

PROЕДУ.RU

ГАЗЕТА КУЛИНАРНОГО КЛУБА



РУБРИКИ:



ЗНАЕТЕ ЛИ
ВЫ, ЧТО...?



МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЗДОРОВЬЕ



ВКУСНЫЕ
ИСТОРИИ



КУЛИНАРНОЕ
ИНТЕРВЬЮ



С ЛОЖКОЙ
ПО МИРУ



КАЛЕНДАРЬ
СЪЕДОБНЫХ
ПРАЗДНИКОВ



КУЛИНАРНЫЕ
НОВОСТИ



О ЧЕМ
РАССКАЖЕТ
ЭТИКЕТКА?

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...?



Тыкве больше
5000 лет.



Самая большая тыква
весит 821,2 кг. Она
внесена в книгу
Рекордов Гиннеса в
2010 году.



В Африке тыква
используется в
качестве
мотоциклетного
шлема.



Помимо оранжевых
тыкв, бывают синие,
белые и зеленые.

Оранжевый Доктор Айболит

Мякоть тыквы, ее сок, семечки, тыквенное масло – все эти незаменимые целебные компоненты питания известны человечеству с незапамятных времен.

отличным антисептическим, антигрибковым, противоглистным и противовоспалительным средством. Кроме того, тыква поможет похудеть и помолодеть благодаря своим антиоксидантным свойствам, устранит бессонницу, заживит раны и ожоги, остановит кровоточивость десен, улучшит зрение, выведет шлаки и токсины, наладит работу желудка и кишечника, удалит лишнюю воду из организма, послужит антидепрессантом и профилактикой кариеса.

Перечень болезней, при которых тыква – прекрасный лекарь, займет немало страниц. Это настоящий волшебный лекарственный комплекс в оранжевой кожуре! К тому же у тыквы очень мало противопоказаний.

ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

Наступившая осень украсила наши прилавки магазинов многими видами ярких, разноцветных овощей. И одно из самых заметных мест среди осенних овощей по праву принадлежит тыкве. Яркая и сочная, сладкая и ароматная тыква с приходом первых осенних похолоданий становится настоящей королевой нашего меню.



Совсем не сложно приготовить очень вкусный **суп-пюре из тыквы** с беконом. В глубокой сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, добавьте измельченную луковичку и обжарьте до золотистого цвета. Затем добавьте 500 гр. тыквы и две моркови, нарезанных кубиками. Обжаривайте все вместе в течение 5 минут, затем добавьте стакан горячего куриного бульона и тушите до мягкости овощей в течение 20 минут. Посолить! Готовые овощи измельчите в блендере до состояния однородного пюре.

Переложите овощное пюре в кастрюлю, добавьте еще 3 стакана куриного бульона, тщательно перемешайте и прогрейте в течение 5 минут. Отдельно обжарьте до хруста 150 гр. **бекона**, нарезанного тонкими полосками. Готовый суп разлейте по тарелкам, добавьте в каждую одну столовую ложку сметаны, несколько полосок жареного бекона и **чайную ложку измельченной зелени кинзы**. Подавайте к столу с чесночными гренками или хрустящими хлебцами.

И на десерт можно приготовить **тыквенные маффины**. Для этого нужно смешать: 1,5 чашки муки (1 чашка = 250 мл), 1/2 чашки сахара или меда, 1 чайную ложку порошка для выпечки (разрыхлителя для теста), 1 чайную ложку корицы + молотого имбиря, молотой гвоздики, душистого перца, мускатного ореха, 1 яйцо, 1/2 чашки молока или йогурта, 1 чашку тыквенного пюре; 1/4 стакана размягченного сливочного масла. Полученное тесто распределить по смазанным маслом формочкам для маффинов (на $\frac{3}{4}$ или $\frac{1}{2}$) либо по бумажным формочкам для выпечки мини-кексов и выпекать около 20 минут при температуре 250°С.



Благодаря своему уникальному химическому составу тыква – настоящий целитель

для человеческого организма. В ней есть витамины и минералы, кислоты, пектины, клетчатка. Тыква поможет при гипертонии, болезнях почек и печени, при кожных заболеваниях, при артритах и анемиях, кашле и ОРВИ, укрепит сосуды и оздоровит сердце. Тыква необходима при отеках. Этот солнечный овощ регулирует обмен веществ, повышает иммунитет, уменьшает содержание холестерина в крови, является

антиоксидантом, антираковым, антибактериальным и

антигрибковым, противоглистным и противовоспалительным средством. Кроме того, тыква поможет похудеть и помолодеть благодаря своим антиоксидантным свойствам, устранит бессонницу, заживит раны и ожоги, остановит кровоточивость десен, улучшит зрение, выведет шлаки и токсины, наладит работу желудка и кишечника, удалит лишнюю воду из организма, послужит антидепрессантом и профилактикой кариеса.

Перечень болезней, при которых тыква – прекрасный лекарь, займет немало страниц. Это настоящий волшебный лекарственный комплекс в оранжевой кожуре! К тому же у тыквы очень мало противопоказаний.

КУЛИНАРНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Для пятого номера газеты мы взяли интервью у директора Профессионального училища № 76 Тедорашвили Светланы Владимировны.

Когда Вы приготовили самостоятельно свое первое блюдо? Что за рецепт это был? Помогать на кухне мне нравилось уже лет с шести. Но самостоятельно приготовить свое первое блюдо – сырники, мне доверили, когда я училась во 2-м классе. В каком возрасте вы осознанно стали готовить?

