WFP World Food Programme

SOCIAL AND INDUSTRIAL FOODSERVICE INSTITUTE

ВЕСТНИК

школьного питания

№21, 2021



ГОРЯЧИМ ОБЕДАМ БЫТЬ!

Эксперты приступили к разработке Национальной программы развития школьного питания

стр. 4

НАШЕ БУДУЩЕЕ В НАШИХ РУКАХ!

Отмечаем Всемирный день продовольствия

стр. 12

КАК СИХАТУЛЛО ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ С ПОМОЩЬЮ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ УКРЕПИЛ

стр. 18



Откуда взялась:

Морковь известна человечеству уже более 4 тысяч лет. Считается, что первую морковку начали выращивать на территории Афганистана и Персии. Жаловали ее также древние греки и римляне.

Но вот что странно: выглядела морковка у них на грядках совсем по-другому. Она была… фиолетовая, желтая или белая!

Нашу привычную оранжевую подружку вывели специально в Голландии в XVII веке.

! Чтобы каротин лучше усвоился из свежей морковки, в салаты добавляйте растительное масло, а в сок — ложку сливок!

Полезные свойства

Насыщенный, яркий цвет моркови даёт элемент каротин. «Кароте» — так называли морковь древние римляне. Попадая в наш организм, каротин трансформируется в витамин А, который укрепляет зрение, улучшает кожу, ногти, волосы. Кроме него, этот корнеплод содержит витамины В3, В4, В5, С и Е. А также: калий, натрий, фосфор, кальций, магний.

Полезные вещества моркови помогают укреплять стенки кровеносных сосудов, разгонять кровообращение, нормализовать гемоглобин. Сок из этого овоща полезен для профилактики авитаминоза и как средство для укрепления иммунитета.

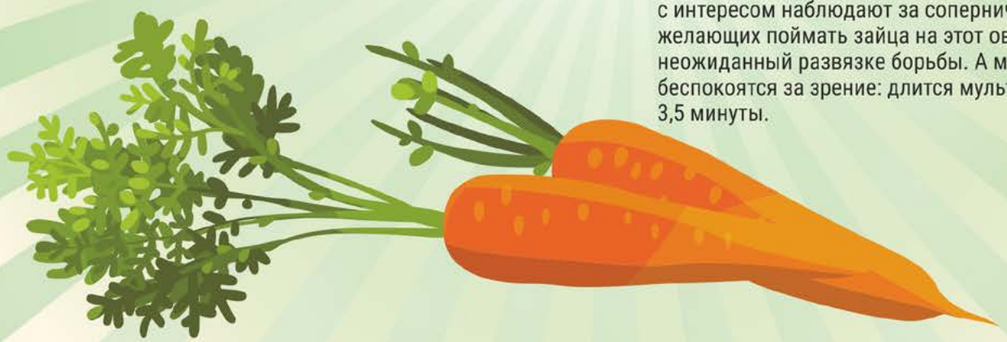
А есть ли вред?

Морковный передоз существует. Если съедать больше 3-4 плодов в день / пить каждый день по стакану сока в течение нескольких недель, есть риск перегрузить печень. Реальной угрозы здоровью это не принесёт. Но… кожа приобретёт морковный оттенок.

Так что лучше не переедать!

В кино

Морковке посвящён добрый и поучительный мультик «Сумасшедшая морковь» (2015). Малыши с интересом наблюдают за соперничеством героев, желающих поймать зайца на этот овощ, и радуются неожиданный развязке борьбы. А мамы не беспокоятся за зрение: длится мультфильм всего 3,5 минуты.



Какая морковь полезнее

Одни учёные уверены: конечно, сырая! Она даёт больше нагрузки зубам и дёснам, улучшая их кровообращение. Кроме того, в ней больше клетчатки, которая хороша для пищеварения. Плюс гликемический индекс сырой моркови (сахарная нагрузка на организм) — более чем в два раза ниже!

Любители варёной не соглашаются. Ведь термообработка высвобождает больше каротина, а значит, из отварной красавицы наше тело получает больше витамина А — аж в 1,5 раза.

Выход, конечно, в пищевом разнообразии. Ешьте и сырую, и вареную морковь и будьте здоровы!

Содержание

4 **Горячим обедам быть! Эксперты приступили к разработке Национальной программы развития школьного питания**

5-7 **Чему учат в школе: как кенийская программа питания стала эталоном для остальной Африки**

8-9 **В Исфаре открыли пекарню в поддержку программы школьного питания**

10-11 **В фокусе внимания школьные обеды: в Душанбе прошел семинар SABER**

12-15 **Наше будущее в наших руках! Отмечаем Всемирный день продовольствия**

16-17 **Семена чёрного тмина или тайна здоровья фараона**

18-21 **Как Сихатулло здоровье семьи с помощью сезонных продуктов укрепил**

22-29 **Истории Кухонвилля.** История четвертая | Разоблачение тайного мстителя

Выпуск подготовлен АНО «Институт отраслевого питания»

ПО ЗАКАЗУ ВСЕМИРНОЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ООН

ГОРЯЧИМ ОБЕДАМ БЫТЬ! ЭКСПЕРТЫ ПРИСТУПИЛИ К РАЗРАБОТКЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

На сегодняшний день школьное питание в Таджикистане получают только ученики сельских школ, охваченных Программой школьного питания ВПП ООН. Благодаря финансированию Российской Федерации в школы поставляют набор продуктов: витаминизированную муку, растительное масло, бобовые и соль. Из них детям готовят суп угро и другие национальные блюда.

Готовить нужно каждый день, а продукты одни и те же. Поэтому говорить о разнообразии рациона сложно. Блюда часто повторяются и надоедают детям. Чтобы разнообразить и улучшить школьное меню полезными и питательными блюдами, на помощь приходят родители, представители джамоатов и хукуматов. Кто-то помогает финансово, кто-то приносит продукты. Строятся межшкольные пекарни, пришкольные хозяйства. Так в тарелках учеников появляются свежеиспеченный хлеб, натуральные овощи и зелень, ягоды и фрукты прямо с грядки.

