

23.09.2019 г. Мастер-класс от шеф-повара «Дары осени: «золотая» каша с тыквой».

Существует теория, что человек должен питаться тем, что растет в его местности. Кроме этого, считается, что в своем рационе нужно делать акцент на сезонные природные дары. Такая кулинарная теория вполне логична. Никто, наверное, не будет спорить с тем, что свежесобранные продукты всегда полезнее, питательнее, богаче витаминами.

Шеф-повар МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары Петрова Ольга Анатольевна пригласила родителей обучающихся на мастер-класс «Дары осени: «золотая» каша с тыквой». Ольга Анатольевна рассказала о пользе блюд из тыквы. Тыквенная каша хорошо насыщает. Благодаря крупе, которая содержится в каше, она на протяжении длительного времени будет снабжать наш организм энергией. При этом пшенная крупа является лучшей в этом контексте, чем белый рис. Несмотря на большое содержание воды, в тыкве очень много полезных микроэлементов. В ней есть витамины А, В, С, D, Е, К, РР и очень редкостный витамин Т. «Осень – идеальное время для того, чтобы разнообразить свое меню блюдами из тыквы. Это вкусно, полезно и совсем не сложно», - добавила шеф-повар.

Родители по достоинству оценили каши с тыквой, попросили рецепт запеканки с этим замечательным овощем.

