

**Фото по русской народной пословице
«Лаптем щи хлебать – добра не видать».**

Щам — блюду очень знаменитому и привычному для русского народа уже в течение многих веков, посвящено множество пословиц и поговорок. Их можно разделить на две части, одна из которых посвящена собственно кулинарному аспекту, а вторая — использованию понятия «щи» для характеристики и оценки различных жизненных ситуаций.

В старину щи, (похлебка из капусты, щавеля или крапивы), были основной едой бедных крестьян. Устойчивое выражение лаптем щи хлебать применяют в переносном смысле, когда иронично говорят о жизни в нищете и бедности, отсталости и невежестве. В старину часто говорили, как ныне купцы живут, которые, когда были серыми мужиками, щи лаптем хлебали. Щи — исконно русское и национальное блюдо, которое довольно часто присутствует на обеденном столе в качестве горячего супа. Польза щей во многом зависит от его составляющих. По традиционному рецепту в суп добавляют щавель и квашеную капусту.

Щавель обладает редкими свойствами очищать кровь и организм в целом. Горячие щи с щавелем показано есть при простудных заболеваниях и при болезнях ротовой полости. Блюдо способствует улучшению работы печени и кишечника, поэтому рекомендовано к употреблению при расстройствах желудка и запорах.

Щи с квашеной капустой содержит большое количество витамина С, который не теряет свой свойств при приготовлении блюда, потому щи стоит включить в рацион при любых инфекционных и вирусных заболеваниях. В квашеной капусте очень много минеральных веществ — фосфора, железа, кремния, натрия, калия и кальция, потому присутствие данного супа в рационе питает организм необходимыми для его работы полезными веществами.

Сведения о семье, предоставляющей фотографию:

Ф.И.О. ребёнка: Сенько Александр Константинович;

Домашний адрес: Краснодарский край, г.Усть-Лабинск, ул. Воронежская, № 4 «А» кв.28;

Контактный телефон: 8 (918) 412-22-77

Школа: Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 муниципального образования Усть-Лабинский район