



Планета 61

Спецвыпуск, посвящённый школьному проекту «Готовлю вместе со своей семьёй»

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Манты	2
ЭЧПОЧМАКИ-ТРЕУГОЛЬНИКИ	2
ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ	2
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ	3
ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ	3
ЗАКУСКА «ПАВЛИНИЙ ХВОСТ»	4
ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ	4
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ	5
НОЖКИ ИНДЕЙКИ С КАРТОШЕЧКОЙ	5

В январе в нашей школе проходила выставка-проект «Готовлю вместе со своей семьёй». Учащиеся начальной школы поделились с учащимися нашей школы своими любимыми блюдами. Главное условие конкурса—приготовить что-то нужно было вместе с родителями. И у ребят это отлично получилось. Здесь мы можем познакомиться с русской, татарской и мордовской кухней. Ребята учили нас готовить первые и вторые блюда, салаты и выпечку. И наши юные кулинары подошли к конкурсу творчески: сделали пошаговые фотографии приготовления блюда, рассказали о традициях своей семьи, показали нам национальный костюмы. Выставка пользовалась большой популярностью в школе. Учащиеся, учителя, а также и другие работники школы с удовольствием рассматривали каждую работу, фотографировали особо понравившиеся блюда. И даже если не все ребята смогли принять участие в конкурсе, то мы можем надеяться, что теперь они обязательно приготовят что-то дома вместе с родными. Не захотят отставать от других. А это значит, что наши кулинары старались не зря. Спасибо вам большое, ребята!



Ильнар (4 «А» класс) и Айгуль (1 «А» класс) Сулеймановы:

Татарская кухня не только самобытна и богата, но очень полезна с точки зрения современной науки о питании. Надо бережно хранить секреты национальных блюд, передавая их из поколения в поколение. Основу татарской кухни до сих пор составляют мясные блюда, выпечка, а также супы на крепком мясном бульоне. Они являются украшением любого стола как в будни, так и в праздники. По прошествии времени татарская кухня не утратила своей уникальности. Особенно знаменита в татарской кухне выпечка. В каждой семье есть

свой рецепт перемячей—похожих на беляши. Эчпочмаки—печёные пирожки с мясом и картошкой. В меню свадебного торжества включается чак-чак. Одной из особенностей татарской кухни является использование при приготовлении пищи разнообразных специй и пряностей, что делает её невероятно ароматной и острой. В нашей семье тоже готовятся эти полезные и вкусные блюда. Для каждого семья—родное, привычное с детства понятие. Чтобы построить хорошую семью, мало одной только любви. Нужна и большая дружба. Наша семья состоит из четырёх человек: папа, мама, сестрёнка и я. Мы почти не ссоримся, все проблемы решаем сообща. Папа—наш глава семьи. Помогает всем и во всём. Мама—ещё один важный человек в нашей семье. Она добрая и нежная. Бывает строгой, но всегда справедливая. Благодаря нашей маме в доме у нас всегда тепло и уютно. Моя сестрёнка учится в 1 классе. Мы с ней играем в свободное время в шашки, шахматы, делаем вместе уроки. Сам я учусь в 4 классе. Люблю вкусно поесть, поиграть, читать книги, кататься на лыжах. Я люблю свою семью, свой народ свои традиции. Я хочу, чтобы моя семья всегда была дружная, добрая, заботливая, крепкая и счастливая.

КОНКУРС
РЕЦЕПТОВ





Манты:

Для этого требуются следующие ингредиенты:

Мука - 2 стакана

Яйцо - 1 штука

Соль - 1 чайная ложка

Вода - 1 стакан (тёплая)

Для начинки :

Говядина -1 кг

Луковица - 4 штуки

Чёрный перец -1/2 чайной ложки

Соль - 1 чайная ложка

Картофель - 1 штука

Масло - 2 столовой ложки

В средней миске смешиваем сухие ингредиенты для теста . Сделать углубление посередине , залить теплой водой ,добавить 1 яйцо . Месить 5-6 минут. Закрывать миской и оставить на 20 минут. Нарезаем мясо маленькими кусочками. Нарезаем лук. Добавляем картофель, нарезанный кубиками. Раскатываем тесто, при-

сыпая мукой, чтобы избежать слипания. Нарезаем на квадратики . Кладём начинку на квадратики из теста. Запечатываем по углам с четырёх сторон, раскладываем на кассеты из мантоварки. Затем доводим воду в пароварке до кипения и помещаем кассеты в многоуровневую пароварку. Готовим 45 минут. Блюдо готово! Приправляем сметаной. Приятного аппетита!

