

Мартинівська ЗОШ І-ІІІ т.
Пулинської селищної ради Житомирської області

ВІНЕГРЕТ

*КТС від унів 4 класу
та сестри гієтичного
харчування*

Немержувської Д.В.

Один з найпростіших в приготуванні салатів, вінегрет, є найбільш поширеною закускою ось вже не перший десяток років.

Його обожають як малюки, так і дорослі не тільки за апетитний зовнішній вигляд, барвистість продуктів, але і за вітамінну цінність.



У найпростішому і звичному виконанні салат містить:

- картоплю;
- буряк;
- моркву;
- солоні огірки;
- квашену капусту;
- цибулю;
- рослинну олію.

Перераховані компоненти в класичному варіанті обов'язкові. Але в кожній родині існує свій рецепт бурякового вінегрету, а різноманітність існуючих варіантів може по-справжньому вас здивувати.



Так, для його приготування овочі спочатку відварюються в шкірці. Уже в цей момент в них зберігаються корисні речовини.



**В буряках присутнє таке
розмаїття мінеральних
елементів, що його
споживання здатне значно
зменшити кількість
ненависних жирових
відкладень. При цьому
вони є одним з головних
регуляторів обмінних
процесів всього організму.**



**Картопля - джерело
такого необхідного в
зимову пору вітаміну С,
магнію і заліза. Такий
набір здатний значно
збільшити захисні сили
організму в період, коли
простудні захворювання
та інфекції намагаються
вразити людину наповал.**



**Морква - джерело
вітаміну А,
корисного для зору,
містить в собі також
фосфор, йод і
кальцій.**



**Солоні мариновані
огірки здатні
підсилити
травлення,
насихуючи при
цьому
наш організм
киснем.**



**Обов'язкова в складі
вінегрету свіжа цибуля,
яка містить вітаміни
групи В, С, А.**

**Деякі господині
додають в страву
квашену капусту.**

**Завдяки їй нормалізується
обмін речовин,
а вітаміни К, С, В мають
бактерицидну і
загальнозміцнюючу дію на
весь організм.**

