

(твое ім'я та прізвище)



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

МЕНИ ТУТ СМАЧНО!

Знайомтеся, ми у львівській Школі вільних та небайдужих! Тутешня кухня – мрія кожного школяра: нове сучасне обладнання, як у кращих ресторанах, сертифікований посуд, який не б'ється, кухарі щодня готують нові страви. У свята можна посмакувати солодощами, а замовляють їх у перевірених кондитерів.

Тут не поділяють їжу на „здорову” та „нездорову”. Коли „здорової” їжі забагато, то вона не буде корисною. Наприклад, якщо харчуватися лише фруктами, у яких багато вітамінів, ти можеш мати гіпервітаміноз або проблеми з травленням.

ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ У ШКОЛІ ВІЛЬНИХ ТА НЕБАЙДУЖИХ

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ ПРОДУКТІВ ЗА ДОБУ – 2000 ккал, білків – 90 г, жирів – 90 г і вуглеводів 380 г.

ВИКОРИСТОВУЄМО РІЗНІ ТИПИ ПРОДУКТІВ: овочі; крупи (кук-кус, булгур, ячмінна і кукурудзяна каша, горох, гречка, рис) і бобові; риба; м'ясо (курятина, індичатина, яловичина).

ПРОДУКТИ НЕ СМАЖИМО, А ЗАПІКАЄМО, ГОТУЄМО НА ПАРУ ЧИ ВАРИМО. ГОТУЄМО СМАЧНО

(сіль та інші спеції в міру).

Комбінація страв у стравописі повторюється не частіше, ніж раз на місяць.

Наш стравопис на тиждень читайте на останній сторінці!



Як це працює?

**ТУТ
МЕНИ
СМАЧНО**




ЯК ХАРЧУВАЛИСЯ НАШІ ПРЕДКИ?

Б бабка, балабушки, бануш, борщ, буряк печений.

АБЕТКА УКРАЇНСЬКИХ СТРАВ ВІД НІНИ ГАЛЬЧЕНКО






Наша національна кухня має давню історію, а її рецепти славляться у всьому світі, адже українські страви дуже смачні.

Незмінними на столі були  і , хліб іли, як правило,

чорний, житній, а білий, пшеничний, – на свята. У раціон входили десятки видів рослин, , , . Ліс давав дичину, а ріки –

її варили, запікали, тушкували, смажили. Традиційні приправи української кухні – , , , , , . Також господині використовували листя , та . Із  та  чавили олію, з яблучного соку готували оцет.

Українці їли рибу, молоко та набіл, яйця, рідше м'ясо, сало та смалець, а ковбаси й інші м'ясні продукти були на столі лише святкового дня. З напоїв вживали узвар, квас, мед.

У XI–XII столітті до нас завезли з Азії , в XV–XVI столітті із Середньої Азії – , з Америки – , , .

Поступово збагачуючи свій стіл, українці створювали свою унікальну кухню.

У узвар, урда.

К калачі, капуста, картопляники, каша, квас, кваша, кисіль, киселиця, кльоцки, краплики, книші, ковбаса, ковбик, колотуха, коржі, коровай, кров'янка, крупник, крученики, куліш, кутя.

В вареники, вергуни, вушка.

Д деруни, драгалі, душенина.

Т тетеря.

Г галамбець, гарбузова каша, галушки, голубці, горох, горохляники, гречаники.

З завиванці, заєць (український хлібець), затірка, зрази, зубці.

ОСТРІВ ЗНАНЬ

- Шарпанина – страва з рибної юшки, в яку додавали борошно, масло, яйця і замішували тісто. Запікали зі шматочками риби.
- Гамола – страва із запечених яблук.
- Тетеря – козацька страва, яка схожа на куліш.
- Крупки – страва з пшона і збитих яєць, зварених на курячому бульйоні.