Школьное питание важно и нужно. Эта неоспоримая истина уже давно движет правительствами стран, международными организациями, сообществами, родителями учеников по всему миру, мотивируя их делать школьные обеды лучше, качественнее, доступнее для каждого ученика. Таджикистан в этом вопросе не отстает и делает все возможное, чтобы создать устойчивую по-настоящему эффективную систему школьного питания на национальном уровне.

7 июля в Душанбе члены рабочей группы — эксперты в области разработки стратегических и программных документов — провели первую встречу по вопросам разработки Национальной программы школьного питания. Как и положено на подобных мероприятиях, для начала определили основные направления Программы, распределили обязанности.

С 2022 по 2027 год Правительство Республики Таджикистан будет работать над тем, чтобы постепенно охватить государственным финансированием горячее питание во всех школах страны.

Разработка Национальной программы развития школьного питания в Таджикистане — это очень важный шаг на пути формирования устойчивости системы школьного питания, которая в будущем позволит накормить вкусным и питательным горячим обедом каждого ученика младших классов, чтобы обеспечить силой и энергией на весь учебный день.



ЧЕМУ УЧАТ В ШКОЛЕ: КАК КЕНИЙСКАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ СТАЛА ЭТАЛОНОМ ДЛЯ ОСТАЛЬНОЙ АФРИКИ

Кения, страна на восточном побережье африканского континента с населением 47,5 млн человек, в последние годы переживает бурный рост. Кенийское правительство в течение четырёх десятилетий последовательно борется с такими важными проблемами, как неустойчивость социальной защиты и отсталая продовольственная система.

Успехи кенийцев в этом направлении, в частности в организации школьного питания, обратили на себя внимание других государств Африки. Замбия и даже относительно богатая Намибия изучают накопленный в Найроби опыт. И не зря: в 2018 году Кении удалось фактически взять полную ответственность за данный вопрос на себя и эффективно внедрить Национальную стратегию школьного питания.

Проблема похуже двойки

Засухи и бедность — страшные, но привычные для Кении явления. В засушливые годы появляется голод, перед которым наиболее уязвимы дети. Страшнее всего голод проявляется в северных районах страны.

Например, в Западном покотском округе, как следует из Обзора демографии и здравоохранения Кении за 2014 год, хронически недоедает почти половина детского населения — 45,9%. Около 60 000 школьников совсем не ходят на занятия из-за голода.

«Какая связь между уроками и едой?» — удивится сытый читатель.

Многие семьи в Кении кочуют по территории в поисках пастбищ для скота. Детям приходится преодолевать огромные расстояния, чтобы попасть в школу. У родителей нет возможности дать им с собой ланчбокс с едой. Поэтому в голодное время малышей просто оставляют дома, чтобы в прямом смысле не упали в обморок по дороге к знаниям.

Школа как способ выжить

Три года назад в Западный Покот пришла программа по школьному питанию. Центры развития детей раннего возраста начали получать обогащенную минеральными и питательными веществами кашу для учеников. Ребятам дают чашку каши, состоящей из кукурузных и соевых зёрен, дважды в день: перед занятиями и на обед, после уроков, в течение шести месяцев в году.

По словам губернатора округа Джона Лоньянгапуо (John Lonyangapuo), горячее питание дополнительно мотивирует родителей отправлять детей в школу. С момента запуска программы количество школьников, посещающих учебные организации, выросло до 120 000, в округе было открыто 1200 новых Центров развития.

Сделать предстоит еще больше. На момент написания статьи еду для западнопокотских детей регулярно поставляют пока только в 503 Центра развития. А в округе есть ещё 800 начальных школ.

Но губернатор не намерен отступать. «Хорошее питание в детстве играет ключевую роль,

поскольку мозг развивается быстрее всего в этот период», — говорит он. В планах найти ещё 710 учителей в Центры развития так, чтобы на каждый приходилось по два человека. И разумеется, инвестировать больше денег в программу.

Как работает программа

Национальная стратегия школьного питания, принятая в Кении в 2018 году, — это комплексная программа, бьющая сразу по нескольким болям страны.

Главное — это, конечно, устойчивое развитие здорового питания подрастающего поколения. Но важной целью Нацстратегии является также поддержка местных производителей, обеспечивающих школы обедами. Правительство перечисляет в школы деньги, на которые директора закупают необходимые продукты — на местных рынках, в лавках, у локальных мелких фермеров.

Кроме того, в реализации Стратегии участвует Министерство здравоохранения, которое отвечает за здоровое, сбалансированное питание школьников. В частности сотрудники ведомства проверяют, соответствует ли еда в школьных столовых требуемым стандартам безопасности.

Сегодня в рамках этой программы обеды получают более 1,5 млн школьников, в основном, в самых неблагополучных с точки зрения продовольственной безопасности районах страны. Полную финансовую ответственность за реализацию Стратегии несёт правительство Кении. ВПП ООН оказывает проекту техническое содействие.

Как удалось достичь успехов

Правительство Кении сделало первые шаги на пути к здоровому питанию детей школьного возраста в далёком 1980 году. Тогда основная нагрузка по обеспечению детей необходимой едой лежала на ВПП, а кенийское государство выступало в качестве партнера.



Целью была непосредственная борьба с голодом, а также увеличение количества ребят, которые поступают, посещают и оканчивают школу. Тогда первые 240 000 детей дошкольного и младшего школьного возраста из засушливых регионов получили горячие обеды в рамках программы помощи.

В 2007 году под действие программы школьного питания попало уже больше 1,2 млн детей.

