

Рецепты здоровья

Плов из тыквы

- тыква – 500гр.
- отварной рис – 1 стакан
- изюм – 0,5 стакана.
- мед – 2 ст.ложки.
- грецкие орехи – 2 ст.ложки.

Нарезать тыкву кубиками, добавить отварной рис, размоченный изюм, орехи и мед. Поставить в духовку в горшочке на 10-15 минут. Вместо изюма можно добавить любые сухофрукты.

В гостях у тетушки Тыквы



Разработали воспитатели Марьясова А.В. и Мигунова С.Н.

В гостях у тетушки Тыквы

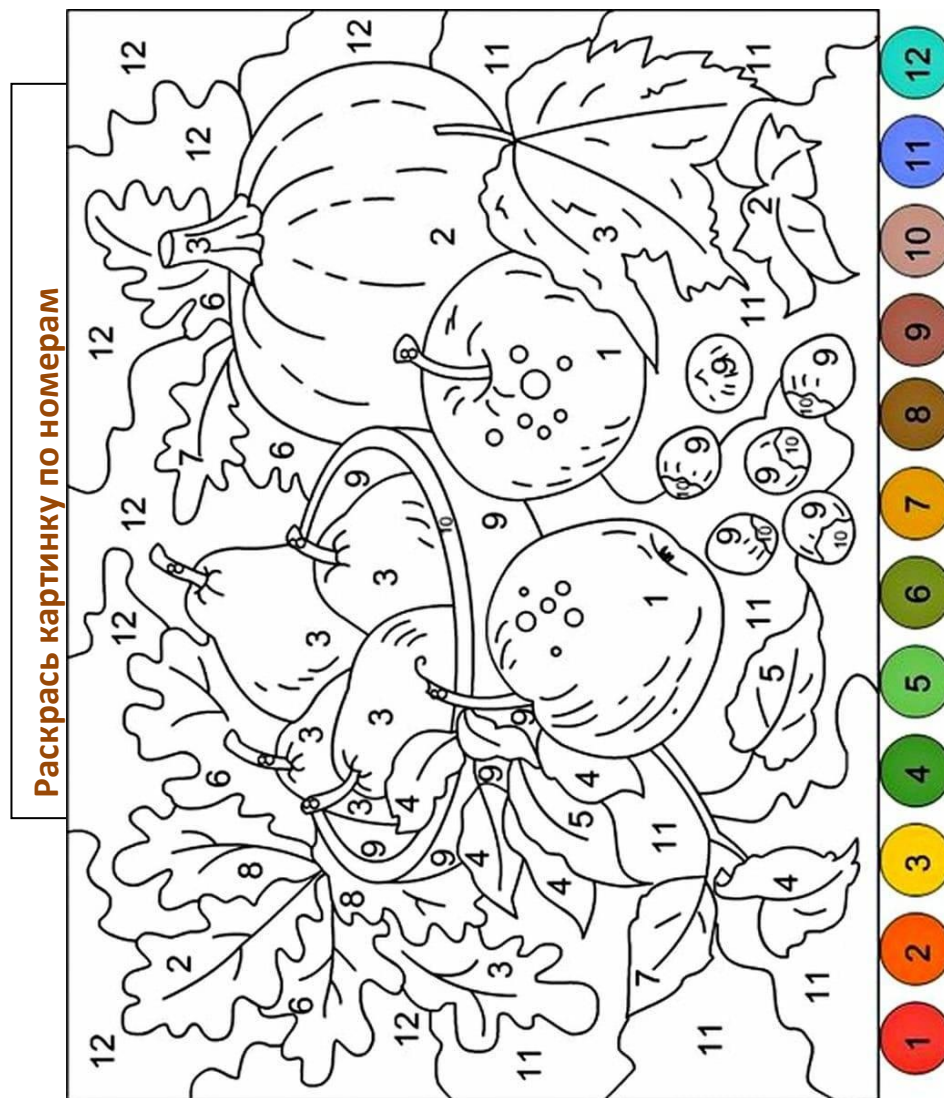
Огород вокруг деревенского дома казался мальчику настоящими джунглями. Он вспомнил, как весной они с мамой весело копали грядки и сажали семена. Тогда в огороде была голая земля. А сейчас овощи так разрослись, что даже маму не видно.

Мальчик пошел в огород и остановился возле большой тыквы. Он погладил ее оранжевый бок. Вдруг тыква раскрылась, и перед мальчиком появилась женщина в пышном оранжевом платье и в зеленой накидке с капюшоном. Глаза незнакомки ласково светились. Мальчик вздрогнул и прошептал:

- Меня зовут Илюша, а вы кто?

- Я правительница овощного королевства, тетушка Тыква. Я приглашаю тебя погостить в нашем королевстве.