Очпочмаки-треугольники:

Фарш - 300 грамм

Картофель - 5 штук

Лук репчатый - 2 штуки

Яйцо - 1 штука

Мargarин - 1 пачка

Мука - 300 грамм

Молоко (кефир) - 250 грамм

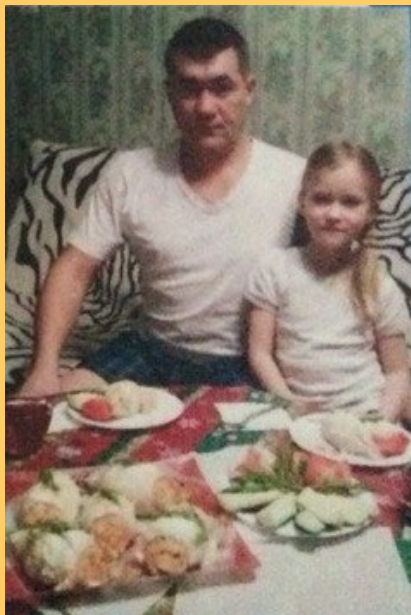
Сода - чуть-чуть

Соль, перец по вкусу

Молоко, маргарин, яйцо, соду, соль— всё смешать и добавить муку. Замесить тесто крутое. Закрывать тесто полотенцем и оставить на 20 мин. Фарш посолить. Поперчить. Картофель нарезать на мелкие кубики и смешать с фаршем. Добавить лук. Перемешать. Разделить тесто на 16 равных частей. Каждую часть раскатать на кружочки. Выкладываем на кружочки фарш. Прищепляем края так, чтобы получилась форма треугольника.

Ставим противень в разогретый духовой шкаф на 35-40 мин. Приятного аппетита!

Фаршированные кальмары от Левченко Насти, 1 «В» класс



Тушка кальмара—6 штук

Рис—300 грамм

Лук репчатый—1 штука

Укроп

Паста томатная—1 столовая

ложка

Сливочное масло—50

грамм

Сметана—100 грамм

Майонез—50 грамм

Яйцо—1 штука

Способ приготовления:

Кальмар очистить от плёнки, хвостики отрезать и, мелко порезав, обжарить на растительном масле.

Фарш: рис отварить до готовности, посолить. В готовый рис добавить мелко порезанный укроп, обжаренный в сливочном масле лук. Всё тщательно перемешать. Кальмары начинить фаршем, сложить в глубокий противень и залить соусом.

Соус: яйцо взбить с солью, добавить майонез и сметану. Всё тщательно пере-

мешать.

Наше блюдо готово. Выкладываем готовые кальмары на блюдо, украшаем их веточками зелени. Приятного вам аппетита!





Щи да каша—пища наша! (Дарья Денежкина, 1 «А» класс)

1. Щи - основное жидкое горячее блюдо на русском столе на протяжении вот уже более тысячелетия. Оно устойчиво сохранялось в разные эпохи, хотя вкусы менялись, и никогда не знало социальных преград, его употребляли все слои населения. Огромное значение для создания особого, неповторимого вкуса щей имело то, что они приготавливались, а затем томилась (настаивались) в русской печи. Неистребимый ничем аромат щей - "щаной дух" - всегда стоял в русской избе. По указу Петра I традиционное жидкое горячее блюдо щи, которое повсюду на Руси называлось "похлебкой", переименовали в суп. Впрочем, это не изменило сути самого блюда. Ароматный суп, который подавался горячим в глиняном горшочке, служит обычным вступлением к еде, безразлично, праздничной или повседневной. В качестве прибора каждый получал деревянную, расписную роскошным орнаментом ложку- одна красивее другой.

2. Пшеничная каша с тыквой - это простое в приготовлении блюдо русской народной кухни, питательное, полезное и демократичное. Такую кашу можно приготовить для всей семьи на завтрак или обед. Её готовят многие поколения. Наши прабабушки и их предки готовили её в горшочках и на русской печи, мамы и бабушки - варили в кастрюльке на плите или делали в духовке, а со временем хозяйки готовят такую кашу сразу всеми перечисленными способами. Такую кашу можно сделать на воде, на молоке, с добавлением других продуктов, например, яблока—рецептов очень много.

3. Для приготовления блюд и сервировки стола были использованы настоящая посуда, утварь, которые использовались для приготовления пищи в 17-18 веке: чугунок, хохломская посуда, деревянные ложки, самовар, глиняная посуда, икона, ручник, венские стулья. Стол был сервирован по всем правилам той эпохи. Семья была одета в национальные костюмы.

