

Мирон СЕРЕДА, ученик 2 «Б» класса ГБОУ «Школа № 1552», г. Москва
 Научный руководитель: С.Н. Сметанина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОНФЕТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Гипотеза исследования. Я предположил, что в домашних условиях можно приготовить не только вкусное, но и полезное лакомство.

Цель работы: приготовить полезные сладости в домашних условиях.

Задачи исследования:

1. Познакомиться с информацией по теме исследования в печатных изданиях и сети Интернет.
2. Проанализировать полученную информацию и выяснить, какие вредные и полезные вещества содержатся в конфетах.
3. Найти или составить рецепт приготовления конфет в домашних условиях.
4. Приготовить домашние полезные сладости.

История

Конфеты — это разнообразные сахарные или шоколадные изделия, к которым также относятся засахаренные фрукты. Термин «конфеты» происходит из профессионального лексикона аптекарей. В XVI в. словом «конфеты» обозначали засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях. Лакомство так понравилось людям, что аптекарские «конфеты» стали употреблять в пищу просто так. В настоящее время конфетами мы называем более широкий круг кондитерских изделий из разных ингредиентов.



О пользе и вреде конфет

Каждый вид конфет по-своему влияет на организм человека. Как правило, конфеты содержат 60–75 % сахара.



«—» Сахар приводит к нарушению обмена веществ, разрушению зубов, пищевым аллергиям и другим заболеваниям.

«+» Он же дарит нам хорошее настроение и активность мыслительной деятельности.

1. КАРАМЕЛЬ

Почти исключительно сахар! В одной карамельке содержится две ложки сахара.



2. ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА

Если она из натурального шоколада с орехом (или без), то может благоприятно влиять на сердце. Но сегодня, к сожалению, в шоколадных конфетах химических добавок больше, чем шоколада.



3. ИРИС

Это очень интересный вид конфет. Его готовят из сахара, масла и сгущенного молока. Молоко — источник белков, а масло — жиров. Кроме того, ирис содержит витамин В₁₂. Однако они очень сильно портят зубы, приликая и разрывая их.



4. МОЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ

По своим свойствам похожи на ириски. При отсутствии вредных добавок могут быть полезными.



5. ФРУКТОВЫЕ КОНФЕТЫ

К ним относятся мармелад и цукаты. Это те самые «аптекарские пилули», которые в XVI в. создавались для поддержания здоровья. Это самые полезные конфеты!



6. ВАФЕЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ

Содержат мучные изделия — вафли. Их польза для организма сомнительна.



7. ЛЕДЕНЦЫ

Они прилипают к зубам и вызывают кариес.



Советы от Мирона

- Покупая конфеты, смотрите на срок годности. Чем он больше, тем больше вредных консервантов в сладостях. Оптимальный срок годности для конфет — не более трех месяцев.
- Изучая состав конфет, обратите внимание на заменители сахара, натуральных жиров и молока. Их не должно быть вовсе либо минимум

ОПРЕДЕЛЯЕМ КАЧЕСТВО

ЛЕДЕНЦЫ
Твердый с четким рисунком

Двойная обертка с фольгой, защитит конфету от главного врага — влаги

Без ярких, ненатуральных оттенков

Однородная начинка

Гладкая, блестящая поверхность

Конфета тает во рту

Конфета пахнет фруктовой начинкой: переборщили с ароматизаторами

Белые разводы и неровная структура — добавлена соя либо не соблюдены правила хранения

Нужно рассасывать: натуральное какао-масло заменено искусственным

Чем разноцветней рассыплет леденцов, тем больше в них вредных красителей

Смазанный рисунок, мягкая поверхность, выпирающая начинка — не соблюдена технология производства

На руках остается след от конфет либо от обертки: использованы дешевые искусственные красители

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В СЛАДОСТЯХ (ИЩИТЕ ИХ НА ЭТИКЕТКАХ)

Пальмовое и кокосовое масла	Транс-жиры	Спред	Красители E100 – E182	Консерванты	Эмульгаторы	Сахарозаменители
Дешевый заменитель качественных масел	Искусственные заменители натуральных жиров. Обозначаются как: «заменитель какао-масла», «шоколадная глазурь», «растительный жир»	Пищевой жировой продукт, который состоит из молочных и растительных жиров	Самые опасные — E102, 104, 110, 122, 124, 129	Сорбат натрия, сорбат калия, сорбиновая кислота, бензойная кислота, бензоат натрия, бензоат	Создают однородную структуру сладости. Самый опасный — полиглицерин E476 («лецитин животного происхождения») или «соевый лецитин»	Сахарин (E954), аспартам (E951), цикламат (E952). Удешевляют производство
Чем опасны: откладываются холестериновыми бляшками, способствуют тромбозу, ожирению и заболеваниям сердца	Чем опасны: вызывают болезни сердца, диабет, атеросклероз сосудов, гипертоническую болезнь	Чем опасен: снижает иммунитет, способствует ожирению	Чем опасны: приводят к гипертензии у малышей. Возможно возникновение удушья, аллергии, снижение иммунитета	Чем опасны: существенно снижают содержание витамина B12 в организме, вызывают аллергию, развитие раковых опухолей	Чем опасны: вызывают болезни почек и печени	Чем опасны: медленнее усваиваются организмом

(обычно ингредиенты в составе продукта пишут в порядке убывания).

• Цена конфет — не показатель качества. Дорогие сладости могут содержать много консервантов, а дешевый леденец из-за своей простоты состоять из натуральных компонентов.

• Даже самыми хорошими конфетами увлекаться не стоит. Побаловать себя можно одной-двумя конфетками в день и только после еды.

• Самые безопасные сладости те, в технологии производства которых вы уверены: домашние либо изготовленные вручную по домашней рецептуре.

Практическая часть

Для приготовления конфет нам понадобятся следующие ингредиенты:

- Курага — 200 г.
- Финики — 200 г.
- Чернослив — 100 г.
- Фундук (цельный) — 200 г.
- Кунжут — 200 г.



Этапы приготовления

1. Сухофрукты помыть, высушить, удалить косточки, измельчить в мясорубке с мелким ситечком (или блендере). Все хорошо перемешать!



• Время приготовления необходимых ингредиентов — 10 мин.

• Время измельчения блендером — 2–3 мин.

2. Влажными руками из смеси измельченных сухофруктов формируем конфеты.

3. Обваливать изделие в кунжуте. По желанию внутрь конфеты можно положить целый орех.

4. Готовые конфеты хранить в холодильнике.

• Время, затраченное на приготовление полезного лакомства, — 15 мин.

Быстро и легко!

Приятного аппетита!

Моя гипотеза о том, что в домашних условиях можно приготовить вкусное и полезное лакомство, доказана!

