

Рецепт конкурсного блюда «Фруктигрет» или всем передает привет наш чудесный Фруктигрет.

В последнее время все больше и больше наших одноклассников, к сожалению, оказывается на больничном. Сезон простуд и вирусов - и с этим не поспоришь.

Спору нет, в столовой нас кормят полезной едой, но далеко не всегда дети съедают ее полностью и с аппетитом. Ведь очень хочется вкусняшек. А всегда ли она полезна? Давайте разберемся.

Конечно, конфеты едят с удовольствием все. А есть ли им альтернатива? Можно ли предложить в школьное меню что-то не только вкусное, но и полезное? Да еще повышающее иммунитет!

Изучив свойства фруктов и овощей, мы пришли к выводу, что в школьных столовых их не хватает. В первую очередь не хватает фруктов. Конечно, удовольствие это не самое дешевое. Но можно рассмотреть варианты акционных или оптовых закупок.

Как вариант мы можем предложить праздничные завтраки в последний день четверти или накануне праздников.

Также можно поощрить старшие классы за хорошее дежурство по столовой. Или вообще любые классы за активное участие в жизни школы.

В общем, наше блюдо можно использовать и как средство для повышения иммунитета, и как способ формирования культуры потребления фруктов.

Свою конкурсную работу мы назвали «Фруктигрет». Название взяли от многими любимого винегрета. По сути это фруктовый салат. Но в отличие от наших одноклассников (2 группы), мы готовили салат, который рассчитан на тех, кто не страдает аллергией на цитрусовые. Почему мы взяли в состав именно их? Да просто в сезон простуд очень нужны те вещества, что содержатся в них.

Так запросто мы не раскроем секрет своего блюда.

Чтобы узнать, что входит в его состав, Вам, уважаемые эксперты, придется разгадать наши загадки.

Загадка 1 (примерно 300 гр)

Кислое и сладкое
С кожицей гладкою.
Сочное, душистое
С мякотью лучистою.
Людам всем полезно.
Лечит от болезней!
Даже птичкам зябликам
Вкусно. Это ж...



Загадка 2 (примерно 300 гр)

Что за фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож,
Бок зеленый солнцем греет,
Он желтеет и краснеет?



Загадка 3 (примерно 300 гр)

Сочные дольки в круглом «домишке»,
Любят их кушать: девчонки,
мальчишки,
Взрослые тоже не прочь
подкрепиться,
Их витаминами хотят насладиться.
Схож он с лимоном и мандарином,
Но называется фрукт....



Загадка 4 (примерно 300 гр)

В кожуре он золотой,
Весь изогнутый такой
Привезён из дальних стран
Мягкий, вкусный фрукт...



Загадка 5(примерно 300 гр)

Я и красный, я и белый,
Я и чёрный – если спелый.
И под солнышком в саду
На лиане я расту.
И такой я сочный, сладкий,
Очень вкусный, ароматный.
Гроздь мою съесть каждый рад
И зовусь я...



+ питьевой биоюгурт.

Как мы готовили наше блюдо? Процесс простой, ничего особо сложного мы не делали. Конечно, хорошо бы украсить наше блюдо вырезкой из фруктов, но пока у нас нет такого опыта, да и вряд ли повара школьной столовой могут создать сложные украшения на такое большое количество народа. Поэтому в украшении нашего блюда доминирует минимализм.

1. Тщательно вымыть все фрукты.
2. Аккуратно чистим апельсин, делим на дольки и делим их пополам, затем укладываем по краю плоской тарелки.
3. Режем на мелкие ломтики яблоки и груши, смешиваем их, заправляем био йогуртом (4-5 столовых ложек). Аккуратно размещаем приготовленную смесь в центре тарелки.
4. Измельчаем бананы, как сами решите. Мы резали кольцами и укладывали сверху на яблоки и груши.
5. Украсили салат виноградом.
6. Дали настояться минут 10. И – приятного аппетита!

Время приготовления 20-25 минут.

Стоимость порции нашего салата 25-30 рублей. Нам кажется, вполне бюджетно.

На фото наше блюдо, а более подробно процесс приготовления представлен в приложении (Фотоархив) к нашей работе. А еще наши мальчишки выступили в роли экспертов – дегустаторов. Им все понравилось.

