теме, я пришла к выводам:

- Ягоды помогают укреплять организм, и кроме того, это практически всегда вкусно.
- Мы должны бережно относиться к природе.
- Мы выяснили, что мармелад приносит больше пользы, при условии сознательного и правильного выбора.
- Научились приготовлению мармелада в домашних условиях.

Приложение











## Список литературы

1. Кузнецова Л.С, Сиданова М.Ю. «Технология и организация производства кондитерских изделий» 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 г.

- 2. Олейникова А.Я., Аксеонова Л.М., Магомедов Г.О. «Технология кондитерских изделий». СПб.: Изд-во «РАПП». 2010 г.
- 3. Энциклопедический словарь юного натуралиста / Гл. ред. Сыроечковский Е.Е. М.: Педагогика, 1981. 406 с.