СМАЧНА СКРАТЕРТИНА

ВІДШУКАЙ ОВОЧЕВІ, М'ЯСНІ, БОРОШНЯНІ СТРАВИ.

ЗНАЙДИ 12 СТРАВ, ЯКІ ГОТУЮТЬ НА СВЯТВЕЧІР




Л лемішка, локшина.
 Ю юшка.



М мамалига, медівник, млинці.



Х хліб, хляки.

Р рибні страви.

С сало, сальтисон, січеники, сластьони, соломаха.

Я яєчня.

П печеня, пироги, підпалок, пундики, путря.

А ВИ ЦЕ ЗНАЛИ?

- Український борщ входить до переліку найсмачніших страв світу.
- Цибулю, часник, капусту, ріпу й огірки наші предки їли ще 2 500 років тому.

- Єдиний в Україні пам'ятник українському варенику встановлений у Черкасах.
- Вареник – офіційний символ міста Глендон у Канаді. Кулінарне диво з каменю заввишки у 9 м, а масою майже 3 тони.
- Нагороду „Золотий вареник” щороку вручають кращим кулінарам і кондитерам України.



Підготувала:
 Гальченко Ніна Петрівна
 вчителька початкових класів
 Ковалиського НВК
 Ротмістрівської сільської ради
 Черкаської області

ЗЕРНОВА КАРТА УКРАЇНИ

СТВОРЮВАТИ КАРТИНИ МОЖНА НЕ ЛИШЕ ОЛІВЦЯМИ ЧИ ФАРБАМИ, А НАВІТЬ НАСІННЯМ, ЯКЕ Є РІЗНИХ КОЛЬОРІВ І ФОРМ. З НАСІННЯ МОЖНА СТВОРИТИ СПРАВЖНІЙ ШЕДЕВР!

ПОЧІНІМО СПОЧАТКУ. Люди почали вживати зернові культури понад 17 000 років тому. Вони збирали насіння, очищали їх від лущиння і жували ядра або варили у воді.

ПЕРШІСТЬ ПШЕНИЦІ. Пшениця – найпоширеніший злак. Це основний продукт харчування для третини населення усього світу. Більшість вирощеної пшениці віддають худобі на корм.

ЗЕРНОВА КРАЇНА. В Україні вирощують у 7 разів більше зерна, ніж є кавових дерев в усьому світі.

ПО ОЛІЮ – В УКРАЇНУ. Україна є лідером з вирощування соняшника. Соняшникової олії у нас виробляють більше, ніж увесь світ – оливкової.

А ТИ ДОТЯГНЕШСЯ ДО КУКУРУДЗИ? Кукурудза – це однорічна рослина, яка може вирости до 7 м заввишки, як двоповерховий будинок!

СОЛОДКИЙ РИС. У кондитерські вироби часто додають повітряний рис, який за своєю структурою схожий на попкорн.

КВАСОЛЯ ЧИ ГРИБ? Ароматні сорти квасолі „Ад Рем” та „Акіто” пахнуть точнісінько як гриби.

УНІКАЛЬНА СОЯ. Із сої можна виготовити хліб, молоко, сир тофу, олію і навіть цукерки!

КОРИСНА КАША. У гречаній крупі в 3–5 разів більше мікроелементів, ніж в інших злакових. Особливо вона багата на Ферум і Кальцій.

КОНКУРС „ЗЕРНОВА КАРТИНА” ДЛЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ.

Створи свою картину з будь-яких зернівок, насінин чи бобових культур. Сфотографуй її та надішли на адресу teacherkolosok@gmail.com

Переможцям – передплата газети „КОЛОСОЧОК”.



ЯКЩО ТИ ХОЧЕШ „НАМАЛЮВАТИ” КАРТИНУ ЗЕРНОМ, ТОДІ:

1. візьми картон, олівець, клей ПВА та всілякі зернята;
2. добре подумай, що саме ти хочеш намалювати;
3. олівцем чи фломастером нанеси контури малюнка;
4. змасти поверхню клеєм і насип відібрані зернятка;
5. зачекай, поки клей висохне, і твоя картина готова!



