**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 2**

**Муниципального образования город Горячий Ключ**

**Конкурс семейной фотографии**

**«Кулинарное путешествие во времени»**

**программы «Разговор о правильном питании»**

**Автор работы: Шнайдер Шарлотты Андреевны.  
353290, Краснодарский край,**

**г. Горячий Ключ, ул. Черняховского,36,  
тел. 8-918-012-80-18**

**МБОУ СОШ № 2**

В настоящее время в мире очень популярно здоровое питание. Многие из нас отстаивают здоровый образ жизни и пытаются избавить общество от вредных привычек, неправильного питания и других составляющих, которые нередко приносят вред нашему организму.   
 Наша семья, как и другие, поддерживает это движение и всеми способами пытается приобщить к здоровому образу жизни других.   
Всегда в России и на Кубани различные каши  из круп были  среди самых популярных блюд  в семьях разных сословий. Ели их и бедняки и богачи. Польза  простой нерафинированной пищи не подлежит сомнениям. И поэтому наше главное конкурсное блюдо на ужин - тыквенная каша.  
Тыквенная каша с пшеном - это  очень  вкусное и полезное блюдо. У нас на Кубани тыква входит в рацион здорового питания многих семей, особенно тех, где есть дети. В пшене содержится огромное количество различных минералов и витаминов, необходимых для растущего детского организма.



Для нашей каши мы использовали местные продукты. Кубанская тыква с осени и до весны радует нас своим солнечным цветом и потрясающим вкусом! Молоко  и сливочное масло  мы взяли  марки  "Коровка из Кореновки".Нерафинированное растительное масло "Кубанские просторы" мы добавили  в кашу  из-за его полезных свойств. Изюм для каши мы использовали  из Тихорецка, сахар  из Приморско - Ахтарска. Сахара мы использовали одну чайную ложку, изюм добавил нашей каше аромат и сладость!



**Тыквенная каша**

**Ингредиенты:**

Тыква – 1кг  
 Крупа(пшено) – 300г

Молоко – 500мл  
Вода – 200г  
Соль – 1 чайная ложка  
Сахар – 1ст.ложка  
Сливочное масло – 150г  
Изюм – 200г  
Растительное масло – 2 ст.ложки



**Конкурсная фотография**

**Способ приготовления:**

1. Тыкву порезать небольшими кусочками – 2 см– 2, 5 см
2. Крупу перебрать и промыть.
3. Молоко и воду смешать, довести до кипения.
4. Уложить слоями тыкву, крупу и изюм.
5. Залить молоком с водой.
6. Добавить растительное масло, соль, сахар.
7. Варить на малом огне, под крышкой, до готовности (около 30мин), иногда помешивать.
8. Когда каша сварилась, положить сливочное масло.
9. Накрыть полотенцем, дать каше допреть.



К чаю, мы испекли  оладьи из Кубанской муки, добавив в тесто измельченную тыкву и морковь для пользы нашему здоровью, для вкуса и цвета.  
Для оформления стола  мы использовали керамику местных мастеров, которые создали из глины такие красивые  чугунок и кувшин, что аппетит мгновенно у всех детей и взрослых повысился! Наша семья приехала из Сибири. Мы привезли оттуда посуду из бересты. Часть этой посуды сделали мы сами. Все это вместе греет душу, улучшает настроение. В нашей семье любят элементы фольклора в домашней одежде, которую шьют или вяжут наши бабушки.



Пусть любое совместное  принятие пищи в любой семье будет полезным и красивым, приятным и радостным событием!