Тетушка Тыква взмахнула рукой, и ее тыква мгновенно превратилась в круглый оранжевый дом с зеленой крышей. Зеленая дверь распахнулась, и мальчик оказался в доме-тыкве. Тетушка Тыква усадила мальчика за круглый столик под оранжевым абажуром, надела





фартук, сшитый в виде большой тыквы с тыквами-карманчиками, и принялась хлопотать. Вскоре на столе появились миски и чашечки. Чего в них только не было: запеченная тыква, тыквенная каша, тыквенный отвар с медом, варенье и цукаты аппетитного янтарного цвета. Илюша сразу почувствовал, что проголодался. Еда была такой вкусной, что мальчик остановиться не мог, пока все не попробовал.

Скоро он почувствовал, что засыпает прямо за столом. Тетушка Тыква взяла его на руки и понесла в спальню. Лежа в ее теплых объятиях, Илюша спросил:

- Тетушка Тыква, разве правитель королевства может быть таким добрым и мягким, как вы? Мне казалось, что правитель должен быть строгим и важным.

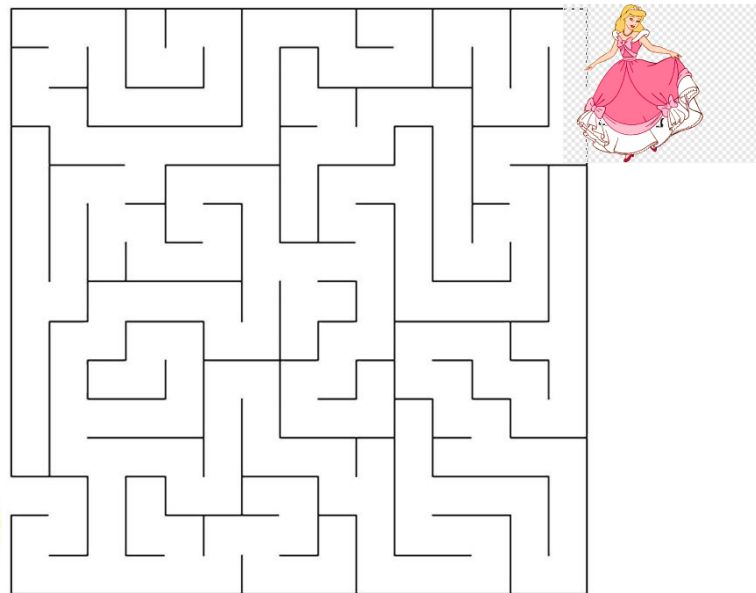
- У нас, овощей, правитель тот, кто больше всех имеет добрых качеств и свойств. Тыква столько добрых веществ и витаминов в себе накапливает, что не перечислить. Мы чрезвычайно полезны для желудка и кишечника. Ты пока отдохни, а потом мы отправимся в увлекательное путешествие, в котором ты узнаешь много нового из мира тыкв.

(А.Лопатина, М.Скребцова «Овощи-целители», в сокращении)