НАКЛАДАНЕЦЬ VS ГАМБУРГЕР

(білково-зернова казка)

ШКІЛЬНИЙ СНІДАНОК

- Не забудь скласти шкільний сніданок, – нагадала Лапуня.
- Що ти зі мною, як з малим? – образився Пустунчик. – Гадаєш, я не можу сам собі накладанець зробити?
- Корисний і поживний? Та ніколи! – засміялася Лапуня.
- А от складу!
- Нізащо!
- Складу!!! Розумнику, будь суддею!
- Буду. Тільки не сваріться. Не так легко зробити гарний накладанець!

Лапуня виклала на стіл продукти та три невеличкі контейнери з пластиковими кришками для зберігання їжі.

- Доведи свою самостійність! Сьогодні шкільний сніданок робиш ти!

- Що там робити! – пирхнув Пустунчик. – Береш шматок хліба... на нього – м'ясо... чи ковбасу... чи сир... або все це одразу! Ось і готовий накладанець!

- Він тобі до рота не влізе! – зауважила Лапуня.

- Начувайся, це „білкова бомба” для твого організму! – додав Розумник. – Де ж збалансованість різних продуктів?

- Як це? – здивувався Пустунчик.

- За правилами здорового харчування кожен сніданок чи обід, а також великий накладанець, повинен відповідати чарівній формулі! – таємниче сказав Розумник. – Одна частина – м'ясо чи інша білкова їжа, одна частина – зернові та дві частини – овочі! Це ідеальна пропорція. Отже, якщо береш таке кружальце ковбаси, до нього треба додати вдвічі більше овочів. Наприклад, два великих кружальця: огірок та помідор, або кілька листків салату.



- Це якесь математичне рівняння, а не накладанець! Не хочу математики!
- Ти що $1+1+2$ додати не можеш? – хитро запитала Лапуня.
- Та я... все можу! Все знаю! Давай сюди, зараз зроблю як треба! Так... шматок хліба такого ж розміру, як шматок м'яса, плюс – вдвічі більше овочів... Це легко! Але... – Пустунчик зітхнув. – Жаль, що у нашій школі нема „Макдоналдзу”! Ну, хоч би поблизу... На сусідній вулиці... Можна було б не носити ці контейнери зі сніданками! А швиденько купити гамбургер, коли зголоднів! Гамбургери такі гарненькі, смачненькі... і добре збалансовані!

- Що?! Гамбургери? Збалансовані? Корисні та поживні?! – хором скрикнули Лапуня та Розумник.

- Так! У гамбургера завжди кругленька булочка і така ж кругла котлетка, – мрійливо облизувався Пустунчик. – Там є і овочі, і соус, я точно знаю! Гамбургер дуже збалансований! Він ідеальний!!

- Ой, леле! – Лапуня не знала, сміятися чи плакати від здивування. – Пустунчику, ти жартуєш, еге ж?

- Чому? Я дуже люблю „Макдоналдз”. Хіба це не корисна їжа, яка економить багато часу і дає можливість швиденько перекусити, коли зголоднів?

- Та це ж фаст-фуу-д! – скривилася Лапуня, так, що друзі найкраще почули її „фууу!”

- Отож. Перекладається як „швидкоїжа”, – закивав Пустунчик. – Що в тому поганого?

- Та всі ж знають...!

ШВИДКОЇЖА

- Лапуню, почекай, – втрутився Розумник. – Дивімося в корінь! Історія фаст-фуду не така проста, як здається. Навіть у Стародавньому Римі та прадавньому Києві часів Ярослава Мудрого теж існувала „швидка їжа”. Так називали все, що можна їсти на ходу. Купив на вулиці щойно підсмажений пиріжок, пакет каштанів чи горіхів, ідеш собі, жуєш... коли нема часу на нормальний обід, або зголоднів десь у дорозі.

