



Общественная автономная некоммерческая организация Школа  
«Ника»

## ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

### «Зефир – полезная сладость?»



**Выполнила:**

ученица 4Д класса

Бутенко Анастасия  
Михайловна

**Руководитель проекта:**

Симонова Александра  
Владимировна,

учитель начальных классов

Москва 2025 г

Содержание	стр.
<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>1.Основная часть проекта</b>	
1.1. История происхождения зефира.....	5
1.2.Из чего делают зефир.....	6
1.3. Виды современного зефира.....	6
1.4.Правила выбора зефира.....	8
1.5. Значение зефира в жизни человека.....	9
1.6. Польза и вред зефира.....	9
1.7.Оригинальные способы использования зефира в кулинарии.....	11
1.8.Виды оформления зефира.....	12
1.9.Анкетирование.....	14
<b>2. Практическая часть проекта</b>	
2.1. Производители зефира в России.....	15
2.2. Приготовление зефира в домашних условиях .....	16
<b>Заключение.....</b>	<b>18</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>19</b>



## Введение

Зефир – это легкий и воздушный десерт, который обожают многие люди во всем мире. Этот пушистый лакомство часто ассоциируется с детством и радостью.

Зефир — одна из самых любимых сладостей: нежная, воздушная, с ванильным привкусом. Зефир является близким родственником пастилы. Существует огромное множество видов зефира:

- глазированный зефир;
- классический;
- зефир с разными вкусами.

В настоящем зефире:

- ✓ практически отсутствуют жиры и глютен;
- ✓ минеральные вещества благотворно влияют на снижение холестерина до допустимой нормы и поддерживают организм в тонусе;
- ✓ благодаря глюкозе улучшаются рабочие функции головного мозга.

В целом воздушное лакомство поднимает настроение, дарит истинное гастрономическое удовольствие.

О праве считать зефир национальным десертом спорят кондитеры восточных государств – родины таких десертов, как рахат-лукум и нуга. К ним присоединяются греки. По их мнению, полезное и вкусное лакомство – дар бога Зефира, получившее одноименное название.

Как мы уже говорили пастила и зефир являются близкими родственниками. Пастила появилась на Руси и считается истинно русской сладостью. На Руси оригинальный рецепт пастилы состоял из яблок и мёда, которые взбивались вместе, а для добавления десерту красивого белого цвета в рецепт добавлялся яичный белок. Лишь в 19 веке вместо меда стали использовать сахар. В целом зефир можно назвать полезным лакомством, но в большом количестве его не стоит есть из-за содержания сахара в рецептуре.



### **Актуальность:**

Здоровое питание является основой правильного развития организма и его бесперебойной работы на протяжении многих лет. При этом большинство людей считает, что разного рода кондитерские изделия вредны, способствуют увеличению веса и должны быть исключены из рациона. Но такая любимая многими с детства сладость, как зефир, может не только порадовать сладкоежек своим нежным вкусом, но и приносить пользу организму и быть незаменимой в сбалансированном рационе. Известная сладость на основе яблочного пюре, сахара, белка и загустителя оказывает благотворное влияние на человеческий организм.

У меня возникла идея, можно ли приготовить зефир в домашних условиях? Что для этого нужно? Также мне стало интересно: когда появился зефир? Мне захотелось больше узнать о зефире, и я решила провести свое исследование.

