



Познавательно- исследовательская деятельность «Ягодный морс»

Подготовили: воспитатели подготовительной группы

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 36

Гурома Виктория Алексеевна

Серёдкина Наталья Владимировна

Морс

Морс — напиток, приготовленный из ягод, фруктов с добавлением воды и сахара или меда. Современный морс делают из ягод и фруктов, отжимая из них сок и отваривая оставшийся после отжима жмых. Морс стал одним из традиционных русских напитков, без которых не обходилось ни одно застолье



Для приготовления морса используют бруснику, клюкву, морошку, чернику, голубику, ежевику, смородину и другие ягоды.



Полезные свойства

Полезные свойства морса зависят от того, из каких ягод или фруктов он изготовлен, но любой морс имеет общие качества, связанные со способом его приготовления. Он мягко воздействует на организм, не обжигая слизистую кислотой, как это могут делать соки и другие напитки. В морсе мало или совсем нет сахара, поэтому это диетический продукт, который можно употреблять при множестве заболеваний.





Морсы из лесных ягод



- освежают и улучшают самочувствие, оказывая на организм действие, подобно биогенным стимуляторам – а это позволяет повысить работоспособность.
- Кроме того, напиток из лесных ягод обладает удивительным вкусом и ароматом, а также улучшает аппетит.
- Особенно известен в этом отношении **брусничный морс**, помогающий к тому же и при простудных заболеваниях.
- **Клюквенный морс** также хорошо помогает при повышенной температуре и тонизирует. Многие специалисты назначают клюкву пациентам как средство против авитаминоза, при ОРВИ, бронхитах, ангине, гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях половой сферы и малокровии.

Клюквенный морс

- Один из самых полезных морсов – клюквенный. Чтобы приготовить литр морса, понадобится 125 г клюквы, 120 г сахара (или мёд), и 1 литр чистой воды. Ягоды клюквы надо перебрать, помыть и бросить в кипяток. Варить их нужно не более 5 минут, на слабом огне, затем откинуть на дуршлаг и отжать. Полученный сок смешать с отваром, добавить сахар, размешать и проварить ещё 5 минут на слабом огне.

- Точно так же готовится морс из брусники, малины или чёрной смородины, только берут другое количество ягод: брусники или смородины – 150 г, малины – 170 г.

- Из замороженных ягод морс готовится несколько иначе. Можно приготовить морс ассорти – из брусники, клубники и чёрной смородины. Смородины и клубники берут по 100 г, а брусники – 2 ст. ложки.
- Ягоды надо промыть и высыпать в стеклянную ёмкость, залить кипятком, чтобы покрылись, и потихоньку размешивать. Затем добавить кипятка, чтобы получился 1 литр, добавить сахар – 3 ст. ложки, и мяту. Ёмкость закрыть крышкой и завернуть в толстое полотенце. Через 3 часа ягоды можно давить – процеживать и отжимать мякоть специальной ложкой. Готовый морс переливают в стеклянную бутылку или банку, хранят в холодильнике – тоже не более суток.

- **Ежевичные и черничные морсы** укрепляют иммунитет, успокаивают, нормализуют работу пищеварительной системы; черничный напиток ещё и улучшает зрение.
- Разумеется, пищевая и энергетическая ценность морсов повышается, если при их приготовлении используются несколько видов лесных ягод – таких рецептов, с интересным и необычным вкусом, достаточно в русской кухне. Приготовить полезные и вкусные морсы несложно в домашних условиях.
- Вообще-то благотворное влияние на организм человека оказывает любой **ягодный морс**. Даже если ягоды выросли не в лесу, а просто в сельской местности, или на даче в средней полосе России, они тоже будут снабжать наш организм полезными веществами.

Разновидности морсов



Клюквенный морс



Брусничный морс



Черничный морс

