**Мороженое – любимое лакомство, и не только!**

*Ученица 2«А» класса Бондаренко Анастасия*

*Руководитель Кателина З.Ф.*

Гипотеза: предположим, что мороженое – это не только лакомство, но и полезный продукт.

Цель: собрать информацию о мороженом, о полезных свойствах мороженого.

Объект исследования: мороженое

Предмет исследования: полезные свойства мороженого.

Задачи:

- узнать, где и когда появилось мороженое;

- выявить виды мороженого;

- выяснить, в чем польза этого продукта;

- изучить рекомендации по правильному выбору и употреблению этого продукта;

- создать свой рецепт мороженого.

Мороженое – это замороженное лакомство, приготовленное из сливок, сахара, сока ягод и ароматических веществ. Этот продукт любимый всеми с раннего возраста. Вряд ли найдется человек, который ни разу не употреблял этот волшебный десерт. Мороженое поднимает настроение, спасает нас от жары и даже помогает утолить голод. Дети любого возраста употребляли бы его ежедневно и в жару, и в холод.

Появилось мороженое примерно 5 тысяч лет назад в древнем Китае. Китайцы смешивали кусочки лимонов, апельсинов, зерна граната со льдом и снегом.

Несколько столетий процесс приготовления мороженого не менялся. Однажды повар французского короля придумал рецепт сливочного мороженого в состав которого входили сливки. А чуть позже в городе Пломбьен был изготовлен пломбир, который получил название, благодаря городу, в котором его придумали.

В Европу мороженое привез Марко Поло в конце XIII века, и оно вошло в число самых изысканных блюд при итальянских дворах. Рецепты мороженого хранились в тайне, и придворных кулинаров приводили к присяге о сохранении секретных рецептов. Впервые в Москве мороженое появилось в в XVIII веке. И только 16 ноября 1845г. купцу Ивану Излеру был выдан патент № 307 на "машину для приготовления мороженого".

В 1904 г. в Америке появился вафельный стаканчик. У одного продавца мороженого закончились бумажные тарелки, и тогда продавец сирийских вафель предложил продавать мороженое в свернутых вафлях. Христиан Нельсон научился покрывать мороженое (глазурировать) шоколадом. Он возил свое новшество по городам Америки, называя его эскимо - пай, что означает пирожок эскимоса, и показывал фильм про эскимосов. Вскоре все забыли про пирожок эскимоса, а мороженое в шоколаде на палочке стали просто называть эскимо.

С тех времен производственные методы и компоненты улучшились, а технологии охлаждения стали более дешевыми и эффективными.

Существуют основные и любительские виды мороженого. Основные виды мороженого:

-молочное;

-сливочное;

-пломбир;

Любительские виды мороженого:

-плодово-ягодное;

-ароматическое.

Молочное мороженое содержит молочного жира значительно меньше, чем пломбир и сливочное, и это позволяет рекомендовать его тем, кто стремиться ограничить содержание жиров в рационе питания. Молочное мороженое содержит 2,8-3,5% молочного жира, 16,5% сахара 130-250 кКал/100г.

Пломбир - лучший вид мороженого. Его нежная консистенция, своеобразный изумительный вкус, который невозможно представить и оценить, если пломбир не пробовать, определили ему первое место среди остальных видов мороженого. К тому же, этот вид мороженого является самым питательным. Пломбир содержит 12-15% молочного жира, 14-16% сахара, а его калорийность составляет 200-370 кКал/100г.

Плодово-ягодное и ароматическое мороженое приятно освежает в жаркую летнюю погоду. Характерной особенностью этих видов является отсутствие молочного жира. Для производства плодово-ягодного мороженого используют свежие и замороженные плоды и ягоды, пюре, соки повидло и др. плодово-ягодное сырье. Ароматическое мороженое вырабатывают из сахара, воды, стабилизаторов, пищевой кислоты, ароматических и красящих веществ. Эти виды мороженого содержат 25-27% сахара, 100-230 кКал/100г.

Так полезно ли мороженое для нашего организма? Рассмотрим несколько мифов, которые помогут нам ответить на этот вопрос.

*Миф 1. От него болит горло.*

Напротив, если облизывать мороженое не торопясь ,то получится своеобразная закалка. И со временем слизистая вашего горла станет неуязвимой для болезнетворных микробов. Главное не откусывать мороженое большими кусками.

*Миф 2.В мороженом нет витаминов.*

Всем известно, что настоящее мороженое делают из натурального молока, и в нем вы найдете все полезные вещества, которые есть в исходном сырье. Это витамины группы A, B, D и микроэлементы, такие, как кальций, железо, магний ,фосфор и т.д.