В 2009 году, спустя 30 лет после старта программы по доставке школьных обедов с помощью ВПП, организация была вынуждена сократить объём помощи до 770 500 получателей — слишком увеличилось их количество. Кроме того, многократно выросли транспортные расходы.

Правительство страны в том же году запустило свою программу школьных обедов. За годы ее реализации количество накормленных благодаря программе ребят выросло с 540 тыс в 2009 году до более 1,5 млн в 2020.

В 2009–2018 годах осуществление этой программы постепенно перешло в руки кенийского правительства. В 2011–2017 годах Кения напрямую сотрудничала с Центром передового опыта по борьбе с голодом ВПП в Бразилии. Межотраслевой подход бразильских коллег к проблеме питания, который включал участие специалистов сразу нескольких сфер — по диетологии, сельскому хозяйству, здравоохранению и финансам, оказался весьма востребованным. Изучив их опыт вдоль и поперёк, кенийцы сформировали и приняли свою Национальную стратегию школьного питания.

В результате Кения получила более эффективную систему обеспечения детей горячей едой. Объединение поставок школьного питания с другими отраслями создало необходимые условия для получения кенийской молодежью образования, содействовало укреплению экономически уязвимого мелкого фермерства, задало основные приоритеты в развитии страны в целом.

Стремление правительств, международных организаций и сообществ к развитию устойчивых систем качественного школьного питания, доступного для каждого ребенка, набирает обороты по всему миру. У каждой страны свой путь развития, который зависит от климатических, экономических, социальных условий. И в то же время в успешном опыте обеспечения подрастающего поколения здоровым и сбалансированным школьным питанием всегда можно найти, чему поучиться. Ведь нет предела совершенству.

Улучшая качество питания детей сегодня, мы открываем им двери в благополучное завтра!

С нового учебного года маленькие школьники города Исфара Согдийской области едят свой горячий суп вприкуску с ароматным свежеиспеченным хлебом из местной пекарни.

В ИСФАРЕ ОТКРЫЛИ ПЕКАРНЮ В ПОДДЕРЖКУ ПРОГРАММЫ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

24 сентября ВПП ООН и SIFI в партнерстве с местными властями торжественно открыли в Исфаре очередную пекарню. Это одна из восьми пекарен, которую отремонтировали и ввели в эксплуатацию силами ВПП ООН и SIFI и средствами Российской Федерации в поддержку развития программы школьного питания. Теперь почти 14 000 учеников из 45 школ каждый учебный день получают к своему горячему обеду свежий кусок полезного для растущего организма хлеба.

«Благодаря финансовой поддержке Российской Федерации нам в партнерстве с российским Институтом отраслевого питания удалось отремонтировать и переоснастить эти пекарни. Установленное в них современное оборудование позволяет теперь выпекать хлеб быстрее, дешевле и качественнее. Подобные инвестиции не только способствуют укреплению здоровья и развитию детей, но и обеспечивают больше рабочих мест местному населению, на жизнь которого существенно повлияли нынешние социально-экономические проблемы в стране», — подчеркивает представитель ВПП ООН в Таджикистане, и.о. странового директора Хен Джи (Энджи) Ли.

Пекарни кормят свежим хлебом больше 111 000 учеников начальных классов в 338 школах, где реализуется Программа школьного питания ВПП ООН. Это Пянджский и Яванский районы Хатлонской области, а также Бободжон Гафуровский, Спитаменский, Джаббор-Расуловский, Девештичский районы, города Истаравшан и Исфара Согдийской области.

Помощь правительству в развитии национальной системы школьного питания стала крупнейшей программой ВПП ООН в Таджикистане. Программа поддерживает полмиллиона учеников 2000 школ в 52 сельских районах и городах. Для детей из уязвимых семей полноценное горячее школьное питание зачастую становится единственным приемом пищи в течение дня. Опыт показывает, что сбалансированные обеды в школе помогают улучшить рацион детей, укрепляют их здоровье. Питание в школе влияет и на успехи в образовательном процессе: ученики более охотно посещают уроки, лучше запоминают преподаваемый материал.

В церемонии открытия приняли участие заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан Нурали Собирзода, представители ВПП ООН и Генерального консульства Российской Федерации в Согдийской области, представители SIFI, а также официальные лица Согдийской области и города Исфара.





В фокусе внимания школьные обеды: в Душанбе прошел семинар SABER



С 1 по 2 декабря в Душанбе прошел семинар по оценке ситуации со школьным питанием в Таджикистане SABER — системный подход к улучшению результатов образования.

Главные участники программы школьного питания в стране собрались, чтобы оценить возможности создания устойчивой системы школьного питания на национальном уровне, определить существующие проблемы, обменяться ценным опытом и обсудить план дальнейших действий по достижению главной цели — обеспечить горячим бесплатным обедом в школе абсолютно всех младшеклассников.

В семинаре приняли участие заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан Кодирзода Диловар, заведующий сектором Управления образования, науки и информации Исполнительного аппарата Президента Республики Таджикистан Одиназода Рамазон, председатель Комитета по науке, образованию, культуре и молодежной политике Парламента Республики Таджикистан Содики Насиба, советник-посланник Посольства Российской Федерации в Республике Таджикистан Шамиль Шамсутдинов, представители ВПП ООН, SIFI, а также широкий круг участников, включающих представителей Парламента, государственных органов, региональных отделов образования, школ, ассоциаций родителей и учителей (АРУ).

Представитель SIFI Сухроб Бабаджанов ознакомил участников с проектом государственной программы развития школьного питания на период 2022-2027 годы, которая сейчас находится на первом рассмотрении министерств и ведомств Таджикистана.

