

1 ноября – Всемирный день вегетарианства

Гастрономические дни в

Ноябре:

1 Ноября – Всемирный день вегетарианства;
3 Ноября – День сэндвича;
4 Ноября – День омлета;
12 Ноября – День пиццы.

Вегетарианство – это система питания, которая исключает из пищи продукты животного происхождения. Каждый год **1 октября** отмечается «**Всемирный день вегетарианства**», который призван повысить информированность общественности о преимуществах вегетарианского образа жизни, как со стороны здоровья и экологии, так и с этической точки зрения, а также направлен на продвижение различных аспектов вегетарианства.



Вегетарианство не означает однообразие и постоянное чувство голода - напротив, растительные блюда более многогранны, вкусны и питательны. Чтобы убедиться в этом, можно воспользоваться одним из проверенных рецептов из вегетарианской копилки.



Рецепт - Рататуй

Мифы о вегетарианстве

В вегетарианском питании не хватает белка.

Из вегетарианского питания нельзя получить незаменимые аминокислоты.

Вегетарианство приводит к дефициту железа и, как следствие к железодефицитной анемии.

Вегетарианцы не получают фосфор, который необходим для деятельности мозга.

Вам понадобятся:

Баклажан - 2 шт.

Красный и желтый сладкий перец - 1-2 шт.

Помидор - 2 шт.

Оливковое масло - 50 мл.

Петрушка, укроп и другие пряные травы (их количество зависит от вкусовых предпочтений).

Способ приготовления:

Нарежьте овощи небольшими кубиками. На сковороду налейте часть оливкового масла и пассируйте баклажаны при небольшой температуре 5-7 минут. Откиньте баклажаны на дуршлаг, а на их место отправьте перец, также на 5-7 минут. Пассированный перец добавьте к баклажанам, а на сковороду вылейте остатки масла и выложите помидоры на 3-5 минут. После того, как помидоры слегка протушились, смешайте на сковороде пассированные овощи, посыпьте ароматными травами и доведите до готовности под закрытой крышкой (буквально 2-3 минуты).

Вкусный и полезный Рататуй готов!



Виды вегетарианства

Лакто-вегетарианцы

Употребляют молоко и молочные продукты

Ово-вегетарианцы

Из всех продуктов животного происхождения употребляют только яйца

Песко-вегетарианцы

Не едят мясо, молоко и яйца, но едят рыбу



В процессе производства мяса затрачивается в 6-8 раз больше воды, нежели расходуется на выращивание зерновых культур и овощей.

Часть людей отказывается от животной пищи во имя заботы об окружающей среде.

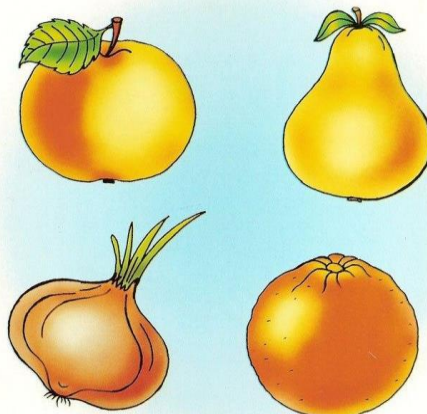
Интересные факты

Родиной вегетарианского движения считается Древняя Индия.

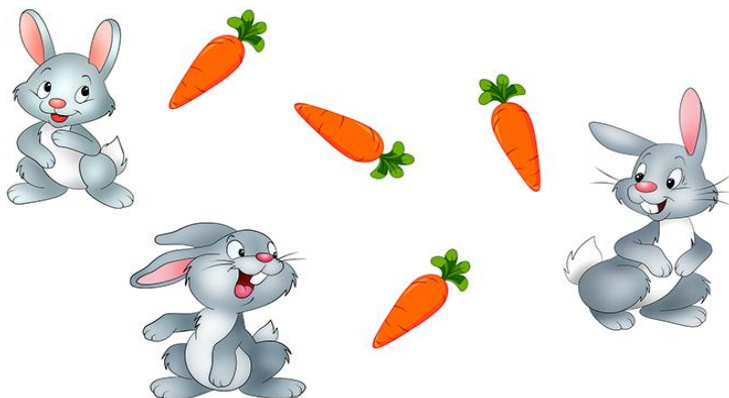
Помоги грузовикам добраться до овощей



Найди лишнее



Дай каждому зайчику морковку. Всем ли хватило морковок? Сколько морковок осталось?



