

Од плодот кој се бере, почнувајќи од октомври, може да се приготви: супа, пита, пире, пијалок, слатко, колачи, леб, додека пак, семките можат да се конзумираат како здрава ужина.



*** Рецепт ***

Пита од тиква

Состојки:

500 гр. готови кори (19-20 кори)

1 кг тиква

5-6 лажици шеќер

5-6 лажици грис

150 мл масло за готвење

цимет



Препораки за младите

- * Тиквата е симбол за регенерација и долговечност.
- * Благодарение на целулозата која ја содржи, тиквата има способност за прочистување на организмот од штетните и отровни материи.
- * Се препорачува за лекување на акните.
- * Тиквата е добар лаксатив и помага при лекувањето на воспалителните промени на цревата и го спречува ракот.
- * Со грицкање на семки од тиква се внесуваат многу здрави хранливи материи: протеини, незаситени масни киселини, растителни влакна, витамини и минерали.



СОУ Гимназија „Добри Даскалов“
ул. „Мито Хаџи-Василев“ бр.68
1430 Кавадарци
Тел: (043) 410-911
Факс: (043) 410-533
www.dobridaskalov.edu.mk
gimnazijakavadarci@yahoo.com

СОУ Гимназија „Добри Даскалов“ Кавадарци



Тиквата
симбол и кралица
на есента



Кавадарци, декември 2012

Тиквите се едногодишни растенија од фамилијата *Cucurbitaceae*. Потекнуваат од Централна Америка.

Познати се повеќе видови, а позначајни се:

- обична,
- готварска (*Cucurbita pepo* var. *cylindrica*),
- мускатна (*Cucurbita moschata*)
- печенка (*Cucurbita maxima*).



Зошто е потребно да се користи во исхраната?

- ◆ Содржи голема количина на хранливи материи посебно алфа и бета каротин и антиоксиданси.
- ◆ Богата е со витамини, посебно со витамин Ц, Б1, Б2, Б6, минерали: калиум, магнезиум, калциум, цинк и железо.
- ◆ Нема калории и масти.
- ◆ Го зајакнува имунолошкиот систем.
- ◆ Го намалува ризикот од рак и го штити срцето од заболувања.
- ◆ Го забавува процесот на стареење.
- ◆ Влијае позитивно на нервозата и стресот во текот на денот.
- ◆ Ја победува несоницата и ја негува кожата.



Зошто токму овој флаер со оваа содржина?

Училиштето е вклучено во имплементација на Еко-проектот како дел од Програмата „Интеграција на еколошката едукација во македонскиот образовен систем“ и кампањата „Здрава храна за живот без мана“.



28 Ноември е ден на тиквата, а цел месец ноември е посветен на највкусниот и најколошкиот плод.

Па затоа, и нашата еко-трпеза е во знакот на тиквата.

Хранливи вредности

Една шолја зготвена несолена тиква содржи:

	Количина	% ДПК
Калциум	37 мг	4%
Магнезиум	22 мг	6%
Железо	1.4 мг	8%
Калиум	564 мг	16%
Витамин А		245%
Витамин С	11.5 мг	19%
Протеини	2 гр	4%
Калории	49	2%



Овој плод е дел од традицијата на празникот „Ноќ на вештерките“, кој иако е оригинално католички се празнува низ целиот свет. Покрај носењето костими, вообичаено е резбањето тикви и приготвување најразлични рецепти со нив. Темата на празникот вклучува претставување на смртта, зло, митски чудовишта, а традиционалните бои се црна и портокалова.

Изготвиле:

Богде Коцева-проф. по биологија
Јасминка Ризова-педагог