

## Детский проект «Пишем кулинарную книгу» Калюжной Ксении

Руководитель: Цыцорина С.П., воспитатель

Вот и прошло прощённое воскресенье, а оно даёт начало великому посту – самому долгому строгому воздержанию, а также молитве. Молиться – значит обращаться к Богу. Без молитвы, без постоянного обращения к Богу христианину было бы очень трудно жить. Но иногда кажется непонятным, что значит пост и почему надо поститься?

Пост всегда означает определенную перемену в общем образе жизни. Когда наступает пост, мы стараемся больше молиться, чаще ходить в церковь, отказываться от некоторых видов еды, от лишних развлечений. Поститься – значит учиться подчинять, покорять, заставлять слушаться в себе то, что мне “не хочется”. Когда мы постимся, отказываемся от той еды, которую особенно любим, то укрепляем наши силы в борьбе духа с телом. Как спортсмены должны тренироваться, чтобы достичь успеха, так и христиане должны укреплять свою волю и силы в борьбе со всеми, что в них не от Бога.

Мы с бабушкой Леной очень часто ходим в храм, вместе причащаемся, а ещё я люблю бабушке помогать готовить. Мы хотим поделиться своим фирменным рецептом постной каши из тыквы

Основным ингредиентом является тыква. Тыква – это “царица” огорода, заслуживает этого звания за свои габариты и полезные свойства. Эта красавица напоминает наместника солнца на Земле – такая же жизнерадостная, яркая и круглая. Тыква, кстати, как и арбуз - ягода, хотя её всё время называют «овощем».

Тыква — одна из самых древних культур. Её родина — Северная и Южная Америка, где уже более 5 тысяч лет назад она была, по археологическим данным, обычным огородным овощем. Одна из легенд гласит, что индейцы, благодарные испанцам за то, что те их «открыли», делились с ними лучшим – золотом инков и золотом тыкв. Потом, правда, делиться перестали, но было уже поздно – семена тыквы приплыли в Европу, где и принялись быстро и счастливо размножаться. Столь древняя история позволила тыкве стать основательницей великого семейства тыквенных, достойными представителями которого являются несметные виды кабачков, патиссонов и арбузов с дынями. И даже монополисты подмосковных грядок огурцы – это всего лишь одна из ветвей большой и дружной семьи тыквенных.

История происхождения блюда начинается на территории Восточной Европы. На Руси в 17 веке тыква стала одним из самых популярных продуктов народной кухни. Крестьяне использовали её в питании наряду с репой: томили и солили, варили из неё каши и похлёбки. Это было до появления на Руси картошки.

На первый взгляд может показаться, что тыква – безвкусная простушка. Действительно, вкус у нее не слишком ярок. Но стоит добавить ей блеска специй, аромата приправ, нежности и душистости масла, как от прежней простушки не останется следа. Тыква, как Золушка, требует внимания и обработки. Не зря великий сказочник Шарль Перро одарил Золушку именно тыквой. Когда же тыква превратилась в карету, у Золушки началась совсем другая жизнь – сказочно сладкая, совсем как мякоть запеченной тыквы.

Тыкву можно выращивать в любой точке мира, кроме Антарктиды. Существует более 50 сортов тыквы, самая маленькая может весить меньше килограмма, а самая большая достигать 250 кг.

Тыква хорошо усваивается организмом, применяется для детского и диетического питания, в ней много кальция, железа, магния, меди и цинка. Тыква малокалорийна, содержит много клетчатки, рекомендуют людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лидером среди витаминов, содержащихся в тыкве является бета-каротин.

Яблоки мы также кладем в кашу. Это — низкокалорийный продукт, в котором практически не содержится жира. Полезные свойства плода-наличие в его составе пектина и пищевых волокон. Они служат своеобразным способом очищения организма.

Пшено выводит из организма антибиотики, токсины и шлаки. Каша из пшена полезна при атеросклерозе, диабете, заболеваниях поджелудочной железы, печени, нервной и сердечно-сосудистой системы.

Очень полезна каша людям, страдающим заболеваниями сердца: в пшене имеется большое количество калия, восстанавливающего работу сердца. Кремний и фтор, в большом количестве присутствующие в каше, укрепляют зубы, кости, ногти и волосы. Эластичность мышцам и костям придает медь. Помимо этого, пшенная каша полезна тем, что обладает общеукрепляющим, согревающим, бодрящим эффектом, поэтому ее можно назвать практически незаменимым продуктом для питания детей и ослабленных болезнью людей.

Рис оказывает обволакивающее действие, попадая в органы пищеварительной системы, рис мягко обволакивает стенки пищевода, желудка, такая еда полезна людям с повышенной кислотностью желудочного сока, а также страдающим гастритом, язвенными поражениями слизистой желудка.

Благодаря своим полезным свойствам рис рекомендован педиатрами всего мира в качестве первого прикорма для грудных детей.

Все ингредиенты, входящие в состав каши, очень полезны, а вместе представляют ароматный букет, который мы рекомендуем приготовить!

**Рецепт тыквенной каши:** Тыква – 600-700 г. Яблоки – 2-3 шт. Рис, пшено – 100 г. Изюм – горсть. Мед или сахар – по вкусу. Масло растительное – по вкусу.



Приятного аппетита!