

Фестиваль-конкурс «Вкус и польза постных»



Проект студентов группы ТМ2-16:

Греков Д.В.

Воронцов И.С.

Бутурлин Д.М.

Плюсы и минусы постного меню

Плюсы для организма:

- Высокое содержание пищевой клетчатки, жирных кислот, витамина С и тд.
- Нормализация работы желудочно-кишечника тракта.
- Очистка от шлаков

и лишней
и лишней
жидкости

Минусы для организма:

- Низкое содержание белков, насыщенных жиров, жирных кислот.
- Ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, мышц

История гречневой крупы

Сама история гречки начинается в Северной Индии и Непале, где её называют «чёрным рисом». На западных отрогах Гималаев сосредоточены дикие формы растения. Гречиха введена в культуру более 5 тысяч лет назад. Записи о самом блюде почти не сохранились, но существуют некоторые документы рассказывающие о том как питалось простое население этой страны, люди обрабатывающие поля были бедными и все что могли позволить себе это "черный рис" и то что найдут сами, уже из этого они делали своего рода котлетки и поджаривали их на плите в целом получалась хорошая белковая пища практически за бесценок.



Рецепт нашего блюда

Ингредиенты:

- Гречневая крупа 200 г
- Шампиньоны 100 г
- Томат-паста 4 ст. л.
- Мука пшеничная высшего сорта 4 ст. л.
- Луковица 1 шт
- Растительное масло
- Петрушка (зелень)
- Соль
- Перец



Тефтели из гречки с грибами