Среди первоочередных задач проекта:

- ***определить механизмы стабильного финансирования системы школьного питания;***
- ***улучшить условия школьных столовых и оснастить пищеблоки современным технологическим оборудованием;***
- ***подготовить квалифицированных школьных поваров;***
- ***развивать государственно-частное партнерство, стабильное обеспечение школ продуктами с привлечением местных фермеров.***

Выполнение этих задач поможет постепенно охватить качественным здоровым горячим питанием всех младшеклассников страны за счет средств из государственного бюджета, снизить уровень заболеваемости и укрепить здоровье подрастающего поколения, а также создать устойчивый рынок сбыта местной с\х продукции.

SABER — поистине важное для Таджикистана событие. Участники не только оценивают трудности, с которыми может столкнуться Правительство во время перехода к национализации программы школьного питания, но также намечают пути их преодоления, обеспечения поддержки со стороны всех участников процесса.

Методология SABER была разработана Всемирным Банком, ВПП ООН и Партнерством по детскому развитию и получила широкое распространение в разных странах мира. Методология позволяет сравнить уровень развития школьного питания в разных странах, создать план действий по развитию политики школьного питания в конкретной стране, а также оценить эффективность программы с течением времени.











Наше будущее в наших руках! Отмечаем Всемирный день продовольствия

16 октября в Душанбе ФАО, ВПП и SIFI вместе с Государственным учреждением «Республиканский центр питания» при Министерстве здравоохранения и социальной защиты Республики Таджикистан провели серию мероприятий, посвященных празднованию Всемирного дня продовольствия.

Каждый год в этот день люди по всему миру собираются вместе, чтобы обменяться опытом, узнать новое и вместе подумать о мировой продовольственной проблеме, а также о том, что сделано и что еще предстоит сделать нам всем для избавления от голода, недоедания и нищеты.

Тема Всемирного дня продовольствия в 2021 году — «Наши действия определяют наше будущее. Лучшее производство, лучшее питание, лучшая окружающая среда и лучшая жизнь». Та пища, которую мы выбираем, то, как мы ее производим и как потребляем, влияет на наше здоровье и здоровье нашей планеты. И хорошо бы каждому из нас об этом задуматься.



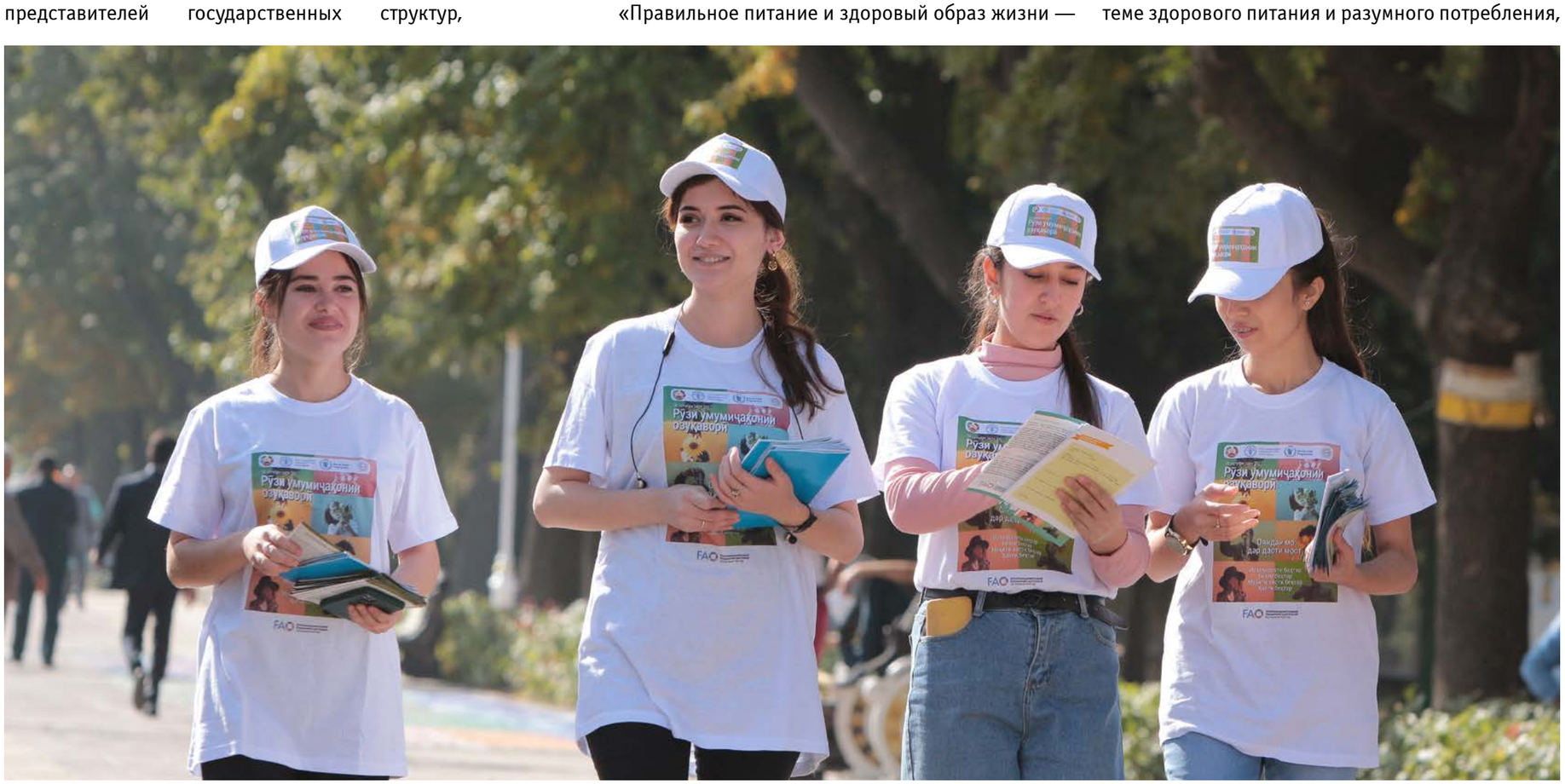
В день праздника в общественных местах города всем желающим раздавали информационные буклеты и листовки, рассказывающие о принципах здорового питания и о продовольствии в целом.