**Цель:** изучение свойств зефира, способов его приготовления в домашних условиях и расширение знаний по этой теме.

### **Задачи:**

- познакомиться с историей появления зефира;
- узнать, какой бывает зефир;
- выяснить, полезное это лакомство или вредное;
- научиться готовить зефир в домашних условиях;

**Гипотеза:** зефир – полезная сладость.

## **1.Основная часть проекта**

### **1.1. История происхождения зефира**

Название десерта происходит от греческого слова «zephyrus», которое означает «легкий ветер». Вероятно, такое название связано с легкостью и воздушностью лакомства. Многих людей интересует, когда появился этот десерт. На самом деле зефир нельзя считать новомодным лакомством. Он обладает многовековой историей. При этом версии происхождения продукта разнятся. Согласно одной из версий, этот продукт появился еще в Древней Греции. В древнегреческих мифах сказано, что это лакомство подарил людям бог западного ветра Зефир. В честь него десерт и получил свое название. Более того, есть сведения о том, что даже Гиппократ был уверен в полезных свойствах продукта и даже рекомендовал употреблять его для укрепления здоровья. Еще одна версия гласит, что десерт имеет восточные корни. Ряд исследователей считает, что зефир представляет собой разновидность популярных сладостей Востока – нуги или рахат-лукума. При этом на Руси лакомство появилось благодаря купцам. Тем не менее, большинство ученых все же считает, что зефир обладает русскими корнями. Они объясняют это наличием его связи с пастилой. Есть информация, что пастила появилась на Руси еще в четырнадцатом веке. В тот период ее делали на основе меда и антоновки. На Руси оригинальный рецепт пастилы тщательно оберегался и скрывался. Тем не менее

благодаря близкому отношению с Францией, рецепт как-то попал к французским кондитерам. Они взяли рецепт пастилы и стали делать его на свой манер со схожими ингредиентами, но добавлять их в других пропорциях. Именно за счет этих пропорций их лакомство стало выглядеть более белым, а на вкус было менее сладким и более воздушным. Французы стали изготавливать пастилу в другой форме, а чтобы «скрыть» похищение рецепта, стали называть десерт «зефир», что в переводе с французского означает «легкий ветерок».

Через 100 лет в состав добавили яичный белок для смягчения вкуса и придания продукту более нежного цвета. Когда в восемнадцатом веке появился сахар, удалось создать десерт, который напоминает современную белковую пастилу. При этом французские кондитеры решили привнести в десерт что-то и от себя. Длительное время они старались разгадать состав пастилы. Благодаря этому во время кулинарного эксперимента яблочное пюре смешали с яичным белком. Это помогло создать зефир, который в большей степени напоминает привычное для сегодняшних людей лакомство.

## 1.2. Из чего делают зефир

Зефир – это угощение, которое известно многим любителям сладкого. Он нежный, воздушный, тающий во рту! Дополнительный его плюс заключается в том, что в него можно добавить какие-то добавки, а можно поэкспериментировать со вкусами. И в случае с зефиром открывается большое поле для творчества – вот почему многие интересуются, из чего делают зефир.

Из чего делают зефир? В качестве основы выступают такие продукты, как пюре из смородины или яблок. Соответственно, от выбранного продукта будет зависеть и цвет.

Например, если продукт приготовлен на яблоках, то цвет будет белым или слегка желтоватым.

Состав зефира белого будет обуславливать его цвет. Если же на смородине, то розовым или сиреневым. Также при приготовлении или покупке этого продукта рассматривайте его свойства. Он имеет вкус с кислинкой, что обусловлено содержанием ягодного или фруктового пюре. На ощупь он мягкий, рыхлый, если на него немного надавить, то он снова вернет свою форму. В состав классического зефира по ГОСТу входят: фруктовое или ягодное пюре; яичный белок; сахарный песок; загуститель (пектин или агар-агар). В зависимости от вида, в состав зефира могут входить различные наполнители: фруктовые или ягодные джемы, сгущённое молоко, шоколад. Сахар — основной сладкий компонент зефира. Он не только добавляет сладость, но и помогает сформировать структуру десерта. Однако существует несколько вариантов заменителей сахара — подсластителей, которые могут использоваться в рецептах зефира, чтобы снизить его калорийность и сделать продукт более полезным для здоровья. При производстве, верхняя часть зефира подсушивается, а нижняя часть, на которой зефир лежит при просушке, остается липкой. Чтобы нижнюю часть не досушивать отдельно, ведь она будет прилипать к коробке, придумали такую хитрость - склеивать две



половинки вместе. Кстати, зефир в шоколаде состоит из одной половинки, потому что облитый шоколадом нижний край не прилипает.

