Муниципальное автономное общеобразовательное

учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 г. Туапсе

**Конкурсная работа на краевой конкурс**

**«Разговор о правильном питании»**

**Номинация: Конкурс детских проектов**

**«Составляем кулинарную энциклопедию**

**нашей страны»**

**Название работы:**

**«Памятник ставриде»**

Конкурсная работа:

Тюриной Екатерины Дмитриевны,

обучающейся МАОУ СОШ № 5 г. Туапсе

4 «В» класса, возраст 10 лет,

Домашний адрес: Краснодарский край,

Туапсинский район, г. Туапсе

ул. Софьи Перовской д. 2., кв. 27

Телефон родителей: 8- 918-462-82-44

Педагог: Шапарь Наталья Валентиновна

Телефон педагога: 8-918-913-97-36

**Конкурсная работа на краевой конкурс «Разговор о правильном питании»**

**Номинация: Конкурс детских проектов**

 **«Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»**

**Название работы: «Памятник ставриде»**

Здравствуйте! Меня зовут Катя!

Я живу в городе Туапсе, это не большой южный городок на побережье Чёрного моря. В моём красивом городе на площади имени Октябрьской Революции есть памятник ставриде.

Как я прочитала в интернете памятник был установлен на деньги, собранные туапсинцами, при содействии и помощи главы Туапсинского района Владимира Лыбанева. Идея возникновения композиции принадлежит почетному гражданину города Галине Джигун. Памятник установлен в ноябре 2011 года. Автор памятника - известный скульптор, член Союза художников России, Константин Зинич. Изначально рассматривались восемь вариантов композиции, но остановились на одном – сегодня воплощенном в бронзу. Сама скульптура небольшая, но выше моего роста. Стайка ставриды плывет среди морских водорослей, закручивающихся подводным потоком в зеленую спираль. Даже есть традиция потереть рыбок или раковину в центре на счастье.

И хоть этот памятник установлен именно черноморской ставриде в нём выражена благодарность всей черноморской рыбе, которая в годы великой Отечественной войны спасла туапсинцев от голода.

У нас на пирсе часто рыбаки ловят рыбу на удочки, но в основном ставриду ловят не у берега. Мой дедушка Коля иногда со своими друзьями в августе-сентябре выходил в море на лодке ловить камбалу и ставриду. Ещё до войны (в 1938-1941 годах) мой прапрадедушка Яков работал в Туапсинском морском порту и выходил в море на малых судах и тоже ловил ставриду для своей семьи.

Я спросила у бабушки как готовят эту рыбку. Она рассказала, что это два простых способа: вялят на воздухе, чтобы кушать сушёной или прямо целой жарят на растительном масле до золотистой корочки.

Расскажу Вам рецепт моей бабушки по приготовлению ставриды в пароварке!

Для приготовления потребуется:

1) ставрида (свежая) — один килограмм; 6) лист лавровый — 1 шт.;

2) масло растительное — 4–5 ст. ложек; 7) лук репчатый — 4–5 шт.;

3) уксус 5% — 3 столовые ложки; 8) перец душистый молотый;

4) вода - 0,3 стакана; 9) соль — по вкусу;

5) репчатый лук — 2-3 средних головки; 10) зелень – по вкусу.

Ставриду почистить, отрезать голову, вымыть в холодной воде, срезать хребтовые и реберные кости, разделать на две половинки. Полученное филе нарезать небольшими кусочками шириной 2 см. Репчатый лук нарезать пластинками. Положить в пароварку слой подготовленной рыбы, затем присыпать луком, добавить лавровый лист, соль, перец душистый, снова слой подготовленной рыбы посыпать пластинками лука, сбрызнуть маслом растительным, уксусом и залить наполовину водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и при слабом огне тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

В ставриде много витаминов: В1, В2 и В3, Е, С и А. Из микроэлементов рыбка насыщена калием, фосфором, кальцием, магнием, натрием и содержит жирную кислоту Омега-3 (которая диетически важна для здорового сердца).

Ставрида не только вкусная, но и полезная. А если поймал «своими руками», приготовил, то вдвойне вкусней и полезней.

Информационный источник, используемый при подготовке конкурсной работы: <http://fedpress.ru/federal/polit/society/id_260147.html>