Тем временем во дворе гостиницы «Серена» развернули масштабное мероприятие с участием представителей государственных структур, международных организаций, студентов, детей и родителей. Гостям предлагали принять участие в творческих и кулинарных мастер-классах, в интерактивном спектакле-детективе с персонажами, олицетворяющими фрукты и овощи, ответить на вопросы викторины для студентов, нарисовать картину на тему гастрономического путешествия (для детей 5-19 лет), а также посмотреть музыкальные и танцевальные номера, получить подарки и насладиться вкусными угощениями фуршета.

Праздник отметили и на общественном телевидении. В эфире одного из местных телеканалов вышла передача, посвященная вопросам продовольственной безопасности и важности рационального питания.

Позже 18 октября празднование Всемирного дня продовольствия вышло на региональный уровень. В городе Бустон Согдийской области для школьников провели внеклассное занятие на тему: «Правильное питание и здоровый образ жизни — залог здоровья». Полученные знания дети тут же смогли применить на практике в интерактивном представлении, за участие в котором получили приятные подарки.

«Уже более восьми лет Институт отраслевого питания в партнерстве с Всемирной продовольственной программой ООН работает над развитием устойчивой программы школьного питания в Таджикистане — одним из главных элементов цепочки преобразования продовольственных систем. За эти годы нам удалось разработать разные модели организации школьного питания. Пришкольные хозяйства, местные пекарни, которые доставляют свежеиспеченный хлеб в столовые школ, просветительские мероприятия по развитию навыков рационального питания для детей и их родителей — наши совместные действия помогают не только сделать питание учеников младших классов доступнее и устойчивее, но и с раннего возраста сформировать у детей интерес к теме здорового питания и разумного потребления,





чтобы вырастить поколение, ответственно относящееся к планете и ее ресурсам», отмечает президент SIFI Владимир Чернигов.

Уже второй год праздник отмечается в то время, когда все страны в мире борются с масштабными последствиями глобальной пандемии COVID-19. Как говорится на на официальном сайте ФАО ООН, посвященном празднику: «Настало время заглянуть в будущее, которое мы должны построить вместе».

Обществунужнообъединитьусилиядлядостижения целей устойчивого развития, выращивать местные сезонные питательные продукты, чтобы сделать продовольственные системы более надежными, способными противостоять изменению климата и сбоям в цепочке поставок.

«Мы ежегодно отмечаем Всемирный день продовольствия, чтобы решить проблемы, связанные с голодом и недоеданием. Преобразование продовольственных систем означает устранение расточительных моделей потребления продуктов питания, улучшение производства, экономию ресурсов и окружающей среды, обеспечение здоровой и питательной пищи для всех. Для достижения этой цели нам необходимо изменить политику, образ мышления, поведение и бизнес-модели. А именно добиться повышения потребительского спроса на экологически чистые и питательные продукты, ответственного ведения бизнеса в сельском хозяйстве, укрепления местных производственно-сбытовых цепочек и улучшения качества питания населения», — подчеркивает Представитель ФАО в Таджикистане Олег Гучгельдиев.

«В этом году мы также отмечаем 25-летие работы ФАО в Таджикистане, — добавил он. — ФАО и народ Таджикистана вместе прошли через трудные времена восстановления сельскохозяйственного сектора после гражданской войны, создания ключевых подсекторов, таких как ветеринария, животноводство и производство семян, поддержки сельскохозяйственных реформ для создания нового сельскохозяйственного сектора. В новых стратегических условиях ФАО, которые включают улучшение производства, лучшее питание, лучшую окружающую среду и лучшую жизнь, мы с нетерпением ждем возможности двигаться вперед вместе с правительством и народом Таджикистана в направлении большей продовольственной безопасности и процветания сельского населения в стране».



СЕМЕНА ЧЁРНОГО ТМИНА ИЛИ ТАЙНА ЗДОРОВЬЯ ФАРАОНА

Секрет здорового фараона

Действительно, чёрный тмин, он же чернушка — удивительное растение.

Сиехдона подчеркнёт вкус, добавит яркости любому блюду. Подойдёт и к птице, и к мясу. К творогу и кефиру, овощам и макаронам. А маслом из чёрного тмина можно заправить салат. В общем, чудо-специя должна быть на каждой кухне.

Потому что:

- улучшает работоспособность, заряжает энергией
- укрепляет иммунитет
- снимает воспаления кишечника
- улучшает состояние волос
- усиливает лактацию у кормящих матерей
- обладает отхаркивающим эффектом, помогает выводить слизь из легких (больным простудой, бронхитами и коронавирусом облегчает дыхание)
- перемолотые семена облегчают состояние при отравлении
- тимохинон, входящий в состав чернушки, замедляет рост опухолей

— Бабушка, почему у тебя всё такое вкусное? Есть секрет? — Насиба ищет ответ в мудрых глазах старенькой Фирузы.

Бабушка улыбается. Гладит шершавой рукой внучку по голове.

— У опытной хозяйки много секретов. Но есть один — совсем простой. Посмотри на твои любимые лепёшки из тандыра! Что за чёрные зёрнышки на них?

— Знаю, знаю! Это сиехдона, чёрный тмин, – радуется Насиба. — Мама говорит, что с ним любая булочка вкуснее и сытнее! Бабушка, а чай у тебя почему такой… особенный?

— А я и в него тмин добавляю, — подмигивает Фируза. — Вкус необычный, с приятной горчинкой. А уж как для здоровья полезно!

— Мама, а в огурцах, моих любимых солёных хрустяшках, которые ты на зиму закатываешь… тоже чёрный тмин есть? — вступает в разговор папа Насибы.

Хочет бабушку подловить. Неужели опять про тмин скажет?

— Конечно, есть, — отвечает она. — И в огурцах, и в других овощных консервах.