- Я ж і кажу! Зручно! – підтримав Пустунчик. – Особливо в далеких подорожах!

- Ой, тільки уяви, поїхав славетний мандрівник, яким ти мрієш стати, у експедицію на край світу, відкрив новий континент чи острів, а на дикому незнаному березі вже чекає на нього „Макдоналдз”! – іронічно зауважила Лапуня. – Хіба не смішно?



– Як на мене, круто! – не вгавав Пустунчик. – Не треба возити із собою мішок харчів, боячись, що їх з'їдять пацюки, і взагалі в далекій подорожі все псується! Зручно!

– Отже, без „Макдоналдзу“ ти не згоден відкривати нові землі та їздити у небезпечні експедиції? Так? – дражнилася Лапуня.

– Не так! Але... це ж зручно не думати про їжу в дорозі...

– Та який з тебе мандрівник!

– А що, це я придумав? Розумник каже, фаст-фуд був завжди!

– Не сваріться, – попросив Розумник. – Їжу на вулицях продавали в усі часи, всюди, де їжу готували, а не просто зривали з дерева. Можливо, і тоді командири казали римським легіонерам: „Не їжте тих вуличних пиріжків, потруїтеся! У нас у гарнізоні на обід буде корисна каша!“ А давньослов'янські бабусі наказували онукам: „Не пий на ярмарку багато солодкого квасу з бульбашками, живіт болітиме! І смачненький борщик вдома їсти не схочеш!“ „Швидкоїжа“ існувала здавна, це правда.

ІСТОРИЯ ФАСТ-ФУДУ

Новий відлік історії фаст-фуду починається в Америці трохи більше, ніж 100 років тому. Тоді уряд Сполучених Штатів вирішив збудувати силу-силенну доріг, скрізь – у пустелі, лісах та горах, щоб сполучення між різними куточками країни було легким та зручним.

– Розумно, – визнала Лапуня.

– Так, автостради будувати легше, ніж залізничні колії, а тоді авто вже їздили. Не так багато, як зараз, але цей транспорт ставав дедалі популярнішим. Для них проклали шляхи по всій країні і, звісно ж, поставили тисячі заправок. Поряд виростили маленькі готелі, де мандрівники могли поїсти та відпочити. Їх називали „мотелями“, тобто „моторними готелями“, куди приїздили на машинах.



– Я ж кажу, круто! – вставив Пустунчик. – І на цих зупинках продавали „швидкоїжу“?

– Де взяти їжу серед пустелі? – хитро спитав Розумник. – Отож, вирішили розвозити однакові продукти по всій країні. Так само, як до заправок постійно підвозили паливо, до столу мандрівників курсували величезні фури заморожених хлібин, м'яса, овочів, тисячі банок з пивом, кока-колою та кетчупом, порошоків концентрати фруктових соків тощо. Це виявилось набагато дешевше і безпечніше, ніж шукати та готувати їжу на місці. Саме відтоді з'явилася мережа фаст-фуду – однакового скрізь. Чи у пустелі, чи в горах, на півдні чи на сході, мандрівник обирав звичні для себе страви. З них для зручності складали стравописи „Обід № 1“, „Обід № 4“. Побачивши, що мандрівники купують багато „швидкострав“, великі міста відкрили місця для „швидкоїжі“. А вже багато людей працюють повний день і не встигають нормально пообідати вдома. Ніколи не вгадаєте, де розмістилися ці точки „швидкоїжі“ в американських містах та містечках!

– Де, у театрах? – спитала Лапуня.

– Ні!

– Просто неба на розі вулиці? – здогадався Пустунчик.

– Ні!

– Де ж? – „здалися“ Зернята.