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет...

Банан



3 Ноября - День сэндвича

Сэндвич - это два (или больше) кусочка хлеба, между которыми помещается некоторая начинка (мясо, джем, арахисовое масло, колбаса, сыр, масло, и пр.). Если сэндвич сделан на одном кусочке хлеба, то его можно назвать бутербродом или открытым сэндвичем.



История



Сэндвич получил название по имени английского лорда **Джона Монтегю**, 4-го графа Сэндвича (1718–1792). Почему закрытый бутерброд стали называть в честь графа Сэндвича, точно не известно. По легенде, голодный граф, нуждающийся в немедленном подкреплении сил после охоты, сам, не прибегая к помощи слуг, соорудил первый в мире сэндвич, отрезав ножом кусок холодной говядины и поместив его в разрезанную пополам булку.

Интересные факты



Сэндвичи треугольной формы носят название «клубные сэндвичи».

В Великобритании имеется город с аппетитным названием Сэндвич.

Сети ресторанов McDonald's, Subway, Burger King - это самые крупные в мире производители сэндвичей.



Раскрась Матроскина



Чудак математик
В Германии жил.
Он хлеб с колбасою
Случайно сложил.
Затем результат
Положил себе в рот.
Вот так человек
Изобрел Бутерброд.

Генрих Сапгир



4 ноября - День омлета

Омлет – это дежурное утреннее блюдо из нескольких взбитых яиц, обжаренных на сковороде, который готовил каждый. Авторство его принадлежит французам. Предание гласит, что Наполеон Бонапарт, будучи в местечке Бессьере, впервые попробовал омлет и пришел в неописуемый восторг. После этого приказал приготовить вкусное и незатейливое блюдо для всей армии. Этот факт прославил маленький городок и положил начало оригинальной традиции - каждый год готовить гигантский омлет.



Рецепт - Белый омлет с молоком и сыром

Вам понадобятся:

Яичный белок - 4 шт.

Тертый твердый сыр (например, пармезан) - 2 ст. л

Молоко - 2 ч. л

Соль

Свежемолотый черный перец

Сливочное масло - 1 ст. л



Способ приготовления:

Взбейте яйца, молоко, соль, перец и тертый сыр. Нагрейте сковороду, добавьте на сковороду масло. Когда масло растопится, вылейте яйца на сковороду и постоянно помешивайте их лопаткой - так, чтобы образовались маленькие комочки (это занимает от 2 до 3 минут). После этого распределите яичную массу ровно по сковороде и оставьте на 1 минуту. Когда омлет достаточно поджарится, лопаткой переложите его на тарелку.

Приятного аппетита!



Ребус



Секреты приготовления омлета

1. В классическом рецепте в состав омлета входит молоко, но его можно заменить и кефиром, и водой, и даже пивом. Молока нужно столько, сколько поместится в половине яичной скорлупы (в расчете на одно яйцо).
2. Если вы на диете, используйте для приготовления только белки яиц.
3. Жарить омлет рекомендуется на сливочном масле.
4. Вовремя жарки сковороду нужно накрывать крышкой с отверстием для удаления лишней влаги.
5. Чтобы омлет был более пышным, взбивайте белки и желтки отдельно, запекайте блюдо в духовке.

Омлеты из разных стран

Испания

тортилья

Италия

фриттата

Австрия

сладкий омлет с вишней

12 ноября - День пиццы

История пиццы насчитывает много тысячелетий. Первоначально, она была едой простых людей, не претендуя на какую-либо изысканность. Римские легионеры употребляли её как обычный хлеб, добавляя к ней молочные изделия, маслины, мясо, овощи. Возможно, пицца и по сей день оставалась бы простым «бутербродом» если бы не Фердинанд I. В одну из ночей 1772 года он тайно посетил пиццайоло Антонио Тесто, который проживал в Неаполе.