— Чёрный тмин — настоящее сокровище, — подмигивает сыну дедушка Зарифбек, — Знаешь, что египетским фараонам в гробницу клали бутылочку с маслом из сиехдоны? А ведь египтяне в загробный мир с собой только самое ценное брали, — подытоживает разговор.



Синхдона — растение загадочное. Её составляющие изучены не до конца. Однако известно: в чёрном тмине содержатся такие полезные элементы как кальций, железо, цинк, медь, тиамин, ниацин, фосфор, фолиевая кислота.

Кому нельзя чернушку?

Аллергикам, особенно, если выступали реакции на другие семена, в частности кунжут, лучше не есть чёрный тмин. Кроме того, не стоит его есть беременным — он может стимулировать сокращение матки.

Вот, пожалуй, и все противопоказания.

Рецепты бабушки Фирузы

Блюдо, которое пользуется неизменным успехом у внуков Фирузы, — сытный капустный пирог.

Капустный пирог с тмином

Можно есть как горячим, так и холодным. В компании овощного салата вполне заменит полноценный прием пищи.

Тесто:
Мука — 450 г
Дрожжи сухие — 4 ч. л.
Вода — 1 ст.
Яйцо — 1 шт.
Масло сливочное — 100 г
Черный тмин — 2-3 ч. л.
Сахар, соль — по вкусу

Начинка:
Капуста — 600 г
Лук репчатый — 2 шт.
Растительное масло — 3 ст. л.
Томатная паста — 1 ст. л.
Зеленый лук, петрушка, укроп — несколько веточек

Специи: чёрный перец молотый, кориандр молотый — каждой на кончике ножа
Соль — по вкусу



Готовим тесто
1. Дрожжи смешать с мукой, добавить соль и сахар.

2. Сливочное масло лучше подержать в морозилке — тогда его легче тереть на тёрке. Тёртое масло всыпать в муку и перетереть руками в крошку. Затем разбить туда же яйцо и добавить воду. Количество нужно регулировать так, чтобы тесто было мягким, но не липло к рукам.

3. Оставить тесто на полчаса в холодильнике, лучше под плёнкой.

Готовим начинку
Для начала чистим и шинкуем лук, припускаем в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Затем добавляем нарезанную полосками капусту, специи, мешаем. Тушим под крышкой минут 15. В конце добавляем томатную пасту и зелень. Всё перемешиваем.

Достаём тесто: его нужно разделить на 2 части, одна из которых чуть крупнее второй. Большой кусок раскатываем до толщины в полсантиметра и укладываем в смазанную маслом форму, закрываем бортики. Сверху выкладываем остывшую начинку.

Раскатываем меньший кусок теста до такой же толщины, и накрываем начинку сверху, защипываем края.

Вилкой делаем дырочки по всей поверхности пирога. Можно смазать его желтком яйца. Украшаем пирог зёрнышками черного тмина и ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут.

Как Сихатулло здоровье семьи с помощью сезонных продуктов укрепил

Осень у Сихатулло Саломатова всегда ассоциировалась с кашлем, насморком и высокой температурой.

А все потому что каждый год после звонка, открывающего заново школьную жизнь, его дочки попеременно начинали болеть. А самому Сихатулло приходилось даже больничный брать: не могла же жена сидеть со всеми тремя. Так продолжалось каждый год, пока семейство Саломатовых не взялось серьезно за укрепление иммунитета.

Вот тут-то и выяснился парадокс: та самая осень — лучшее время насытить организм витаминами и микроэлементами. Ведь именно осенний сезон в Таджикистане так богат полезными фруктами и овощами.

Почему важно есть именно сезонные продукты, спросил себя Сихатулло. Подумав, нашёл тому пять причин.

1. Такие фрукты и овощи поспели в соответствии с естественным природным циклом, были сорваны спелыми. А значит, содержат максимум пользы для организма.

2. Ещё они — самые вкусные. Кстати, по той же причине. Привозная клубника из теплицы по вкусу напоминает траву-мураву. Ведь ее срывают ещё зелёной, чтобы дозрела по дороге. А сезонные — собраны в сезон, вовремя.

3. Осенью сочных и ароматных продуктов на прилавках особенно много. Можно каждый день покупать новое. Такое разнообразие по душе и разборчивой Шахноз, и всеядной Дилноз, и даже малоежке Гулноз. А ещё это фруктово-овощное многообразие помогает получать все необходимые для здоровья витамины. Главное — есть продукты разных цветов, ведь они содержат разные полезные вещества. И кстати, именно дары осени наносят наименьший урон кошельку, заметил Сихатулло. Их, как голубей в парке 2715-летия Куляба — не счесть. А цены на них — самые низкие. Приятно.

4. «Эти продукты содержат много клетчатки, а потому нормализуют работу ЖКТ и легко усваиваются», — прочитал Сихатулло в Интернете. И согласился: действительно после спелых фруктов-овощей не бывает тяжести в желудке.

5. И ещё вспомнил: именно из осеннего урожая у его жены получаются самые вкусные закрутки-засолки! А какие обалденные эти фрукты-овощи, когда сушеные:персик, хурму, грушу, сливу и помидоры вся семья ест, причмокивая, в виде сухофруктов. В общем, консервированная польза — тоже хорошо. Ведь осенью год не заканчивается.

Какими важными витаминами богаты сезонные продукты? Какие из них лучше всего подходят, чтобы защититься от простуд и вирусов?

Вот что выяснил наш герой.



ВИТАМИН С

Известный даже пятилетней Гулноз, витамин С — лучший друг в борьбе с болезнями. Участвует в создании иммунных клеток. Помогает косточкам и зубкам детей быть крепкими.

Жене Сихатулло по душе другое свойство этого витамина: он мощный антиоксидант. То есть борется со свободными радикалами и препятствует процессам старения.

