**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 Г. Южно-Сахалинска Сахалинской области**

**"Проголодался? Не тормози – поешь сало!!!"**

Составители:

Косторный Севастьян,

ученик 4Г класса,

Пасынок Юлия Юрьевна,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов

Cало является необходимым продуктом для поддержки иммунитета и общего жизненного тонуса, что особенно актуально в холодные периоды.



Полезно обычное соленое сало с перцем или чесноком. А если копченое, то только домашнего копчения, с дымком, а не закопченное по технологии «жидкого дыма».

Сало можно засаливать сухим, мокрым способом (в рассоле), и горячим (сначала его опускают с горячую воду, и только потом шпигуют специями), и совмещают засолку с копчением.

**Первое: выбор сырого сала**

Выбирать лучше сало со шкуркой (самые полезные – именно 2,5 см сала под шкуркой);

* Сало должно быть однородным, упругим, плотным, лучший способ проверки – проткнуть острым ножом (хорошее сало будет слегка сопротивляться, но легко протыкаться, без рывков);
* Лучше выбирать сало от «девочек», а не от «мальчиков»;На разрезе сало должно быть снежного белого или слегка розоватого оттенка;
* Желтоватое мягкое сало лучше не покупать.
* Сало с прожилками мяса лучше коптить или варить, при засолке обычным способом такое сало или получится слишком жестким, или может испортиться в холодильнике.

**Рецепт соленого сала с чесноком**

 На 1 кг сала берут 3-4 ст. л. соли, 1 ст. л. молотого черного перца или пол-ложки красного. В соль добавляют травы (по вкусу: майоран, тмин, кардамон и т.д.); 10 зубков чеснока, 4 лавровых листа. Кусок сала промыть, обсушить, нарезать кусок на два пласта, вниз кожей уложить на доску, сделать на сале надрезы глубиной 2-3 мм. Очистить чеснок, тонко его нарезать, 2 лаврушки наломать, выложить чеснок и лист на сало, вдавить в надрезы. Остальной лавровый лист и черный перец растереть в крошку с 2 ст.л. соли и травами, перемешать. Выложить пласты в емкость, обильно пересыпая всеми приправами (чеснок также в данном случае вставляется в надрезы) и солью, дно емкости также должно быть посыпано слоем соли и приправ, первый пласт кладется вниз шкуркой, второй – вверх и т.д. Сначала такое сало выдерживается сутки при комнатной температуре, затем убирается в холодильник (не в морозильную камеру), солится 3-5 дней.

* Для лучшей засолки сала сверху можно уложить гнет. Еще одна хитрость – не бойтесь обсыпать сало большим количеством соли – продукт возьмет в себя ровно столько соли, сколько нужно.

 **Быстрый рецепт засолки сала**

Понадобится: сало, черный перец, соль, чеснок. Нарезать сало средними или большими кусочками, натереть солью, перцем, пропущенным через пресс чесноком, выложить в пакет, оставить на 12 часов при комнатной температуре, затем на 2 суток убрать в морозильную камеру.

**Рецепт мокрого засола сала**

Нарезать сало кусочками 5 х 15 см и выложить их вертикально в литровую банку. Плотно заполнять банки не нужно - примерно около 600 г сала. Добавить по вкусу чеснок, черный перец горошком и лавровый лист.

Приготовить тузлук. Налить воду в кастрюлю и поставь на средний огонь. Положить туда же очищенную картофелину. Как только вода закипит, сделать медленный огонь и положить в воду 2 ст. л. соли.

Добавлять соль в воду, пока картофелина не поднимется на поверхность После этого кипятить тузлук еще 1 мин. Остудить раствор и залить его в банки с салом.

Банки закрываем крышками и оставляем на сутки в прохладном месте. Затем убрать в холодильник на 2 недели.

**Целебные свойства сала:**

**- как средство при суставных болях:**

Больные суставы нужно смазывать топленым салом (смальцем) на ночь, накладывая сверху бумагу для компрессов и дополнительно укутывая чем-нибудь шерстяным. Можно для такого компресса использовать и старое свиное сало, пропустив его через мясорубку. Нужно только добавить в немного чуточку меда.

 **- как средство для увеличения подвижности суставов после травм:**

Смешиваются 100 г свиного жира и 1 ст. л. поваренной соли, затем это втирается в область сустава. Сверху накладывается согревающая повязка.

**- как средство при зубной боли:**

Очищенный от соли и кожи, небольшой ломтик сала прикладывается между щеткой и десной к больному зубу на 20 минут. Зубная боль должна постепенно утихнуть.

**- как средство при мастите:**

Для этого нужен кусочек старого сала, а не свежего. Он прикладывается к месту воспаления, фиксируется лейкопластырем, а сверху наклады-вается согревающая повязка.

**- как средство при пяточной шпоре:**

Из 100 г несоленого свиного сала, 1 сырого куриного яйца и 100 г уксусной эссенции готовится мазь, которая должна находиться в темном месте при периодическом помешивании, до полного растворения яйца и сала. Когда мазь будет готова – на распаренную в горячей воде пятку прикладывается пропитанный мазью ватный тампон, который нужно закрепить, например, надев носок. Держится мазь всю ночь, а утром теплой водой смываются ее остатки. Для лечения пяточной шпоры должно хватить пяти дней.



***«Свиное сало с хлебом – то, что доктор прописал».***

Источник:

Польза сала [Электронный ресурс]. - <http://samsebelekar.ru/publ/narodnye_sredstva_dlja_lechenija/lechenie/polza_sala/15-1-0-210>