### 1.3. Виды современного зефира

Разновидностей и вкусов зефира существует множество. Например, любимая многими сладкая белая пастила тоже относится к зефирам, но с небольшими отличиями в текстуре и вкусовых свойствах.

Среди видов зефира можно отметить:

#### ***1. Классический сахарно-белковый зефир***



#### ***2. Зефир с глазурью из йогурта или шоколада***



#### ***3. Ягодный или фруктовый зефир***



#### ***4. Крембо - легкий десерт на бисквитном печенье покрытый тонким слоем шоколада***



#### ***5. Маршмеллоу — относительно новый для нас американский воздушный десерт***

Несмотря на то, что рецепт у всех видов зефира практически одинаков, их консистенция и внешний вид могут отличаться — маршмеллоу более упругий и легкий, а ягодный зефир отличается яркой кислинкой и сочным ароматом.

Зефир может быть вегетарианским, если из состава убрать яичные белки, а желатин заменить агаром. Калорийность лакомства зависит от количества сахара и других компонентов. Например, калорийность классического зефира = 300 ккал на 100 г, ягодного = 225 ккал на 100 г, диетического без сахара = 200 ккал на 100 гр.

#### 1.4. Правила выбора зефира

Выбирая зефир, прежде всего, обратите внимание на упаковку. Она должна быть целой, на ней должен быть указан срок годности. И еще несколько рекомендаций:

- **Читайте состав.** Недобросовестные производители сладостей не соблюдают правила и стандарты при изготовлении зефира. Если вы хотите купить полезный продукт, убедитесь, что в нем нет ничего лишнего.
- **Смотрите на внешний вид и цвет.** Яркий и насыщенный цвет говорит о наличии вредных веществ и красителей в составе. При визуальном осмотре зефир должен быть ровным, без трещин и вмятин. Если на поверхности видны трещины, помятости, значит, не соблюдена технология производства либо сладость неправильно хранили.
- **Потрогайте зефир** (если есть возможность). Он должен быть плотным и однородным. При нажатии на зефир углубление должно сразу же возмещаться, в противном случае можно будет говорить о некачественном продукте. Свежий зефир имеет приятный аромат.

#### 1.5. Значение зефира в жизни человека

Зефир помогает снизить уровень холестерина в крови, что положительно влияет на состояние нервной системы и мозговой деятельности. Улучшает метаболизм и нормализует работу ЖКТ.

А всего одна половинка сладости в день способна снять симптомы гипогликемии и нормализовать уровень сахара в организме.

Благодаря натуральному составу зефира, на основе яблочного пюре и пектина, в десерте содержится много кальция, калия, железа и фосфора, что благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

Все хорошо в меру! Не рекомендуется употреблять его в больших количества

#### 1.6. Польза и вред зефира

Главным образом, полезные свойства зефира обусловлены наличием

формообразующего наполнителя или загустителя, включающего пектин, желатин или агар-агар.

**Пектин** - имеет природное происхождение и содержится в различных фруктах, ягодах и овощах: рябине, крыжовнике, смородине, шиповнике, арбузах, тыкве, свекле и др.

Особенно много пектина в кожуре цитрусовых. Но самый доступный и наиболее популярный источник пектина – это яблоки и абрикосы.

**Пектин** выводит из организма соли тяжелых металлов, канцерогены, шлаки, уменьшает риск заболевания раком, лечит язву желудка, снижает уровень сахара крови, снижает уровень холестерина, снижает артериальное давление, выступает в роли глюкозы, повышает сопротивляемость организма.

**Агар-агар** готовят из бурых и красных водорослей, которые растут в Тихом океане и Белом море. Обладает желеобразующим свойством и при добавлении в водный раствор образует студень. Агар-агар не имеет вкуса, что очень важно при изготовлении сладких блюд.

