

Государственное Общеобразовательное Учреждение Тульской области «Тульская школа  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №4»

г. Тула

Конкурс «Здоровая еда- здоровый организм»

Номинация «Вкусно! Весело! Полезно!»

**Творческий альбом**  
**«Плов – мое любимое блюдо»**

**Автор:** Алимов Камран

ученик 6 «в» класса

**Руководители:**

Воспитатель

Казимирчик Людмила Юрьевна

Классный руководитель

Масленникова Александра Игоревна

2021 г.



## *Плов- мое любимое блюдо*

Я РОДИЛСЯ В РОССИИ. МНЕ НРАВЯТСЯ БЛЮДА РУССКОЙ КУХНИ, НО КОГДА МАМА ГОТОВИТ НАШЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО - УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ- ЭТО ВСЕГДА ПРАЗДНИК! Я БЫЛ ОЧЕНЬ УДИВЛЕН, УЗНАВ, ЧТО ПЛОВ ОДНО ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ БЛЮД. ГОТОВЯТ ЕГО ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОЙ ТОЧКЕ МИРА.

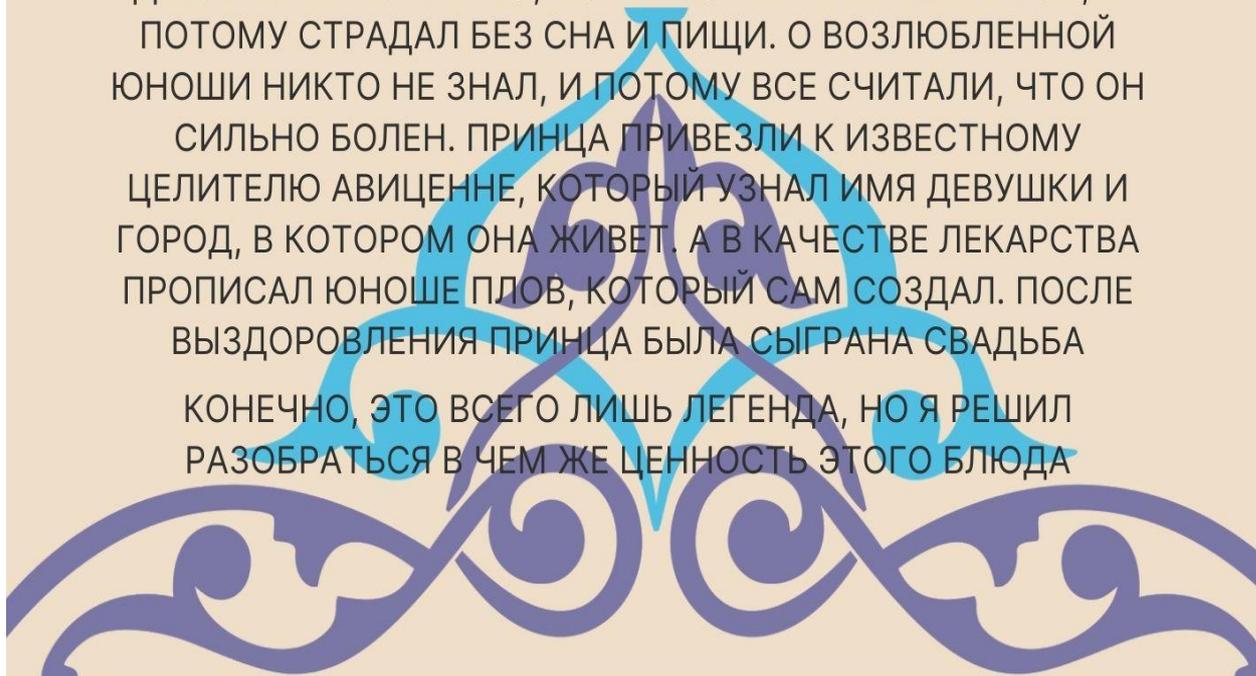


### *Нетного истории*



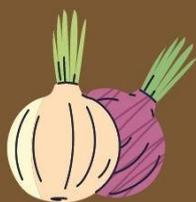
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОВА ИЗВЕСТНЫ ДАВНО. У НАРОДОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ СУЩЕСТВУЕТ ЛЕГЕНДА О СЫНЕ БУХАРСКОГО ЭМИРА И ПРЕКРАСНОЙ КРЕСТЬЯНКЕ: ПРИНЦ БЫЛ ВЛЮБЛЕН В ДЕВУШКУ-КРЕСТЬЯНКУ, НО НЕ МОГ НА НЕЙ ЖЕНИТЬСЯ, А ПОТОМУ СТРАДАЛ БЕЗ СНА И ПИЩИ. О ВОЗЛЮБЛЕННОЙ ЮНОШИ НИКТО НЕ ЗНАЛ, И ПОТОМУ ВСЕ СЧИТАЛИ, ЧТО ОН СИЛЬНО БОЛЕН. ПРИНЦА ПРИВЕЗЛИ К ИЗВЕСТНОМУ ЦЕЛИТЕЛЮ АВИЦЕННЕ, КОТОРЫЙ УЗНАЛ ИМЯ ДЕВУШКИ И ГОРОД, В КОТОРОМ ОНА ЖИВЕТ. А В КАЧЕСТВЕ ЛЕКАРСТВА ПРОПИСАЛ ЮНОШЕ ПЛОВ, КОТОРЫЙ САМ СОЗДАЛ. ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИНЦА БЫЛА СЫГРАНА СВАДЬБА

КОНЕЧНО, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ЛЕГЕНДА, НО Я РЕШИЛ РАЗОБРАТЬСЯ В ЧЕМ ЖЕ ЦЕННОСТЬ ЭТОГО БЛЮДА