– В аптеках! – посміхнувся Розумник. – А чому ні? Будувати нове приміщення не треба, тільки столики поставити. В аптеці завжди чисто, там є холодильник і лабораторія, щоб готувати ліки, от туди і додали кухню! Люди вважали їжу в аптеках здоровою і безпечною, охоче снідали та обідали типовими „Сніданком № 2“ та „Обідом № 4“.

Перший фаст-фуд насправді був безпечний. Не дуже смачний, після тривалого замороження, одноманітний, проте збалансований. Типовий обід складався з великої тарілки салату, супу, м'ясного рагу, котлети чи стейку, апельсинового або томатного соку. Звісно, можна було взяти „Суп № 2“ до „Салату №3“, а замість соку пити кока-колу. Навіть вигадали автомати для готової їжі. Відвідувач кидає монетку в автомат, натискає кнопку і отримує те, що обрав. Найперший ресторан з такими харчовими автоматами відкрили у Філадельфії у 1902 році.

ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

1. Прочитай і з'єднай назву зернової культури та каші, яку з неї виготовляли:

ЖИТО

ПШЕНИЦЯ

ОВЕС

ЯЧМІНЬ

ПРОСО

ГРЕЧКА

ГРЕЧАНА

МАННА

ЖИТНЯ

ПШОНЯНА

ПЕРЛОВА

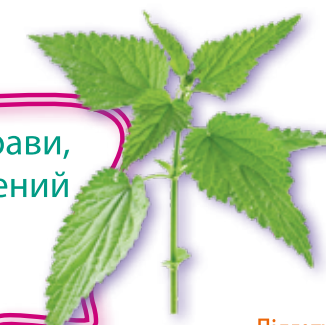
ВІВСЯНА



ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

2. Розшифруй анаграму, і ти довідаєшся, з якої трави, що містить багато вітамінів, навесні готували зелений борщ та салати.

ВАПИКРО ?



2. Відповідь: Кропива.

1. Відповідь: Жито – житня; пшениця – пшона; просо – перлова; ячмінь – ячмінь; гречка – гречана.

Підготувала:
Міненко Галина Олександрівна
учителька початкових класів
КЗ Гімназії зі структурним підрозділом
початкової школи № 58
Маріупольської міської ради Донецької області

ЗВІДКИ РОДОМ ГАМБУРГЕР?

- А гамбургери? Звідки взявся той фаст-фуд, який ми знаємо? – Пустунчик щиро зацікавився історією „швидкоїжі”.

– Хто вигадав перший гамбургер, невідомо. Кажуть, що німецькі емігранти, вихідці з Гамбургу, тому він так називається. Збереглася тільки перша реклама гамбургеру. У 1904 році, коли до Штатів приїхала Всесвітня Виставка, торговці „швидкоїжею” знали, що буде дуже-дуже багато відвідувачів, і всіх треба нагодувати. Тоді виграли багато нових страв. Газети вихвалювали булочки з котлетами, якими торгував на виставці Девіс Флетчер. Так прославилися гамбургери.

Згодом замість звичних салатів і типових супів без смаку, виграли страви з різким смаком, які зручно тримати у руці, без ложки і тарілки. Мережу „швидкоїжі” заповнили смажені курячі крильця у гострому соусі, картопля фрі, чипси, хот-доги, глазуровані жирні пончики, солоні горішки. Така їжа викликає спрагу і змушує неодмінно купувати більше напоїв, а це вигідно для торгівлі. Для „швидкоїжі” вже з 40-х років будували окремі фірмові заклади, нею більше не ласували в аптеках. Бо назвати фаст-фуд „здоровою їжею” було складно.

– А коли вперше з’явився „Макдоналдз”?

– Твій любий „Макдоналдз” засновали брати Макдональди у 1954 році. Це було звичайне кафе, де готувати накладанці, гамбургери та молочні коктейлі. Брати продали свій заклад, а новий власник Рей Крок створив мережу „швидкоїжі” по всій країні. Тоді „Макдоналдз” запрацював! І за двадцять років став найвідомішою „Імперією Швидкоїжі”, знаною на весь світ!

