



9 сентября – Всероссийский день лука

Лук очень популярный и полезный овощ, который входит в ежедневный рацион большинства россиян. Его используют для приготовления салатов, супов, мясных, рыбных и овощных блюд. Садоводы с удовольствием выращивают его на своих участках, чтобы с ранней весны до поздней осени радовать своих близких его свежей, ароматной зеленью. И именно он наряду с картофелем, морковью и капустой становится наиболее востребованным продуктом на осенних ярмарках, когда наши соотечественники по старой, доброй традиции запасаются овощами на зиму. Поэтому в российском календаре **9 сентября** назначено **Всероссийским днем лука**.



Гастрономические дни в сентябре:

9 Сентября –
Всероссийский день
лука;
16 Сентября –
Международный день
сока;
20 Сентября –
Всемирный день риса.

Интересные факты

В холодное время года для укрепления иммунитета требуется съедание всего лишь половину луковицы в день.

Сок лука является отличным обезболивающим средством от укусов шмелей, ос и пчел.

Съедобные
виды
лука

Лук
репчатый

Лук порей

Съедобные
виды
лука

Лук
душистый

Татарка

Щи - талочка

Чищу овощи для щей,
Сколько нужно овощей?
Три картошки,
Две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо!
Раз! Два! Три!
Огонь зажжен.
Кочерыжка,
Выйди вон!

Рецепт - Луковый пирог

Ингредиенты:

Лук - 5 больших луковиц
Яйца - 5 шт.
Растительное масло - 250 мл.
Сода
Мука

Способ приготовления:

Лук нарезать кольцами, в отдельной посуде взбить венчиком яйца, гашеную соду, растительное масло. Все смешать с луком + мука, чтобы тесто было не густое. Все перемешать и вылить в форму. Духовку нагреть до 180-200, печь луковый пирог 40-45 мин.

16 Сентября – Международный день сока

День сока – еще молодой, но уже популярный праздник, который отмечается в разных странах мира. Его основная цель – популяризация соков как полезного и вкусного напитка и важной составляющей ежедневного рациона человека.

Международный символ праздника – экзотический плод, разделенный на три равные части, которые иллюстрируют разнообразие всех соков мира.



В нашей стране история этого праздника началась в 2012 году, когда Российский союз производителей соков предложил всем желающим проголосовать в Интернете за День сока в России и выбрать время его проведения.

Празднование первого Дня сока в России состоялось в 2013 году.

Польза соков для детей

Польза соков для детей определяется питательными свойствами такой продукции: в них содержатся природные сахара – легкоусвояемые источники энергии, органические кислоты, которые благоприятно влияют на пищеварение малышей, и минеральные вещества, полезные для детского организма. Некоторую детскую соковую продукцию для повышения ее полезных свойств специально обогащают калием, кальцием, йодом или витаминами. Смешанные соки из двух и более фруктов и овощей (яблочно-морковный, яблочно-тыквенный, яблочно-виноградный, морковь-абрикос и т.п.) содержат больше питательных веществ, чем моносоки.

Интересные факты

Яблочный сок содержит витамины группы В, минералы, железо и калий.

Грейпфрутовый сок содержит калий, магний, кальций и бета-каротин. Он незаменим при бессоннице, переутомлении и отсутствии аппетита.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

1 стакан апельсинового сока позволяет обеспечить почти полностью ежедневную потребность организм в витамине С.

Самый диетический сок из овощных – томатный, а из фруктовых – грейпфрутовый.

Яблочный сок – самый популярный в России. На втором месте по популярности стоит – стоит апельсиновый, а из овощных – томатный сок.

Витамин Е содержится в семечках томатов, а поскольку при производстве измельчают и отжимают целые томаты, томатный сок является источником витамина Е.

Стакан фруктового сока равен одной порции фруктов

Рецепт – Кекс с яблочным соком и корицей

Ингредиенты:

Яблочный сок - 1 стакан
Растительное масло – 1/2 стакана
Очищенные грецкие орехи – 1/2-1 стакан
Яблоко - 1 шт.
Мука - 2 стакана
Сахар - 1 стакан
Сода – 1/2 ч. ложки
Соль
Корица

Способ приготовления:

В емкость для теста налейте стакан сока. Добавьте сахар, соль и растительное масло. Взбейте миксером. Размельчите орехи и добавьте их к смеси. Просейте муку. Добавляйте муку частями, взбивая миксером. Затем добавьте соду и перемешайте. Нарежьте яблоко небольшими кусочками, предварительно удалив сердцевину. Всыпьте в тесто яблоки, посыпьте чуть-чуть корицей и перемешайте. Форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите тесто в форму и поставьте в разогретую духовку. Выпекайте яблочный кекс 45 минут при температуре 180 °С. Готовый яблочный кекс присыпьте корицей.

Сливовый сок обладает мягким слабительным эффектом, поэтому его рекомендуют одним из первых вводить в рацион маленьких детей.