"Щи из квашеной капусты с грибами"

Квашеная капуста-500г	Морковь-1 шт.
Грибы свежие-300г.	Куриная грудка-1 шт.
Петрушка (корень)-1 шт.	Лук репчатый-2 шт.
Картофель-5 шт.	Вода-3 литра

Зелень, чеснок, перец, лавровый лист-по вкусу.

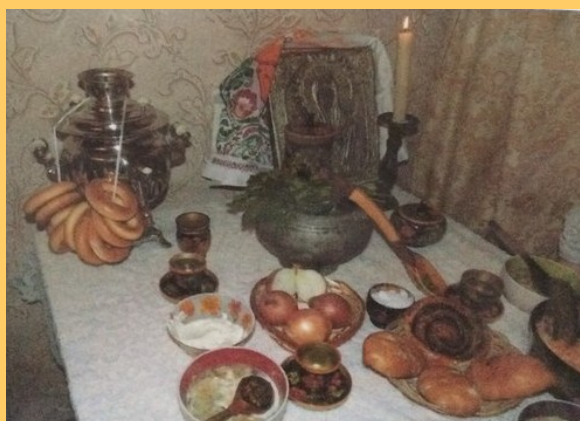
1 этап: свежие грибы нарезать, картофель нарезать кубиками, зелень и чеснок мелко нарезать. Отварить куриную грудку, мелко нарезать. **2 этап:** в кипящий куриный бульон положить грибы и довести до кипения, варить до полуготовности вместе с головкой очищенного лука и корнем петрушки. Достать лук и петрушку из кастрюли. **3 этап:** в бульон добавить картофель и варить 10 минут. **4 этап:** добавить квашеную капусту, лук, морковь, посолить и варить до готовности. **5 этап:** лавровый лист, чёрный перец добавить за 15 минут до готовности, укроп, петрушку и чеснок добавить в конце варки. **6 этап:** поставить кастрюлю в слабо нагретую духовку на 10-15 мин, а то и более, отчего щи приобретают лучший и более своеобразный вкус. **7 этап:** подаём на стол со сметаной.

"Пшеничная каша с тыквой"

Пшено—250 грамм (чуть больше 1 стакана); молоко-1 литр (4 стакана); тыква-300 грамм; мёд - 90 грамм (3 ст.л.); сливочное масло-50 грамм.



1 этап: пшеничную крупу хорошо промываем тёплой, а затем горячей водой. (Чтобы наверняка избавиться от характерной для пшена горечи, желательнее залить крупу кипятком, проварить 1-2 минуты, затем слить воду). Наливаем в кастрюлю молоко. **2 этап:** нарезаем тыкву небольшими кусочками. **3 этап:** молоко доводим до кипения, засыпаем подготовленное пшено. Варим на небольшом огне минут 10, часто помешивая. **4 этап:** выкладываем пшено с тыквой в горшочки, добавляем масло. Ставим горшочки в духовку и готовим кашу с тыквой в горшочках при 150-170 градусах минут 30-40. **5 этап:** пшеничная каша с тыквой готова! Слегка остывшую кашу сверху поливаем мёдом.





Закуска «Павлиний хвост» от Чистякова Максима (1 «В» класс):

Баклажаны- 2 шт.
 Масло растительное- для жарки
 Сырки плавленые- 2 шт.
 Яйца- 2 шт.
 Майонез- 2-3 ст. ложки
 Огурец небольшой- 1 шт.
 Перец красный болгарский- примерно 1/4.
 Чёрные оливки без косточек- примерно 10-12 шт.
 (половина количества баклажанных кружков)
 Соль- по вкусу
 Перец черный молотый- по вкусу

Приготовление:

Яйца варим вкрутую. Баклажаны режем кружочками толщиной до 1 см. Обжариваем баклажаны на разогретом растительном масле с двух сторон, на умеренном огне до легкой румяности. Сразу выкладываем на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Даём баклажанам остыть. Баклажаны не солим, так как сверху потом будет достаточно острый салат. Для салата натрём на крупной терке плавленые сырки (их стоит подержать немного в морозилке, чтобы лучше натерлись) и варёные яйца. Чеснок продавим через пресс. Посолим и поперчим по вкусу, перемешаем и заправим майонезом. Салатная масса должна быть достаточно густой. Тонкими кружочками нарежем огурец, четвертинку перца разрежем напополам. Каждый кружок баклажана намажем салатной массой. На один конец кружка выложим кружочек огурца и сверху уложим половинку маслины. Чтобы маслина держалась, её снизу можно смазать салатом. На противоположный конец выкладываем по самому краю полоску перца. Так украшаем все баклажанные кружки. Выкладываем подготовленные кружки на большое блюдо в виде павлиньего хвоста. Закуска "Павлиний хвост" готова.



