**Полезная тыква.**

Наша семья придерживается здорового образа жизни. Еще с давних времен наши бабушки и дедушки питались правильно, ели вкусную и полезную пищу. И до наших дней дошли некоторые рецепты приготовления вкусной и здоровой пищи, передающиеся в нашей семье из поколения в поколение.

Одним из таких продуктов, настоящим поливитамином, королевой осени можно назвать необычайно красивый на вид, удивительный овощ – ТЫКВУ. Даже на вид этот овощ заставляет все вкусовые рецепторы моментально срабатывать. Вещества, входящие в состав яркой, сочной и солнечной мякоти, даже после термической обработки сохраняют свою полезность. В тыкве содержится значительное количество сахарозы, крахмала, клетчатки, белков, пектинов, макро и микроэлементов, мякоть тыквы содержит в 5 раз больше каротина, чем морковь. Также в мякоти тыквы содержаться такие редкие витамины, как К и Т.

Полезных свойств тыквы значительное множество, содержащиеся в ней вещества и витамины помогают: укрепить кости, защитить глаза, сердце и сосуды, способствуют снижению веса, защищают нас от депрессии, снижают риск развития онкологических заболеваний. Мякоть тыквы обладает противовоспалительным, заживляющими и омолаживающими свойствами.

А сколько кулинарных возможностей и фантазий возникает в голове при виде такого удивительного красивого овоща. Тем более живя в таком плодородном крае как Краснодарский край, где произрастает значительно множество различных культур, в том числе и красавица ТЫКВА, нельзя не воспользоваться такой ситуацией. Рецептов приготовления конечно значительное множество, но одним из любимых рецептов в нашей семье, любимым рецептом наших бабушек и дедушек, конечно же является запеченная тыква. Стоит только немного надрезать тыкву. Как на весь дом распространяется этот необычный аромат, напоминающий запах лета. А мякоть – она такого яркого оранжевого цвета, что даже в самую пасмурную погоду невозможно при ее виде не улыбнуться. Рецепт приготовления довольно прост, к участию в приготовлении можно привлечь всю семью. Мы моем тыкву, разрезаем вдоль на две част, очищаем от семечек (которые кстати можно промыть, просушить, обжарить и также употребить в пищу), режем на небольшие кусочки примерно 3х3 см. Затем берем самый большой противень, выкладываем на него кусочки, заливаем примерно на полсантиметра кипяченной водой, а сверху посыпаем сахаром и ставим в хорошо разогретую духовку. Примерно через 1 час достаем, еще немного посыпаем сахаром и ставим еще на 1 час, при этом немного прикрутив газ. Затем достаем из духовки. Все кусочки переворачиваем, даем немного постоять и остыть. Наливаем чай, выкладываем кусочки запеченной тыквы в тарелочку и наслаждаемся этим незабываемым вкусом. И поверьте, не надо никаких конфет!

**Мы за здоровый образ жизни, присоединяйтесь и вы к нам!!!**