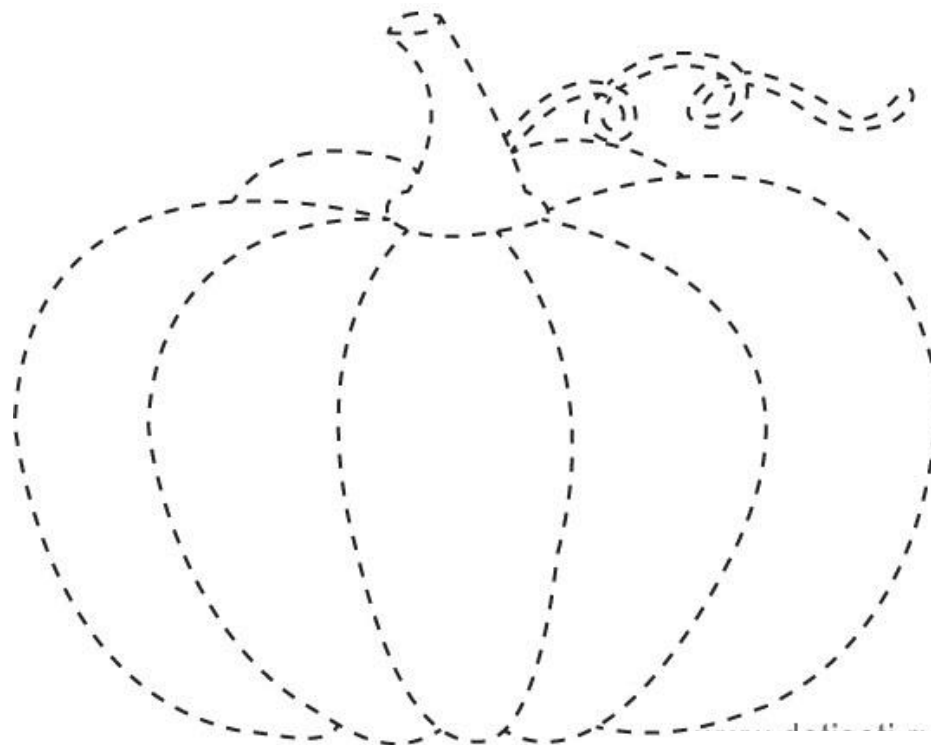
Полезьа тыквенных семечек



Помоги Золушке добежать до кареты, пока она не превратилась в тыкву



ПОЛЬЗА ТЫКВЫ



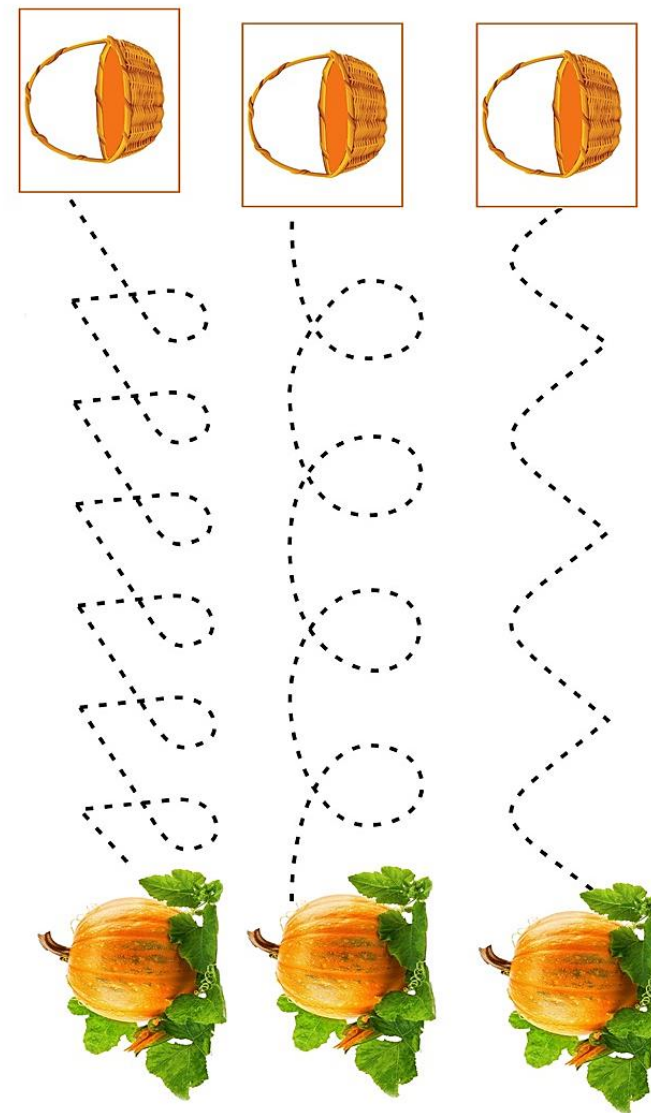
Тыква — это овощ или ягода?

Согласно ботанической версии, с научной точки зрения, тыква — это травянистое растение, являющееся прямым родственником арбуза и кабачка. По определению плод — это орган размножения, который образуется из цветка и в котором потом созревают семена. Таким плодом считается тыквина. Вот как раз плод тыквы обыкновенной и относится к виду плода тыквина.

Однако с бытовой и кулинарной точки зрения тыква — это овощ. И овощ с очень большими вкусовыми возможностями и вариациями употребления.



Разложи тыквы по корзинам. «Беги» по дорожкам,
не отрывая карандаша от бумаги.



Интересные факты про тыкву

Тыквы славятся своими разнообразными формами и размерами - от шарообразной до грушеообразной, от размеров с яблоко и достигает просто немыслимых размеров, занесенных в Книгу Рекордов Гиннеса. Кожура тыквы также может быть разного цвета - от ярко-оранжевого и золотисто-желтого до зеленовато-коричневого и темно-зеленого, а еще белого, черного, и может быть пятнистой и полосатой. Также тыкву применяют в медицине, в косметологии.

Не все тыквы можно есть. Существуют чисто декоративные сорта, призванные украшать наше пространство. Из них чаще всего вырезают вазы и шкатулки.