Важно: это вещество не вырабатывается в организме. А потому у семьи Саломатовых в рационе теперь ежедневно присутствуют:

- ***абрикосы***
- ***облепиха***
- ***яблоки***
- ***хурма***
- ***гранат***
- ***инжир***
- ***виноград***
- ***сливы***
- ***брокколи***
- ***болгарский перец***
- ***петрушка***
- ***укроп***

ВИТАМИН А

Сихатулло назвал его «рыжим витамином». Так проще запомнить: он содержится во всех оранжевых и красных продуктах. Помогает глазкам быть зоркими, носику — здоровым. Именно витамин А обеспечивает увлажнение слизистых, что препятствует попаданию зловредных бактерий через нос.

Средненькая Дилноз очень надеется: с помощью «рыжего витамина» она скоро догонит старшую сестру по росту. Ведь он и за это отвечает.

Ну, а жена Сихатулло радуется другому: витамин А благотворно влияет на кожу и волосы. Это она заметила на себе.

Витамин А содержится в таких продуктах как:

- ***морковь***
- ***тыква***
- ***помидоры***
- ***сладкий перец***
- ***абрикосы***
- ***яблоки***
- ***сливы***
- ***айва***
- ***облепиха***
- ***инжир***
- ***шиповник***
- ***шпинат***
- ***брокколи***
- ***зелёный лук***

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Придут на помощь, если всё-таки болезнь атаковала. Эти витамины участвуют в выработке антител для борьбы с недугом и облегчают восстановление.

Получить их можно из:

- ***абрикосов***
- ***хурмы***
- ***граната***
- ***инжира***
- ***слив***
- ***тыквы***
- ***фасоли***
- ***цветной и белокочанной капусты***



ВИТАМИН Е

Опять-таки мощный антиоксидант, который принимает участие в укреплении иммунитета и борьбе с бактериями и вирусами. Кроме того, витамин Е снижает утомляемость, защищает кожу от ультрафиолета, помогает синтезировать гормоны.

Его мы найдём в:

- ***облепихе***
- ***шпинате***
- ***брокколи***
- ***тыкве***
- ***абрикосах***
- ***инжире***

Жена Сихатулло придерживается простейших правил здорового питания. Возможно, они и вам пригодятся:

- свеженарезанный салат — витаминная бомба для организма, «бомбим» каждый день;
- варка, тушение, запекание всегда лучше жарки;
- меню по принципу радуги — не только самое красивое, но и максимально полезное (в течение дня едим продукты разного цвета, чтобы получить все виды витаминов и микроэлементов);
- съедаем 3 порции овощей и 2 порции фруктов в день, одна порция — размером с детский кулачок; фрукты едим как с белковой пищей (творог, йогурт, молочная каша), так и в виде отдельного перекуса;
- кислые и сухие ягоды, например, облепиха, шиповник, прекрасно подходят для изготовления напитков. Из них делаются также варенья, джемы, но надо помнить: в сочетании с сахаром они менее полезны.
- ***а вот заморозка ягод и кусочков спелых фруктов / овощей — отличный способ сохранить их надолго, не растеряв при этом полезные свойства.***

И знаете, что в итоге? Теперь Сихатулло и его семья забыли о грустных днях с кашлем, насморком и температурой!





ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛЯ

ИСТОРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ | РАЗОБЛАЧЕНИЕ ТАЙНОГО МСТИТЕЛЯ





Картофель Пюррэ и его напарник Лука Шелуховский сидели в полицейском участке на красивых стульях из грецкой скорлупы, пили чай с апельсиновыми корками и разговаривали.

Стоял поздний август, в окно светило яркое солнце, в комнате бодряще пахло апельсинами. Но друзьям было немного грустно. Прошло уже два месяца после того, как они раскрыли дело Антона Кешью, а в городе не случилось ни одного происшествия.

— Не волнуйся, Лука, скоро обязательно что-нибудь случится, — говорил Пюррэ, но и сам в это не верил.

Вдруг дверь распахнулась и на пороге возникли два недовольных фрукта — Слава Сливов и Гриша Грушин.

— Это безобразие! — сказал Слава Сливов вместо приветствия.

— В городе орудует автомобильный мститель, а вы тут чаи распиваете! — поддержал Славу Гриша.

Полицейские вскочили со стульев:

— Что случилось?

Посетители, перебивая друг друга, больше кричали, чем рассказывали, но вскоре Картофелю и Луке удалось разобрать, в чем дело. Оказалось, в городе уже несколько недель какой-то неизвестный хулиган портит автомобильные шины.





— Вы поймите, — рассерженно говорил Слава, — я приехал к брату в гости и припарковался у подъезда. А собрался домой — машина не едет! Выхожу, смотрю: шины повреждены, и все колеса спущены. Пришлось менять. Говорят, такое сейчас по всему городу.

И Гриша взволнованно подтвердил:

— Только вчера купил себе желтый «Дюшес» последней модели. И что вы думаете? Лег спать, а сегодня утром шины уже испорчены. Можете сами посмотреть! Машина стоит недалеко от участка.



Вся компания вышла на улицу. Полицейские осмотрели «Дюшес» и особенно внимательно — поврежденные шины. Они даже понюхали их и переглянулись, а Лука занес что-то в блокнот.

— Похоже, какое-то едкое вещество разъело покрышку, — поделился своей версией Грушин. — И колеса спустились. А ведь это опасно — ехать на такой машине.

— Да, вы правы! Но мы вам сейчас поможем, — обещал Лука, который и сам был заядлым автолюбителем.

На полицейской машине пострадавший «Дюшес» отбуксировали в автосервис «Цитрон». Там в оранжевых рабочих костюмах трудились несколько мастеров-мандаринов.

И здесь же оказался наш старый знакомый — Иван Бананов. Правда, его уже невозможно было узнать, до того он был загорелый, весь в коричневую крапинку.