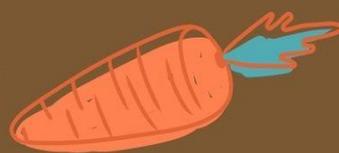


## Из чего состоит плов?

В УЗБЕКИСТАНЕ СЛОВО «ПЛОВ» ЗВУЧИТ КАК «ПАЛОВ ОШ». КАЖДАЯ БУКВА ОЗНАЧАЕТ ИНГРЕДИЕНТ, КОТОРЫЙ ВХОДИТ В СОСТАВ БЛЮДА: ПИЕЗ (П) – ЛУК, АЕЗ (А) – МОРКОВЬ, ЛАХМ (Л) – МЯСО, ОЛИО (О) – ЖИР, ВЕТ (В) – СОЛЬ, ОБ (О) – ВОДА, ШАЛЫ (Ш) – РИС. ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ОБЛАДАЮТ УНИКАЛЬНЫМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ.



Лук – удивительный по своим качествам овощ, который по праву может называться кладезем полезных веществ. Почему? Потому что он содержит в большом количестве органические кислоты и аминокислоты, витамины, эфирные масла с фитонцидами, микро и макроэлементы (медь, бор, никель и другие



Морковь – Поливитаминный овощ. В ней есть: все витамины В, витамин С, РР и провитамин А, или по-другому каротин.



Компоненты, содержащиеся в мясе, необходимы для нормального функционирования всех органов человека. Мясо содержит различные микроэлементы, минеральные соли, витамины, является основным источником белка и аминокислот. Высокое содержание витаминов и минералов является главным полезным свойством мяса.



Айва – насыщена питательными веществами: витаминами, макро-, микроэлементами, органическими кислотами, пектиновыми веществами, сахарами.



Жиры – источник энергии, полезно благодаря своей калорийности. Полезнее всего – сложные растительные жиры, именно они дают больше энергии, содержится витамин Е на медицинском языке – токоферол.



Рис, несмотря на свою питательность, полезен худеющим людям. Он является кладезем микроэлементов, витаминов, обладает обволакивающими свойствами, богат крахмалом, белками, сахаром, клетчаткой, жирами.