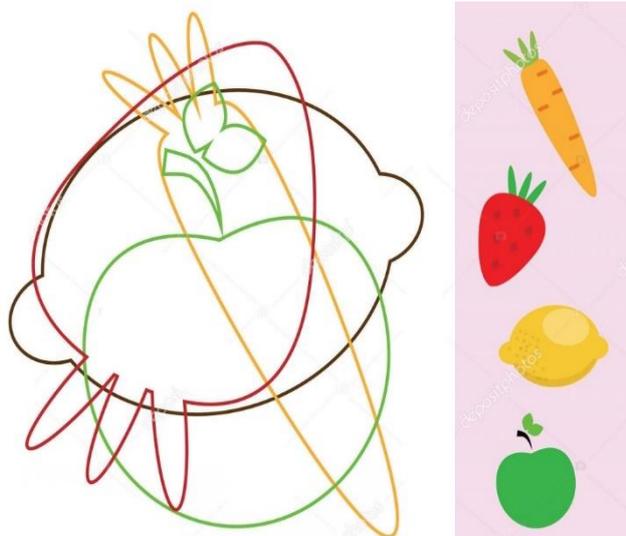
Клюквенный сок содержит большое количество витамина С, необходимого для поддержания иммунитета.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не менее 150 мл соков в день

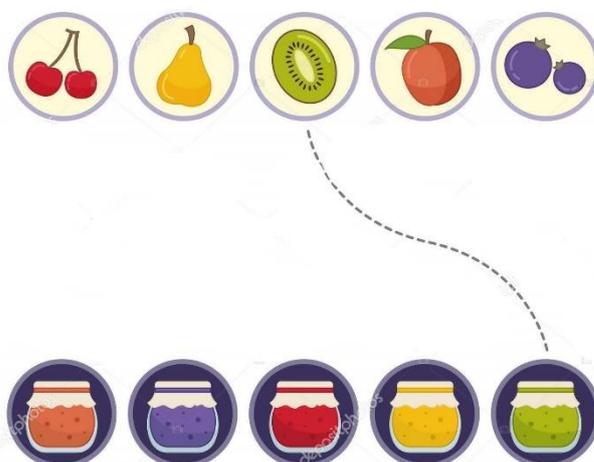
Сахар в детских соках

Важно знать, что в детские соки промышленного производства сахар никогда не добавляется – если добавлен сахар, то такая продукция называется нектаром или сокосодержащим напитком.

Найди скрытые объекты и формы



Соедини к какому фрукту соответствует джем



20 Сентября – Всемирный день риса

Рис - самый распространенный на нашей планете злак, и не зря у него есть теперь свой день. Учрежденный ООН, этот День риса - не столько праздник, сколько день-напоминание о том, что миллионы людей на Земле недоедают, и спасает их от голодной смерти именно рис: неприхотливый, питательный и дешевый злак. Но есть и светлая сторона: от голодной смерти миллионы людей ежегодно спасает рис. Он является основным продуктом питания для более чем половины населения Земли, а его производство и продажа кормят около двух миллиардов человек.



Виды риса



Интересные факты о рисе

Ежегодно во всём мире съедается приблизительно 700 миллионов тонн риса. Чтобы обеспечить такое количество, на этапах выращивания и обработки риса занято примерно 1 миллиард человек, то есть, каждый шестой житель планеты.

В мире более семи тысяч сортов риса и это при том, что дикий рис не относится к самому рису, а является лишь его «дальним родственником».

Рис – весьма полезный злак. Он содержит массу витаминов, в том числе группы В, Е, РР и каротин. В рисе много микроэлементов, даже таких как селен, йод, кальций и железо – необходимых для поддержания иммунитета и работы головного мозга.

Рецепт – Рисовый пудинг с яблоками

Ингредиенты:

Рис круглозерный - 3 ст.л.

Молоко - 1 ст.

Яйцо - 1 шт.

Слив. масло - 1 ч.л.

Яблоко - 1 шт.

Панировочные сухари - для посыпки формы.

Способ приготовления:

Отварите рис на воде после чего добавьте в него стакан молока и еще немного поварите. В конце варки добавьте щепотку соли и ложку сахара. У вас должна получиться вязкая молочная рисовая каша. Добавьте в рисовую кашу яичный желток протертый с сахаром, чайную ложку сливочного масла, и одно натертое яблоко. Все перемешайте. Взбейте белок одного яйца в густую пену, добавьте его в рисовую смесь и аккуратно перемешайте ложкой. Форму смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями. Переложите рисово-яблочную смесь в форму и поставьте запекаться в духовку до образования румяной корочки. Запекается рисовый пудинг с яблоками примерно 20 мин. при 180 градусах.

Маша и каша

Не буду я есть эту кашу!
Кричала за ужином Маша.
«И правильно, - думала каша,
Хорошая девочка Маша!»