*Миф 3. Мороженое очень сладкое.*

Необязательно. Кулинары давно сломали этот стереотип и теперь можно выбрать мороженое сладкое и не очень. А в некоторых странах, за рубежом можно даже найти мороженое со вкусом жареной картошки или одуванчиков.

*Миф 4. От мороженого толстеют.*

Это как посмотреть. Толстеют не столько от еды, сколько от объема съеденного. Сладкая газировка, к примеру, не уступает мороженому по калорийности, но порцией мороженого можно удовлетворить голод, а вот сладким напитком сыт не будешь.

*Миф 5. Мороженое – бесполезное лакомство.*

Когда человек употребляет мороженое, у него вырабатывается гормон сератонин - гармон радости, счастья. Следовательно, каждый, кто съел хоть одну порцию, поднимает настроение себе на целый день.

*Рекомендации для правильного выбора мороженого*

Внимательно читайте упаковку! Посмотрите дату изготовления, обратите внимание на срок хранения. Изучите состав, хорошее мороженое не должно содержать растительные жиры, масло должно быть сливочным, молоко натуральным.

Молочное мороженое должно содержать от 3 % до 8% жира, в сливочном около 10% жира, а в пломбире не менее 15%.

Вес всех ингредиентов и самой порции должен быть указан в граммах.

Обратите внимание на внешний вид упаковки и самого мороженого. Упаковка должна быть целой, мороженое не должно быть мятым. Если форма стаканчика или эскимо изменена и видны кристаллики льда, это может быть сигналом того, что мороженое подвергалось разморозке и может быть рассадником всевозможных микробов.

Если по цвету мороженое ничем не отличается от листа белой бумаги, скорее всего, его сделали не из натурального молока, а из сухого концентрата.

Хорошее мороженое тает медленно и не превращается в лужицу прямо на глазах.

Мороженое не должно быть рыхлым, в этом случае вы покупаете воздух и стабилизаторы. А у эскимо глазурь не должна отваливаться от мороженого, им положено таять вместе.

Таким образом, если следовать рекомендациям по выбору и употреблению мороженого, то любимое всеми лакомство не принесет вреда организму человека.

**Приложение (рецепты мороженого)**

*Стандартный пломбир*

Ингредиенты: 1 л молока, 100 г масла, 2 стакана сахара, 1 ч.л. крахмала,

5 яичных желтков.

Молоко налить в кастрюлю, поставить на огонь, сразу же добавить масло. Довести молоко до кипения. Пока молоко закипает, смешать сахар и крахмал, добавить желтки, растереть ложкой до получения однородной массы. Добавить к полученной массе небольшое количество молока, смешать – должна получиться консистенция, напоминающая жидкую сметану. В закипевшее молоко постепенно вливать полученную массу, постоянно помешивая. Когда смесь закипит повторно, снять кастрюлю с огня, поставить в холодную воду и продолжать помешивать до тех пор, пока смесь не станет теплой. Оставить охлаждаться. Охлажденную смесь разлить по формочкам, заморозить.

*Клубничное домашнее мороженое*

Ингредиенты: 2 стакана клубники, по 250 мл молока и сливок, 100 г сахара, 3 желтка, ванилин.

Клубничное мороженое – идеальный домашний летний десерт. По желанию клубнику можно заменить любыми другими ягодами. Для начала засыпьте клубнику 50 г сахара и уберите ненадолго в холодильник. В отдельной кастрюльке смешайте молоко, желтки и оставшиеся 50 г сахара. Поставьте кастрюлю на средний огонь, помешивайте до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Затем перелейте смесь в миску, охладите, добавьте сливки, ваниль, клубнику и уберите ее в морозилку.

*Диетическое домашнее мороженое*

Ингредиенты: 100 г сахара, 200 г малины, 1 ч.л. лимонного сока, 500 г йогурта. Низкокалорийное йогуртовое мороженое идеально подойдет тем, кто на диете. Перемешайте в блендере малину, сахар и лимонный сок, а затем добавьте йогурт. Перелейте в контейнер и заморозьте.

*Мой рецепт клубничного мороженого:*

Ингредиенты:

- клубника (300 гр)

- йогурт (0.5 л)

- сахар (100 гр)

Засыпать клубнику сахаром и измельчить в блендере.

Добавить йогурт в измельченную клубнику и хорошо перемешать.

Разлить массу в формочки и убрать в морозильную камеру на 3-4 часа.

Приятного аппетита!

**Список использованных источников**

1. В. М. Фадеева. «Азбука домашнего хозяйства», М.: «Премьера», 2000.

2. Н.И. Ковалев. Энциклопедия гурмана. – Спб.: Фламинго, 1996.

3. Энциклопедия для детей. Москва, Аванта, 2004.

4. <http://www.istorya.ru>.

5. <http://www.filipoc.ru>.