**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СФЕРЫ УСЛУГ»**

153045 г. Иваново, ул.Свободы, д.1

Телефоны: 33-68-17,33-74-13 *e-mail* **itet@inbox.ru** www.itet.su

бухгалтерия 35-10-87 (*e-mail* itek-buh@mail.ru)

**Исследовательская работа по теме:**

 ***«Экологичность блюд итальянской кухни»***

Автор: Занин Михаил Сергеевич

Руководитель проекта: Зарипова Нина Анатольевна

2013г.

**Экологичность блюд итальянской кухни.**

Как известно, в области продолжительности жизни главное место занимают не только такие факторы, как экология и политическая ситуация в стране, но и немаловажная роль отводится питанию. Диетологи разных стран ищут наиболее оптимальные варианты диет, способствующих оздоровлению организма и поддержанию его в отличной форме. Однако, есть страна, не нуждающаяся ни в каких диетах. Ее имя – **Италия**.
 По данным статистики Италия входит в число стран с наиболее высокой продолжительностью жизни, причем в числе именно европейских стран позиция Италии в этом плане лидирующая. А в числе заболеваний, свойственных жителям Апеннинского полуострова, лишь небольшое место занимают болезни сердца. В чем же секрет итальянской кухни?
 Если заглянуть в меню итальянских ресторанов, то можно обнаружить, что важнейшее место в нем отводится **блюдам из макарон**, которые итальянцы именуют **пастой**. Многие из вас возмутятся, ведь раньше нам твердили, что основа любой диеты – это отказ от мучного, жирного и сладкого! Однако, исследования доказывают, что потребность человека в сложных углеводах составляет больше половины общего содержания калорий в ежедневном рационе, а это как раз макароны из твердых сортов пшеницы. В производимых из муки твердого помола макаронах сохраняется необходимая человеку клетчатка, а также различные минералы и множество витаминов, что помогает не только сохранить отличную фигуру, но и снизить уровень вредного холестерина, который и является основной причиной сердечнососудистых заболеваний.
 В пристрастии к макаронам кроется и еще один не менее важный секрет итальянцев – их любовь к жизни и отличное настроение. Дело в том, что в зернах пшеницы содержится аминокислота триптофан, которая, попадая в мозг, преобразуется в серотонин – гормон радости. Поэтому ежедневное употребление макарон из муки грубого помола уменьшает аппетит, улучшает настроение и увеличивает продолжительность жизни!
Но есть одно но. Употребление макарон в сочетании с различными белковыми продуктами приводит к тому, что все аминокислоты, в том числе и триптофан, идут на синтез белков и не попадают в мозг. Поэтому лучшим дополнением к пасте будут овощи, немного оливкового масла и сыра. Какого? **Пармезана**, конечно же!

 В пармезане, в отличие от других сыров, содержание холестерина невелико, при этом в нем много полезных веществ – кальция, фосфора и витамина С. По питательной ценности кусок пармезана может сравниться с двумя такими же кусками свинины, но переваривается сыр значительно легче - меньше чем за час.

 Сказать, что пасты признаны визитной карточкой итальянской кухни, все равно, что не сказать ничего. Первые инструменты для производства и варки паст археологи нашли еще в этрусских могилах. А в 1000 году нашей эры патриарший повар Мартин Корно уже написал книгу «Кулинарное искусство о сицилийской вермишели и макаронах». Достаточно знать, что pasta в итальянском языке не только название макаронных изделий, но и синоним слова «еда» вообще. Так что просьба приготовить поесть одновременно звучит как «дай макарон»! Сегодня в Италии насчитывается более 300 различных видов пасты не только разнообразных форм, но и разнообразных цветов; зеленые с измельченным шпинатом, оранжевые с морковным соком, розовые с добавлением томатов, черные с чернилами каракатицы и комбинированные мотки зеленой и желтой яичной лапши, которые сами итальянцы называют «сено-солома».
 Хотя визитными карточками Италии большинство назовёт пиццу, лазанью, макароны и прочие виды пасты, это далеко не единственные блюда этого прекрасного края. Более важную роль в итальянской кухне играют овощи: помидоры, перец, баклажаны, кабачки, лук, артишоки. Без них невозможны ни пицца, ни другие мучные блюда. Овощи едят свежими, маринованными, варёными. Помимо пасты, в Италии очень популярны рис и кукуруза. В качестве источника белков в итальянской кухне выступают морепродукты, мясо птицы, грибы, бобовые и орехи. Жирного мяса итальянцы практически не едят. Основные источники жиров – это разнообразные сыры, орехи и оливковое масло.

 Множественные медицинские исследования показали, что жители стран Средиземноморья менее подвержены риску сердечнососудистых заболеваний, реже страдают от избыточного веса, повышенного давления, диабета. Это обусловлено прежде всего обильным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, блюд из зерновых культур и умеренного количества мяса и рыбы (жиры поступают в организм в основном из оливкового масла).

*Для итальянской кухни характерно:*

-60 % углеводов (хлеб, макаронные изделия);

-30 % жиров (главным образом оливковое масло);

-10 % белков (мясо, рыба, бобы, горох, фасоль).

В эпоху глобализации, когда мир открыл свои границы, появились новые продукты, особенно важно расширять свой кругозор, знакомиться с традициями и культурой питания разных народов. Итальянская кухня интересна нашему потребителю и творческая группа студентов нашего колледжа активно пропагандирует, знакомит своих ровесников с блюдами итальянской кухни:

 Проведен мастер – класс по приготовлению блюд итальянской кухни «Пасты Марема и Беллучи» на межрегиональном конкурсе профессионального мастерства между учебными заведениями СПО и НПО « Кулинарный пир» г.Иваново 2012 год.

 Студенты приняли участие в международном форуме «Шаг в профессию» между студентами СПО и ВПО город Курск 2012 год, в профессиональном конкурсе по приготовлению итальянской кухни, были награждены дипломом «1 степени» и грамотой в номинации за «Проявленный профессионализм».

 В рамках декады технологических дисциплин студентами 4 курса проведен мастер – класс для учащихся НПО и СПО младших курсов колледжа по приготовлению блюд и десертов итальянской кухни.

 На заседании клуба «» Юный технолог» проведено исследование технологии приготовления блюд итальянской кухни, подготовлена технологическая документация которую можно использовать на предприятиях общественного питания нашего города. Блюда разработанные студентами найдут своего потребителя.

**Список литературы**

1. http://www.medikal.ru/pats/?cont=article&art\_id=8312

2. www.BestReferat.ru/referat89234.

3. www.bookashop.ru/book/?book=63974

4. www.qpknigu.ru/showTov.asp?Cat\_Id=594542

5. www.ucheba.ru/index.php?area=courseProgram&id=

6. http://ru.wikipedia.org/wiki/Средиземноморская\_кухня

7.http://www.cooking.ru/interceate\_exchange/board41/message818931.html
8.       Захарова Л.Ф., Толчинская Е.И. Путешествие в страну Кулинарию. – Кишинев: Тимпул, 1986.

9.  Кухни народов мира. – М., 1993.