– То що ж поганого у гамбургері? – наполягав Пустунчик. – Сам кажеш, він народився ще за часів корисного фаст-фуду! У газеті його хвалили!

– Пустунчику, подумай сам, що сталося за сто років! – закликала Лапуня. – У 2020 році ти їси зовсім не той гамбургер, що люди їли у 1904-му! Форма булочки з котлетою така ж, але рецепт дуже змінився!

– Чому? Адже булка і котлета круглі, як і раніше?



БУТТЕР ЗЕРНОБУРГЕР

- Добре, зробимо собі справжній корисний „Зернобургер” – фірмовий накладанець, кращий за макдоналдзський! – запропонував Розумник.

– Давай! – зрадів Пустунчик. – Потрібна кругла булка!

– Та ні! Головне, щоб зернова частка накладанця була така ж, як м’ясна, як каже чарівна формула. Покладемо котлету між двома шматками хліба, а круглі вони, чи прямокутні – не так важливо.

– Гарзд! Зараз поріжу батон, – Пустунчик схопив білий хліб.

– Зачекай, грубий висівковий або житній чорний хліб набагато корисніший, ніж білий! – застерегла Лапуня. – Візьми житній хліб і буде 1:0 на користь Зернобургера!

– Добре, – схвалив Розумник. – Я люблю житній хліб, а хліб для тостів чи звичайна булка справді інколи схожі на поролон. Ані смаку, ані користі!

– Хіба у хліба взагалі є користь? – примружився Пустунчик. – Послухати вас, нічого крім сирих овочів та молочного кисляку взагалі їсти не можна!

– Та що ти кажеш! Ти ж з сім’ї Зернят! – обурився Розумник. – Зернові – основа здорового харчування! Фундамент харчової піраміди! Хіба не чув приказку „Хліб усьому голова”? Хліб люди готують та їдять не менш як 10 тисяч років! Спочатку це були сухі печені млинці, без закваски, згодом винайшли закваску, дріжджі, хліб став пухким та ще смачнішим. Хліб печуть із пшениці, вівса, жита, з рисового, гречаного і навіть кукурудзяного борошна! Щоб житній хліб став чорним, наче шоколад, додають солод. Це спеціально обсмажені висівки. У хлібі багато поживного крохмалю, в ньому є вітаміни, амінокислоти, рослинні білки та мікроелементи, але найбільше – вуглеводів, які дають енергію організму! Висівковий хліб корисний для травлення, бо в ньому більше клітковини. У чорному хлібі більше вітамінів групи В, а в білому – переважно вуглеводи!

ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

3. Розшифруй за малюнками смачні слова.

ОБ + ЩР ?

ЧИ + ПЕ + ВО ?

ЧНЯ + ЯЄ ?



4. ВІДПОВІДЬ: б. Голубці.

ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

4. Яку смачну страву українські господині готують з листя свіжої капусти та начинки (м’яса, гречки, рису, картоплі, грибів)?

а) ЛП + ВО.

б) ОГ + БУЛ + ІЦ.

в) АВК + ОС + ЛЯ.

г) ВОК + АБ + АС.

б) АВ + ЕР + ИН + ИК.



3. ВІДПОВІДЬ: борщ, Печиво, Ячня.



– Отже, головне правильно обрати хліб для накладанця, не брати „неживий”, переморожений із консервантами та харчовими добавками, і все буде дуже корисно! – підбила підсумки Лапуня. – Тепер, хлопці, оберіть м’ясо для нашої котлетки! Боюся навіть уявити, що можуть додавати до котлет у фаст-фуді!