Если зефир изготавливают на основе агар-агара можно не думать о лишних калориях. Он очень полезен для здоровья, потому что водоросли богаты железом, кальцием, йодом, и другими полезными микроэлементами и веществами. Агар-агар улучшает работу печени, выводит из организма шлаки и токсины.

**Желатин** – это студнеобразное вещество, получаемое путем выварки связок, костей, сухожилий, хрящей и других соединительных тканей животного происхождения, в составе которых присутствует белок (коллаген).

Желатин улучшает обмен веществ, работу сердца, мозговую деятельность. Способствует ускорению сращения костей в случае перелома и используется в профилактических целях, для лечения заболевания суставов, улучшения их подвижности. Но желатин содержит достаточно много калорий.

**Пищевые волокна.** Пектин и агар-агар, входящие в состав зефира, являются пищевыми волокнами и необходимы организму для нормальной работы кишечника.

**Польза для костной системы.** В состав натурального зефира на основе желатина входят природные хондропротекторы, оказывающие положительное воздействие на здоровье костной системы.

**Источник антиоксидантов.** Яблочный пектин обладает антиоксидантной активностью и помогает организму бороться с хроническими воспалениями, поддерживает работу иммунитета и активность клеток.

**Витамин С.** В состав натурального зефира входит яблочное пюре, содержащее витамин С. Этот витамин помогает защитить организм от вирусов и ускорить процесс выздоровления.

**Флавоноиды.** Входящие в состав зефира флавоноиды снижают воспалительный процесс и смягчают кашель.

Как правильно выбирать зефир:



Зефир на пектине считается наиболее полезным, имеет нежный вкус с фруктовой кислинкой. Зефир на основе агар-агар тоже полезен для здоровья, правда, вкус у такого зефира не такой кисленький и структура более плотная.

### **Вред зефира**

Однако важно помнить, что зефир — это десерт, и включать его в рацион нужно в очень небольших количествах.

У зефира имеются и противопоказания. Его нельзя есть людям, страдающим от диабета, если это лакомство приготовлено не на основе фруктозы. Зефир с начинкой, покрытый глазурью или кокосовой стружкой может вызвать аллергию. Злоупотребление этим продуктом может привести к развитию кариеса. Кстати, чтобы зефир не вызывал кариеса, есть его необходимо после еды, причем не больше 1-2 штук в день.

Чрезмерное и неконтролируемое употребление зефира может привести к негативным последствиям в желудочно-кишечном тракте — тяжести в желудке, расстройству кишечника. Продукт содержит яйца, поэтому возможно появление аллергических реакций. Выбор и хранение зефира. Приобретая зефир, нужно обратить внимание на указанный на упаковке товара состав, отдать предпочтение следует продукту, имеющему наименьшее количество.

Если же не учитывать вышеприведенные моменты, зефир может навредить организму:

- Вызвав аллергию;
- Отравление;
- Набор лишних килограммов;
- Повредить состоянию зубов;
- Нарушить углеводный баланс, что особенно опасно тем, кто страдает сахарным диабетом.



## 1.7. Оригинальные способы использования зефира в кулинарии

Зефир можно использовать не только как самостоятельное лакомство, но и как важный ингредиент для создания оригинальных и вкусных десертов. интересных способах использования зефира в кулинарии.

**1.Зефирные кексы:** Добавление небольших кусочков зефира в тесто для кексов придает им невероятную нежность и влажность. Вам не понадобится много зефира, чтобы ощутить его неповторимый вкус в каждом укусе. Попробуйте разные варианты – шоколадные, ванильные или фруктовые кексы с зефиром.

**2. Зефирные парфе:** Создайте изысканный десерт в стиле парфе, слоями выкладывая в стаканы или бокалы взбитые сливки, ягоды и мелко нарезанный зефир. Этот десерт будет не только аппетитным, но и красочным.