Разнообразие блюд и их качество, которые предлагал Антонио Тесто, поразили и восхитили Фердинанда I. Повара при королевском дворе, стараясь угодить своему королю, отправились в Неаполь, чтобы выведать рецепты блюд, которые так поразили их хозяина. Однако из-за королевы, которая не желала прикасаться к еде простолюдинов, новые блюда в королевском меню не прижились.

Первый обмен валюты Биткойн был совершен ради заказа пиццы.

Самое большое расстояние, куда была доставлена пицца это 11 042 км.



Интересные факты

Самая большая в мире пицца (круглой формы) была сделана 20 лет назад. Она имела диаметр 37.4 м. а её вес был больше 12 кг.

Самым популярным ингредиентом пиццы принято считать папперони.

Рецепт - Пиццы

Вам понадобятся:

Для теста:

Мука - 1,5 стакана
Соль - 2 щепотки
Дрожжи сухие - 4-5 ч. л.
Вода теплая (35-40 градусов) - 3/4 стакана
Масло растительное - 4 ст. ложки

Для основы:

Чеснок
Томат-паста - 2 ст. ложки
Вода - 100 мл
Соль
Базилик
Масло растительное для жарки

Для начинки:

Сыр
Ветчина
Грибы (шампиньоны)
Перец болгарский
Лук репчатый
Оливки
Орегано



Способ приготовления:

Делаем тесто для пиццы - обычное дрожжевое. Оставляем, чтобы подошло. На растительном масле обжариваем мелко рубленный чеснок. Потом добавляем томат-пасту, грамм 100 или больше воды. Солим, добавляем базилик, тушим минут 5. На раскатанное тесто выкладываем приготовленную томатную основу. На основу выкладываем начинку для пиццы. Сперва нарезанный лук, нарезанную ветчину. Посыпаем тертым сыром, добавляем оливки кружками. Выкладываем болгарский перец, нарезанный кубиком, нарезанные грибы. Посыпаем орегано, смазываем край пиццы растительным маслом - и всё. Выпекаем пиццу при 200 градусов, минут 20-25.

Приятного аппетита!

Пицца как искусство

Основа из теста прекрасно подходит для создания портрета!

Хозяин ресторана в городе Глазго Domenico Crolla создает невероятные картины из пиццы с изображением известных людей. Необычный проект получил название «Пицца Кутюр». Для изготовления используются простейшие ингредиенты – сыр моцарелла и томатный соус. На уникальных пиццах можно увидеть певцов, модельеров, спортсменов и политиков.



Музеи посвященные пицце

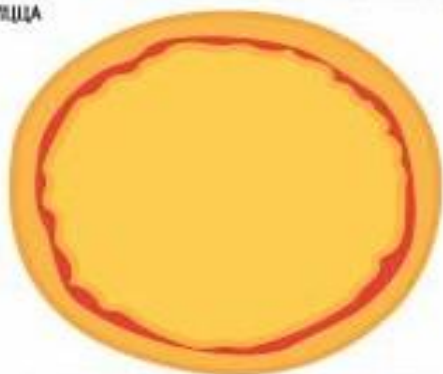
Пицца широко обсуждается в современной культуре как одно из известнейших и популярных блюд. В Филадельфии даже открылся музей пиццы, он же ресторан Pizza Brain, в котором можно попробовать разные виды пицц.

Пиццерия № 1

Первая в истории пиццерия начала свою работу в Неаполе в 18 веке и называется она Pizzeria Antica Port'Alba. Сначала в меню было всего два сорта – маргарита и маринара. Сейчас ассортимент ресторана включает в себя порядка 30 разновидностей пиццы, а также множество других национальных блюд.

Аппликация - Я повар

ПИЦЦА



Удивляется мышонок,
Глазки лапкой трёт спросонок.
Вкус хорош, но столько дыр!
Очень странный этот...

Сыр