— Представляете, возвращаюсь сегодня из отпуска, подхожу к дому, а колеса моего «Бананвагена» спущены, — пожаловался Иван. — Кто-то испортил шины. Эх, не везет так не везет!

Тут появился сам владелец сервиса — толстый и важный Апельсандр Цитронович Цитрон.

Он увидел вновь прибывший «Дюшес» и всплеснул руками:

— Снова! Снова тайный мститель. Мои мастера — работники на все руки, но сейчас из-за этого хулигана у них столько дел, что они еле успевают.

— Сколько с меня? — спросил Бананов. Его «Бананваген» был уже готов.

— Десять тысяч лавров.

— Эх, — расстроился Бананов. — Не везет так не везет.

Пюррэ тем временем внимательно смотрел на рабочий костюм Апельсандра.

— Видно, вы и сам, Апельсандр Цитронович, помогаете своим мастерам, — уважительно сказал полицейский. — Даже костюм порвался.

— Да, — вздохнул Апельсандр. — Кожура сильно портится, не успеваю чинить. То гвоздем заденешь, то гаечным ключом раздерешь.

Пюррэ поднял что-то с пола:

— Посмотрите, у вас из кармана выпало. Похоже на кусочек кожуры, идеально подходит к вашему костюму.

— Да, это мой! — и Апельсандр не на шутку встревожился. — Отдайте, пожалуйста. Я пришью. Все никак не успеваю.

Он протянул руку, но Пюррэ громко сказал:

— Вы арестованы! Обвиняетесь в порче чужого имущества, в частности автомобильных шин.

— Что? Чепуха!

Мандаринчики перестали работать и с удивлением смотрели, что происходит.

— Проведем эксперимент. Дайте мне старую шину, — потребовал Пюррэ.

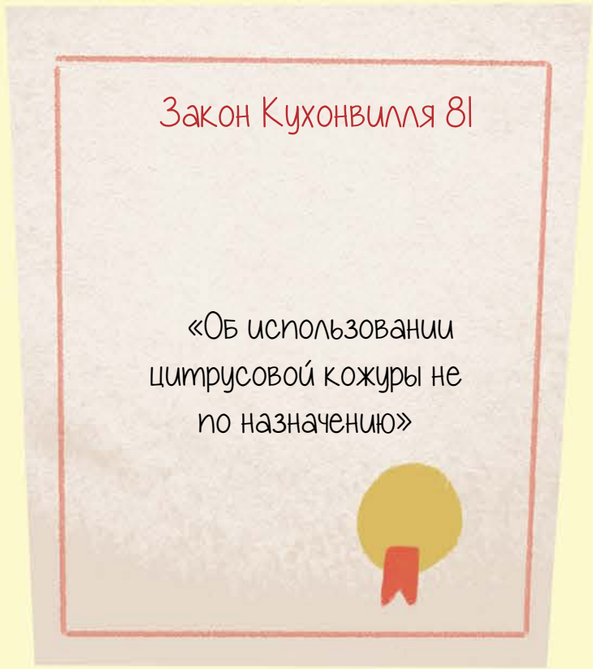
Мандаринчики прикатили ему шину Бананова, разъеденную невиданной молью или кислотой. Пюррэ смял кусочек кожуры Апельсандра — из нее брызнула ароматная жидкость, и в том самом месте, где она попала на шину, резину разъело.

— И теперь будете отрицать? — строго спросил Пюррэ. — Это вы портили колеса, чтобы заработать на замене автомобильных покрышек.

— Мы вынуждены закрыть вашу мастерскую, — ледяным голосом сказал Шелуховский.

— Но ее открыл еще мой дед! — в отчаянии воскликнул Цитрон. — Я так работал, так старался. Просто дела шли плохо, и пришлось искать клиентов таким вот способом. Я же ничего ужасного не делал.

— Вы нарушили закон Кухонвилля 81 «Об использовании цитрусовой кожуры не по назначению».



— Хорошо, — согласился Апельсандр Цитронович. — Я готов понести наказание. Одного только не понимаю: я все идеально спланировал, как вы догадались?

— По запаху апельсиновых корок, исходящему от испорченных шин, — засмеялись Лука и Пюррэ.

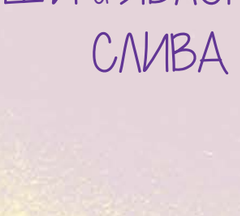
Так была закрыта старейшая автомастерская Кухонвилля, а полицейские вернулись в участок и наконец-то смогли допить ароматный чай, который даже не успел остыть.

Наши фрукты-автолюбители — большие друзья человека. Они не только красивые, разноцветные и ароматные, но еще и очень полезные. По сравнению с орехами, во фруктах мало белков и жиров, но они доверху заполнены важнейшим «топливом» — витаминами и полезными веществами.

Фрукты содержат витамины A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, железо, калий, натрий, магний, фосфор, кальций и другие микроэлементы.

ЦИТРУСОВЫЕ известны в первую очередь витамином С и высоким содержанием фтора (апельсины), необходимым для здоровья зубов, волос и костей.

ГРУШИ и ЯБЛОКИ богаты железом, а СЛИВА — хромом.





Фрукты помогают продлевать молодость, активность и ускоряют обмен веществ. А летом и в жару их хорошо использовать как перекус и заменять ими сладости — фрукты содержат много воды и природного сахара.



В кожуре цитрусовых содержится вещество лимонен. Оно известно тем, что умеет разъедать некоторые виды резины и пластика. Если надуть воздушный шар и выжать на него лишь каплю жидкости из апельсиновой или лимонной кожуры, на поверхности появится дырка — и шарик лопнет. Этим свойством кожуры и воспользовался в рассказе хитрый Цитрон.



World Food Programme

World Food Programme in Tajikistan
5 Lohuti Street, Proezd 1
Dushanbe, Tajikistan