**3. Зефирные тарталетки:** Подготовьте небольшие слоеные тарталетки и наполните их взбитыми сливками, нарезанными фруктами и нежным зефиром. Это отличная идея для легкого летнего десерта.

**4. Зефирные брошки:** Попробуйте сделать небольшие брошки, намазывая на них тонкий слой варенья и украшая верхушку кусочками зефира. Такие брошки будут отличным угощением на чаепитии.

**5. Зефирные леденцы:** Разогрейте зефир на водяной бане и вылейте его в формы для леденцов. Получатся ароматные и нежные леденцы, которые подарят радость не только детям, но и взрослым.

**6. Зефирные смузи:** Добавьте немного нарезанного зефира в блендер вместе с ягодами, бананом и йогуртом или молоком. Разотрите до получения однородной массы – и вот вам вкуснейший и освежающий зефирный смузи.

**7. Зефирная начинка для торта:** Между слоями бисквита можно нанести тонкий слой зефира с вареньем или же сделать цельный слой зефира внутри торта. Это добавит нежности и необычайного вкуса обычному торту.

**8. Зефирные рулеты:** Используйте зефир в качестве начинки для рулетов. Прокладывая зефир слоями на бисквите и скручивая рулет, вы получите удивительно вкусное и красивое лакомство.

**9. Зефирные шоколадки:** Попробуйте покрыть кусочки зефира тонким слоем расплавленного шоколада. После застывания шоколада у вас получатся нежные сладости с хрустящей оболочкой.

**10.Зефирные кексы в чашке:** Приготовьте порционные зефирные кексы прямо в чашках. Это отличная идея для индивидуальных порций десерта на любой случай. В заключение, зефир – это универсальный ингредиент, который можно использовать для создания разнообразных легких и воздушных десертов. Его нежная текстура и сладкий вкус способны преобразить любой рецепт, добавив ему неповторимый шарм. Позвольте себе экспериментировать с зефиром в кулинарии, и вы обязательно откроете для себя новые гастрономические горизонты.

## 1.8. Виды оформления зефира

### 2. Классическая форм



### 3. Зефир в шоколаде



### 4. Зефирные сэндвичи





#### 4. Розы, тюльпаны и целые букеты



#### 5. Грибочки, пельмени, шишки, животные, фрукты и тд.

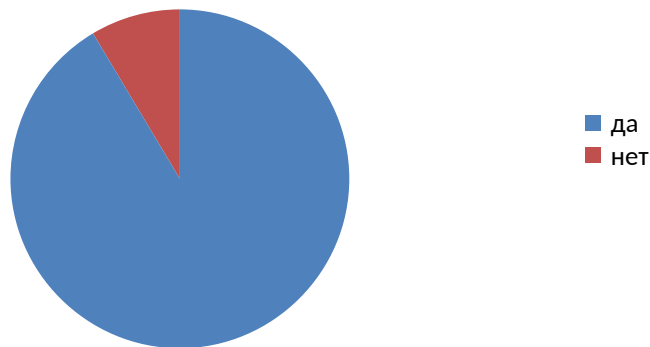


## 1.9. Анкетирование

Чтобы узнать отношение моих сверстников к зефиру, я провела анкетирование среди учащихся 4-х классов. Участвовало 35 человек. Ребятам были предложены несколько вопросов, и вот, что получилось.

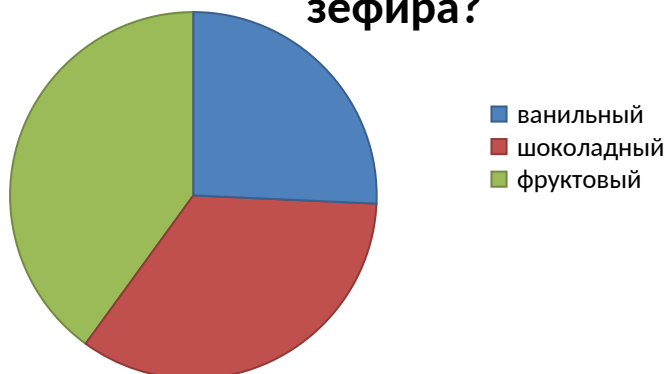
На первый вопрос: ответили «да» - 32 человека, «нет» - 3 человека.