Печёные яблоки с мёдом от Терешиной Полины (1 «В» класс)

Яблоки—2 штуки
 Мёд—100 грамм
 Грецкие орехи—50 грамм
 Лимон—1 штука
 Ягоды клюквы—50 грамм
 Апельсин—1 штука
 Киви—1 штука.

Приготовление:

Яблоки помыть и разрезать на половинки, вынуть сердцевину, положить в каждую часть по одной чайной ложке мёда, полить соком лимона, а затем поставить в разогретую духовку на двадцать минут. Потом вынимаем яблоки, выкладываем их на тарелку, украшаем дольками апельсина и кусочками киви. Грецкие орехи трём на мелкой тёрке и посыпаем ими яблоки.

Затем украшаем нашу тарелку ягодами клюквы и подаём к столу. Приятного аппетита!



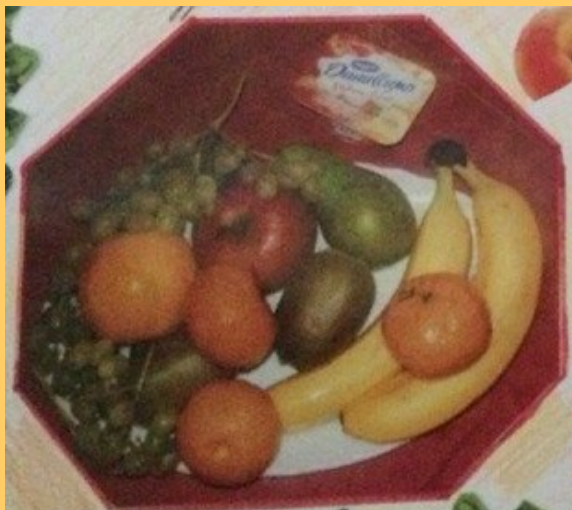


Фруктовый салат с йогуртом от Бяковой Кати (3 «В» класс):

Яблоко—2 штуки
Бананы—2 штуки
Мандарины—3 штуки
Киви—2 штуки
Орехи грецкие—20 грамм
Фруктовый йогурт—по вкусу.

Приготовление:

Все фрукты мелко нарезаем, киви режем кольцами. Складываем всё в миску и заправляем йогуртом. Кружочки киви выкладываем сверху. Полезный и вкусный завтрак готов!



Ножки индейки с картошечкой от Саржевского Сергея, 1 «В» класс

Ножки индейки—2-3 штуки
Чеснок, соль, перец, горчица, кетчуп—по вкусу
Киви—2 штуки

6-7 средних картофелин.

1. Ножки индейки моем, а затем натираем солью и перцем.
2. Шпигуем их чесноком.
3. Обмазываем ножки кетчупом и горчицей, выжимаем сок киви.
4. Даём постоять 2 часа.

5. Выкладываем ножки на противень, готовим 1, 5 часа при t—180-200 градусов.
6. Моем картошку, режем пополам, солим.
7. Выкладываем картошку рядом с ножками, солим. Выпекаем ещё 40 минут.
8. Оформляем блюдо и подаём его к столу.
9. Приятного аппетита вам и вашим родным!



ШКОЛА № 61 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ:

445037, Самарская область, г.Тольятти, улица
Свердлова, 23

Секретарь школы – Якшина Вера Владимировна –
32-13-46

Телефон вахты школы – 32-46-22
Телефон учительской—32-64-50

Дорогие учащиеся школы № 61!

Сегодня вышел 27 номер газеты, посвящённый нашей школе.

Если вы хотите стать героями следующих выпусков и у вас есть идеи, как улучшить нашу газету, то ждём вас в кабинете № 22. Вы можете также предлагать свои темы или рубрики. Любое ваше предложение будет учитываться. Если вам есть что рассказать, вы знаете что-то интересное из жизни разных народов, если вы побывали в других городах или странах и хотите этим поделиться, мы вас очень ждём. В последующих выпусках мы также расскажем о ваших преподавателях.

Попробуйте и вы себя в качестве редакторов, журналистов и героев нашей газеты!

Редактор: Соболева Н.П.

Журналисты: Абрамов Данила, Волкова Полина, Никишова Ева. Сергеева Елизавета, Ризаев Самир.

Фотокорреспонденты: Соболева Н.П., Буланова Алиса, Тимофеева Елизавета.

Компьютерная вёрстка и дизайн: Соболева Н.П., Срапян Ламара
Тираж: 40 экземпляров.