Самостоятельно приготовить обед для родителей и для себя я могла в 10 лет, считаю, что обязательно нужно разрешать детям готовить какие-то несложные блюда, когда есть интерес к этому занятию и, самое главное, это обязательно пригодится в жизни.

Ваше любимое блюдо?

Мне очень нравятся блюда из кавказской кухни, где присутствует ореховый соус. Например, овощные: зеленая фасоль, белокочанная капуста, свекла, морковь, молодая свекольная ботва, шпинат - блюдо можно приготовить из любого из вышеперечисленных продуктов. Отварить, остудить, отжать, мелко нарезать или пропустить через мясорубку.

Ваше дежурное блюдо?

Я думаю, что это сборная мясная солянка.

Ваши кулинарные пристрастия?

Очень люблю десерты: это всегда нежно, вкусно.

Если бы Ваша судьба дала бы выбор своей профессии, на каком месте профессия кулинара была бы в Вашем списке?

На первом месте.

Кто готовит дома?

Это важное дело, в основном, в моих руках.

Где чаще всего Вы питаетесь?

Чаще дома и, конечно, на работе, но в связи с моей профессией, бываю во многих предприятиях питания.

Любимый напиток?

Кофе.

Ваш кулинарный секрет?

Особых секретов нет, но очень люблю добавлять в блюда (по возможности) пряные травы: свежие и сухие.



Ореховый соус

рецепт предоставлен
Тедорашвили Светланой Владимировной



С ЛОЖКОЙ ПО МИРУ

КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ

Измельчить грецкие орехи, развести кипяченой водой, овощным отваром до густоты сметаны, добавить соль, аджику, немного виноградного уксуса, измельченный чеснок (репчатый лук кладется только в зеленую фасоль), смесь сухих трав. Тщательно перемешать, соединить с подготовленными продуктами, еще раз тщательно размешать, чтобы соус равномерно распределился и в холодильник – на 1 час. Вкусно и полезно.

КОНКУРСЫ

e-mail редакции газеты: mirk@edu.sochi.ru

«Ее величество тыква»

Объявляется конкурс по карвингу. В конкурсе может участвовать школьники, мало занимающиеся, или ни разу не занимавшиеся карвингом, но при этом имеющие фантазию, любящие готовить и творить! Лучшие работы будут опубликованы в газете «Проеду.ru».

Условие конкурса:

До 10 ноября необходимо отправить фотографию конкурсной работы на электронный адрес редакции газеты «Проеду.ru».



КАЛЕНДАРЬ СЪЕДОБНЫХ ПРАЗДНИКОВ



4 октября
День булочек с корицей в Швеции



11 октября
Международный день каши



12 октября
Всемирный день яйца



16 октября
Всемирный день хлеба



16 октября
Всемирный день здорового питания



18 октября
Всемирный день конфет



19 октября
Фестиваль шоколада в Италии



20 октября
День сладостей в США



21 октября
День яблока в Великобритании



26 октября
День граната в Азербайджане

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ЭТИКЕТКА ИЛИ КАК ПОКУПАТЬ ПРАВИЛЬНО ПРОДУКТЫ?

Как правильно выбрать тыкву.

Форма, размер, внешний вид. Привычная для нас форма тыквы – большая и круглая – это кормовая тыква. Лучше выбирать длинные и яркие плоды – у них мякоть более нежная и сладкая, в такой тыкве нет косточек. Но если нужны тыквенные семечки для оздоровления, выбираем круглую тыкву яркого оранжевого цвета. Тыква должна быть упругой и тяжелой. Если тыква неспелая, она будет безвкусной, если перезрелая – волокнистой. Хвостик спелой тыквы сухой и темного цвета.

Вес. Чем тыква меньше, тем она сладче и менее волокниста, поэтому лучше покупать тыквы весом 3,5 кг.

Мякоть: упругая, плотная, мясистая. Чем оранжевее, тем лучше. Цвет должен быть равномерным, без зеленых и светло-коричневых мест. Больше всего мякоти в мускатной тыкве. У мускатной тыквы вытянутый ребристый хвостик, приплюснутый у основания, а корка зеленая полосатая или желто-бежевая. Самая сладкая тыква – ореховая. Она похожа на большую грушу, кожура у нее гладкая.

КУЛИНАРНЫЕ НОВОСТИ

На выставке ПИР в Москве компания RATIONAL продемонстрирует на практике все возможности многофункциональных аппаратов: SelfCookingCenter® whiteefficiency® и VarioCookingCenter® whiteefficiency®, которые произвели революцию в области термической обработки продуктов питания. С помощью двух данных аппаратов Вы сможете заменить 99% традиционного кухонного оборудования, сократить расходы на электроэнергию и минимизировать время приготовления блюд, сэкономить место на кухне.

Ура! Нас стало больше!

Кулинарный клуб расширяет свои границы и поздравляет новых участников образовательного проекта:

гимназию № 76;
гимназию № 15;
гимназию № 5;
СОШ № 66.

Газета выходит при поддержке Управления по образованию и науке администрации г. Сочи, АНО г. Сочи «Стандарты социального питания», Межшкольного учебного комбината Центрального района г. Сочи.

Распространение: образовательные учреждения г. Сочи, Управление по образованию и науке администрации г. Сочи, АНО г. Сочи «Стандарты социального питания»

Электронная газета распространяется бесплатно

Шеф-редактор: Стофорандова Ирина Георгиевна

Дизайн,верстка: Коваленко Мария Владимировна