### Любишь ли ты зефир?



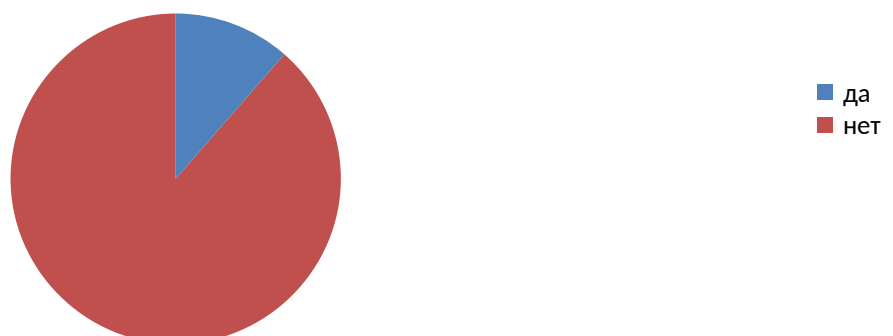
На второй вопрос: ответили «ванильный» - 9 человек, «шоколадный» - 12 человек, «фруктовый» - 14 человек.

### Какой твой любимый вкус зефира?



На третий вопрос: ответили «да» - 4 человека, «нет» - 31 человека.

### Пробовал ли ты когда-нибудь сделать зефир самостоятельно?





На основе проведенного анкетирования, я заметила, что почти все ребята любят зефир. В основном предпочтения отдают фруктовому и шоколадному вкусу. Однако приготовить данное лакомство дома готовы не все.

## 2. Практическая часть проекта

### 2.1 Производители зефира в России

В настоящее время существует огромное количество производителей зефира в нашей стране.

Итоговый рейтинг образцов ванильного зефира определил перечень лучших производителей:

- "Шармэль" (АО "Ударница", г. Москва)
- "Каждый день" (ООО «Кондитер», Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский)
- "РотФронт / Сладкие истории" (ЗАО "Кондитерская фабрика им. К.Самойловой" ("Красный Октябрь"), г. Санкт-Петербург)
- "Тверской кондитер" (ООО "Славконд", г. Тверь)
- "Моё обожание" (ООО "Кондитерский комбинат "Сокол", Московская область, г. Дмитров)

По результатам экспертизы все протестированные образцы были рекомендованы к покупке.



## **2.2 Приготовление зефира в домашних условиях**

Проанализировав состав различных видов зефира от разных производителей, я решил попробовать приготовить зефир дома сама.

### **Основные этапы создания зефира:**

- подготовить продукты;
- замесить тесто;
- сформировать зефир.

### **Ингредиенты для приготовления зефира:**

1. Фруктовый джем
2. Яичный белок
3. Вода
4. Сахар
- 5.Агар-агар

### **Инструменты и оборудование:**

Миксер, миска, мерный стакан, весы кухонные, силиконовый коврик, кондитерский мешок и насадка.

### **Организация рабочего места, правила ТБ при работе на кухне:**

Для приготовления зефира рабочий стол с инструментами: миксер, миска, мерный стакан, весы кухонные, силиконовый коврик, кондитерский мешок и насадка.







Кухня – это место, где техника безопасности должна выполняться неукоснительно.

Миксер – включать и выключать электроприбор сухими руками, при этом брать за корпус вилки. Не допускать попадания воды на сетевой шнур или вилку и держать сетевой шнур вдали от нагретых поверхностей. Выключить электроприбор.