# Ингредиенты для плова

Рис - 1 кг

Растительное  
масло для жарки

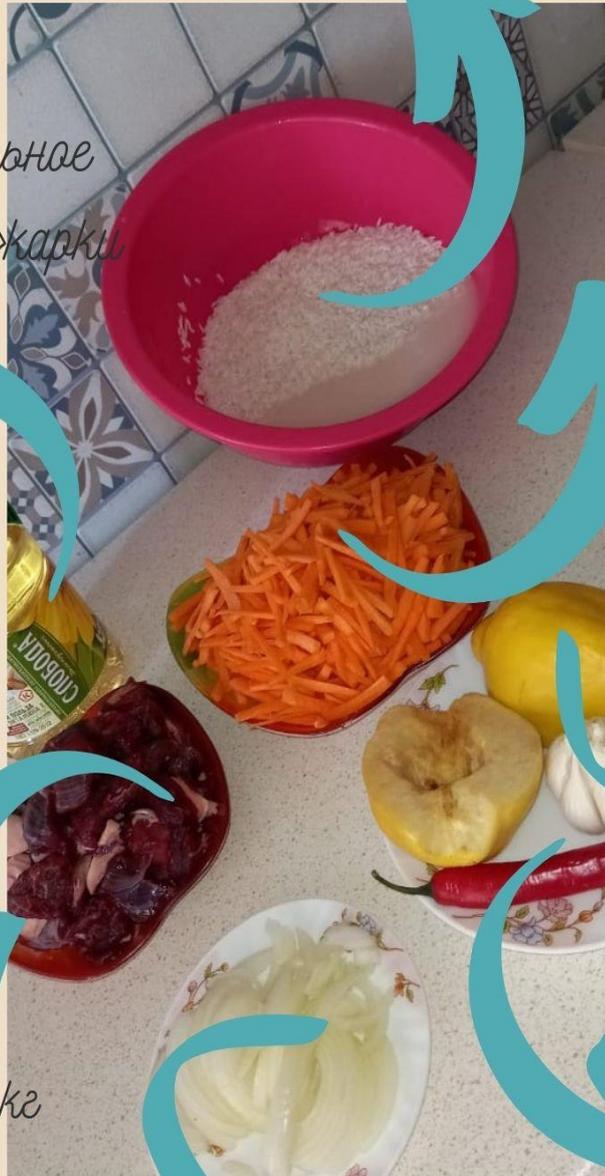
Морковь  
- 1 кг

Айва 1 шт

Мясо 1 кг

чеснок 3 шт  
перец 1 шт

Лук 1 кг



1) Продукты куплены



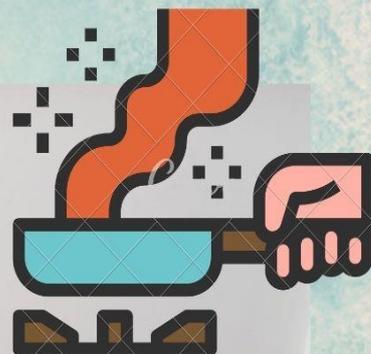
И подготовлены

2) наливает масло в  
казан

и греет на сильном огне



3) обжаривает лук и  
потом добавляет мяса



4) Добавляет морковь...



через некоторое

время...

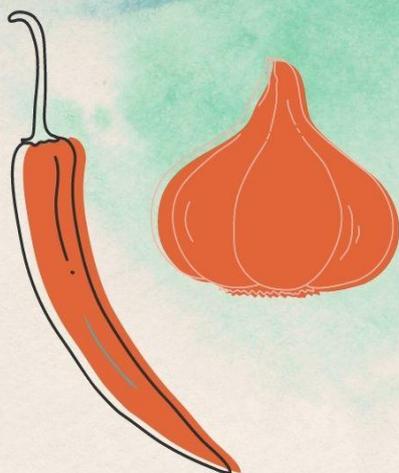
подливает воду



5) Добавляет айву, затем  
чеснок и перец



6) Выкладывает  
хорошо промытый  
рис



7) После добавления риса следит  
за уровнем воды и убавляет  
огонь.

Рис при этом не перемешивают.



8) Когда плов почти  
готов, выключает огонь  
и накрывает блюдом

*Нрав загов!*



*пригласите всех к столу!*

Выводы, к  
которым я  
пришёл:



✓ ПОМОГАТЬ МАМЕ ГОТОВИТЬ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА-ЭТО НЕ  
ТОЛЬКО ВЕСЕЛО, НО И  
ПОЛЕЗНО!

✓ У ВАШЕГО ЛЮБИМОГО БЛЮДА  
НАВЕРНЯКА ЕСТЬ ИНТЕРЕСНАЯ  
ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

✓ ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕ  
ИНГРЕДИЕНТЫ БЛЮДА И ИХ  
СВОЙСТВА.

✓ ПЛОВ-СЫТНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ  
БЛЮДО 😊

*Приятного аппетита!*