– Підсилювачі смаку, забагато солі та спецій, неякісний жир, субпродукти, хрящі та жили у фарш, щоб здешевити його. А головне, котлета довго буде замороженим напівфабрикатом, перш ніж зустрінеться із булочкою! – пояснив Розумник. – Але я чув, зараз вже відкривають ресторани, де все роблять „як вдома”. Фарш з якісного шматка м’яса, трошки підсоленого та смаженого на грилі, щоб уникнути зайвого жиру. Ми теж так зробимо! І буде 2:0 у Зернобургера!

– А наступного разу додамо у фарш порівну хліба і м’яса, і вийде „м’ясобургер” без булочки! – пожартувала Лапуня.

– Так і зробимо! А чим корисне м’ясо? Чому його треба менше, ніж овочів та хліба? – спитав Пустунчик.

– М’ясо, найперше, – це тваринний білок. А також залізо, цинк та вітамін B12! Важливий для нашої крові, м’язів, серця... Але дорослій людині достатньо 80 г нежирного м’яса на добу, а щоб білок краще перетравився, до нього треба додавати клітковину, вітамін С і ще багато того, що є у овочах та зернових. Тому таке поєднання: тарілка каші з дрібними шматочками м’яса, а ще й овочі – корисне і легко засвоїться.

– Я згадав! Ще треба Зернобургеру додати соус! – сказав Пустунчик. – Щоб м’ясо не було дуже сухим, а овочі не випадали з булки! У гамбургері соус є! Виходить, 2:1?

– Чого це? Ми теж додамо соус, – заперечила Лапуня. – Тільки не кетчуп!

– Кетчуп – це овочевий соус! Він з помідорів, я точно знаю!

– Пустунчику, не сміши! У кетчупі крім томатної пасты стільки намішано... Ти ще скажи, що майонез – то набіл! – зітхнула Лапуня.

– А хіба ні? Він білий! Хіба він не молочний?

– Та звідки?! Справжній майонез – це жовтки, збиті з олією, заправлені оцтом. Але майонез у фаст-фуді, звичайно ж, порошок. З яєчного порошку, якогось жиру, і навіть оцет там теж, мабуть, штучний...

– Якщо оцет і справжній, все одно не діло намазувати наш накладанець порошковим соусом! – вирішив Розумник. – Змішаємо авторський соус Трьох Зернят! Основа – чистої рослинної олії, соняшникової чи оливкової. Одна столова ложка на кожен Зернобургер – вистачить. Якщо робимо червоний соус, додамо до олії пюре свіжого помідору, жовтий – додамо овочеву ікру, наприклад, баклажанну. Або трошки гірчиці. А в білий соус додамо сметани і дрібку чорного перцю, він теж корисний для травлення! Можна щоразу імпровізувати, так цікавіше!

– 3:0 на користь накладанця! – зраділа Лапуня.

– А овочі?

– Якщо ми не виростили їх самі, гадаю, у макдоналдському бургері будуть такі самі овочі, як у нашому, – зітхнула Лапуня. – Головне, пам’ятати формулу: вдвічі більше, ніж м’яса. Бали отримують обидва!

– Отож з рахунком 4:1 бій виграв Зернобургер! – урочисто проголосив Розумник. – Смачного!

Під час суперечки Лапуня та Пустунчик вже приготували „правильні” накладанці для школи та для дегустації. Зернята завзято їх жували, і навіть Пустунчик визнав, що це – смакота! Ніколи не куштував такого у „Макдоналдзі”! Спробуйте самі!

ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

5. Смачна вікторина.



1. Цей продукт містить 300 різноманітних речовин. Японці називають його королем продуктів.

3. Бульба, папа, земляна груша – так називали цей продукт у різних країнах. Одна з основних овочевих культур у світі, яку називають другим хлібом.

2. Їх їдять сирими, в’яленими, смаженими, вареними і називають „хлібом пустелі”.