При работе с горячей жидкостью следует соблюдать технику безопасности.

- Убрать все лишние и легко воспламеняющиеся предметы от плиты.
- Волосы должны быть убраны в прическу.
- Когда жидкость закипит уменьшить нагрев.
- Снимая горячую посуду с плиты, пользуясь прихватками.

### Технологическая последовательность приготовления зефира

№ п/п	Последовательность выполнения работы	Этапы приготовления	Инструмент ы, оборудован ие
1.	<p>Варим сироп до густой струйки 180гр. холодной воды 10гр. агар-агара силой 900 270гр. сахара</p> <p>Сироп варим 4 минуты, с момента закипания.</p>		Кастрюля
2.	<p>В кастрюлю отправляем 200гр. фруктового джема или пюре и 60гр. яичного белка. Взбиваем до плотных пиков</p>		Миксер
3.	<p>В хорошо взбитый белок осторожно вливаем горячий сироп.</p>		Миксер
4.	<p>Еще взбиваем 2-3 минуты. Масса должна получиться достаточно плотная.</p>		Миксер
5.	<p>Взбитую массу перекладываем в кондитерский мешок и отсаживаем зефир на силиконовый коврик или пергаментную бумагу.</p>	 	Кондитерск ий мешок

Зефир стабилизируется 12-24 ч.

Производство зефира в домашних условиях дает больше разнообразия. Сюда можно добавить практически любое пюре из ягод или фруктов. Соответственно и оттенки могут получиться разными. Поэтому если цвет лакомства далек от привычного вам – не спешите отказываться. Структура домашней сладости примерно такая же, что у производственной. Правда, домашний зефир все же воздушней и нежнее.

### **Заключение**

Я узнала об истории возникновения зефира, изучила его состав и сравнила с приготовленным мною дома образцом. Проведенное мною анкетирование показало, что зефир любят многие ребята, но готовить его самостоятельно не решаются.

Я поняла, что с точки зрения диетологии, в составе пористого десерта отсутствует жир, что является плюсом. Если мы говорим о настоящем зефире, то все ингредиенты, входящие в продукт, полностью натуральные. Этот продукт является низкокалорийным, приятным на вкус и способствует нормализации работы пищеварительного тракта и улучшению мозговой деятельности человека. В зефире содержатся фосфор, железо и многие другие полезные вещества. Если в нашем рационе ежедневно присутствует это великолепное лакомство, то это благоприятно отразится на состоянии ваших сосудов. Зефир также способен улучшить структуру волос, избавит нас от ломкости ногтей, поможет сделать кожу нежной как бархат.

Если у человека нарушен обмен веществ, то, конечно же, употреблять в пищу зефир противопоказано. При сахарном диабете, при ожирении кушать его не рекомендуют. Хотя, сейчас есть в продаже и зефир, который не содержит в своём составе фруктозу, следовательно, его можно употреблять в пищу людям, болеющим сахарным диабетом.

Таким образом, моя гипотеза – верна: зефир является полезным лакомством.

Но даже при употреблении полезных сладостей, необходимо соблюдать меру.

## Список использованных источников и литературы

1. Большая энциклопедия детского питания, 2002
2. Фунтиков А.Б., Книга о вкусной и здоровой пище. 10000 кулинарных чудес от..., М., 2005г  
Электронные ресурсы:
3. Видео. Галилео.Зефир. <https://www.youtube.com/watch?v=OO2eZtDhg0>
4. Интернет-сайт «Пирогеево». Домашний зефир на агар-агаре.  
<http://pirogeevo.ru/domashnee/zefir-v-domashnix-usloviyax-recept-s-foto.html>
5. Интернет-сайт InFlora.ru. Пономаренко Н. «Зефир, состав, польза и вред зефира, как приготовить зефир.  
<http://www.inflora.ru/diet/diet920.html>
6. Интернет энциклопедия «Википедия» [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org).