А вы знаете, что тыкву признали первым ударным музыкальным

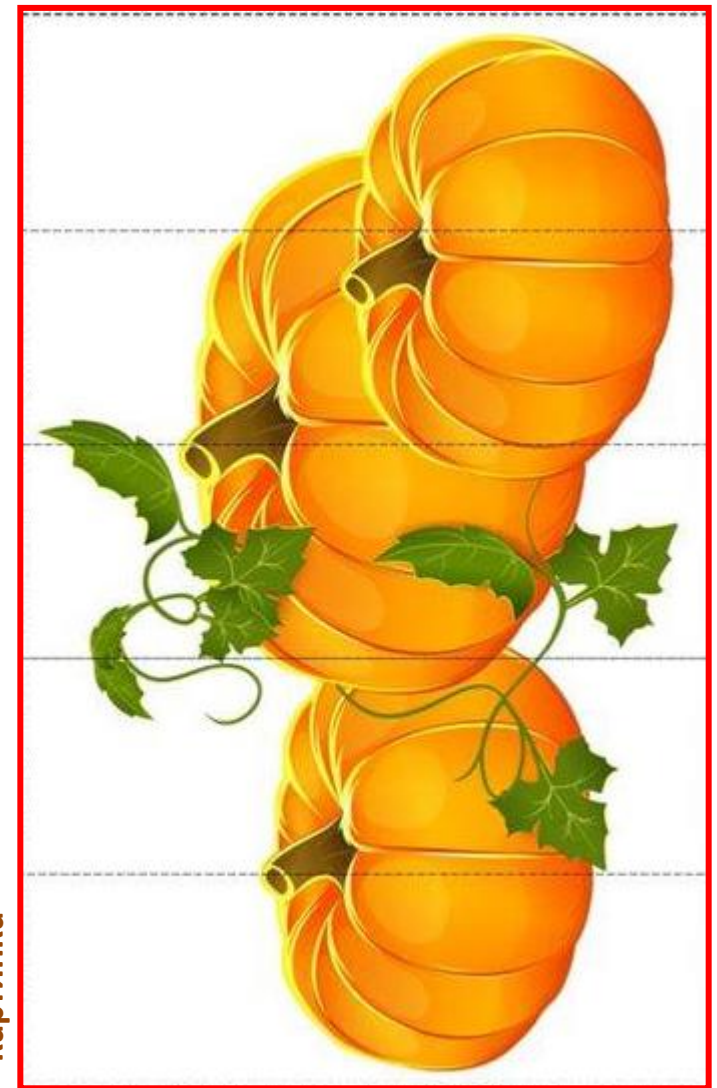
инструментом? Звуки, похожие на барабан, издавала пустая высушенная тыква, когда по ней били палочками.

А маленькие пустые

тыквы заполняли мелкими камешками и трясли — получался инструмент — прародитель бубна.



Вырежи картинку по красному контуру, разрежь ее на части, перемешай и собери части снова, чтобы получилась целая картинка



Пронумеруй тыквы, начиная с самой
маленькой



Рецепты здоровья

Пирог из тыквы

- тыква - 400 гр.
- яйцо - 3шт.
- нежирный творог – 250гр.
- кориандр, мускатный орех,
перец по вкусу.

Тыкву натереть на мелкой терке. Творог взбить с яйцами и влить в тыкву, добавить специи и все перемешать. Массу уложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в духовке 20-25 минут. Под конец посыпать тертым сыром.

Плов из тыквы

- тыква – 500гр.
- отварной рис – 1 стакан.

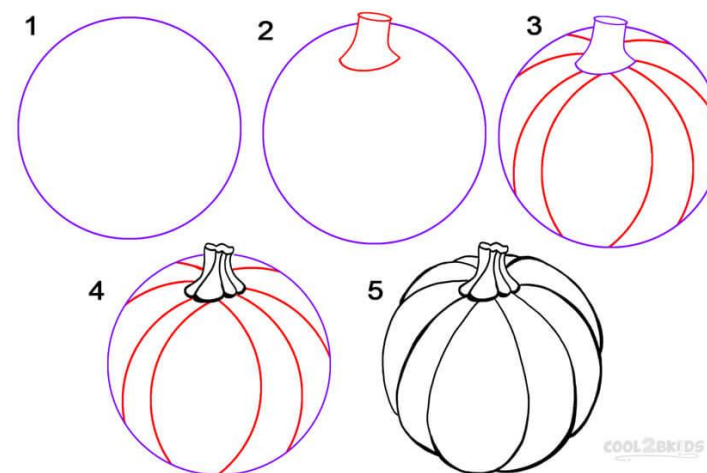
Рецепты здоровья

Тыквенные котлетки

- тыква - 500гр.
- репчатый лук – 2шт.
- мука – 300гр.
- яйцо - 2шт.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить муку, яйца, мелко нарезанный лук, соль по вкусу. Все перемешать и вылепить котлетки. Выпекать в духовке 10-15 минут. Подавать со сметаной

Как нарисовать тыкву



Теперь нарисуй сам