4. Часто його помилково називають деревом, але насправді це – гігантська багаторічна трав’яниста рослина зі соковитим стеблом заввишки 5–8 м. Дуже корисний і поживний продукт, бо містить усі природні цукри, багато вітамінів і мінералів. Чудовий шкільний перекус!



ДЛЯ РОЗУМНИКІВ

6. Розв’яжи гастрономічну задачу.

С\$ – долар, національна валюта Канади

	+		=	36 С\$
	-	9	=	12 С\$
27	+		=	42 С\$

Олена Крижановська



НАМ ТУТ СМАЧНО!

ТИЖНЕВИЙ СТРАВОПИС У ШКОЛІ ВІЛЬНИХ ТА НЕБАЙДУЖИХ

	ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ
СНІДАНОК	<p>Чіа-пудинг з йогуртом і фруктами</p> <p>Чай з ромашки</p>	<p>Вівсяна каша (на воді) із родзинками і яблуком</p> <p>Чай чорний з лимоном</p>	<p>Оладки яблучні з варениками</p> <p>Какао</p>	<p>Сир домашній з какао</p> <p>Чай каркаде</p>	<p>Десерт локо-моко+ солодка булочка</p> <p>Чай з липи</p>
ОБІД	<p>Крем-суп з броколі</p> <p>Голубці</p> <p>Салат помідор+кріп+олія</p> <p>Компот з малини</p>	<p>Зелений борщ</p> <p>Картопляне пюре</p> <p>Тефтелі яловичі</p> <p>Салат з яблука і моркви</p> <p>Компот з ожини</p>	<p>Суп з печерицями і пшоном</p> <p>Каша гречана</p> <p>Котлета брізоль</p> <p>Салат буряк+чорнослив+сметана</p> <p>Компот з вишні</p>	<p>Суп-пюре овочевий</p> <p>Плов із куркою</p> <p>Салат з пекінської капусти та овочів</p> <p>Узвар</p>	<p>Борщ червоний</p> <p>Макарони кольорові спіральки</p> <p>Рибні палички</p> <p>Салат з огірка+помідор+перець+олія</p> <p>Компот з чорниці</p>
ВЕЧЕРЯ	<p>Булгур (на воді) з овочами+масло</p> <p>Котлета рибна з рисом і яйцем</p> <p>Чай мульти-фруктовий</p> <p>Огірок</p> <p>Яблука і морква</p>	<p>Каша пшенична (на воді)+масло</p> <p>Курка в томатному соусі</p> <p>Чай каркаде</p> <p>Помідор</p> <p>Яблука і морква</p>	<p>Каша кукурудзяна (на воді)+масло</p> <p>Котлета рибна</p> <p>Чай з ромашки</p> <p>Огірок</p> <p>Яблука і морква</p>	<p>Сочевиця (на воді)+масло</p> <p>Котлета м'ясна</p> <p>Чай чорний з м'ятою</p> <p>Помідор</p> <p>Яблука і морква</p>	<p>Каша пшоняна (на воді)+масло</p> <p>Котлета індича</p> <p>Чай каркаде</p> <p>Огірок</p> <p>Яблука і морква</p>
ПЕРЕКУС					

ДЯКУЄМО!

ЗА НАДАНІ МАТЕРІАЛИ
АДМІНІСТРАЦІЇ ШКОЛИ.
**ШКОЛА ВІЛЬНИХ
ТА НЕБАЙДУЖИХ**
ВІДКРИТА ДЛЯ ВСІХ!

Стравопис на
другий тиждень

Передплатний індекс 89454



Головний редактор:
Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,
e-mail: dabida@mis.lviv.ua
Заступник головного редактора:
Оксана Петрик.
Дизайн і верстка: Петровська Богдана

Підписано до друку 26.03.20,
формат 60x84/8.
Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.
Адреса редакції: 79038, м. Львів,
а/с 9838. Надруковано в друкарні
ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ”

Видання виходить за підтримки Львівської обласної державної адміністрації Львівської обласної ради