

**Носієм суверенітету і єдиним джерелом
влади в Україні є народ.**

Стаття 5 Конституції України

№10 (147)

Наша П'ЯТНИЦЯ, 11 червня '21 ГРОМАДА

**Як продати пай,
що перебуває в оренді**

3 1 липня українці зможуть купувати й продавати сільськогосподарську землю.

«Якщо громадянин, у якого є земельний пай в оренді, захоче продати його, то має звернутися з відповідним листом до орендатора. Він має переважне право купити цю землю. За два місяці орендар повинен вирішити, купувати пай, чи ні. Якщо ні, то повноцінно розпоряджатися землею можна буде після того, як закінчиться договір оренди. Якщо ініціатива буде від орендаря, він зможе звернутися до власника землі», – пояснив міністр аграрної політики Роман Лещенко.

Кожен земельний пай має свою нормативну грошову оцінку, зазначену в державному акті на землю. За словами міністра, це мінімальна ціна. До того ж розрахунок може здійснюватися лише в безготівковій формі, з нотаріальним посвідченням, через банк, зі сплатою всіх податків.



Наші – серед найкращих

Учні ліцею «Нова школа» беруть участь у різноманітних спортивних змаганнях, де часто посідають призові місця. Ось і нещодавно вони повернулися з нагородами. Про це на своїй сторінці у фейсбуку повідомила вчителька географії Олена Беліченко.

«Весняний сезон змагань закінчено! Вчора учні ліцею взяли участь у III етапі Кубка області зі спортивного орієнтування в Світловодську. Вітаємо Бакоша Богдана – I місце у групі Ч-12 та Гринь Валерію – II місце у групі Д-16!» – повідомила вона.

Пільгове розмитнення продовжено

Президент України підписав закони, які продовжують пільгове розмитнення автомобілів з іноземною реєстрацією. Пільгове розмитнення поширено на автомобілі, старші 5 років і ввезені в Україну до кінця 2020 р. Триватиме пільгове розмитнен-

ня 180 днів з дня набрання чинності законів. Для учасників АТО період пільгового розмитнення триватиме 270 днів.

Автомобілі, ввезені в Україну до 31 грудня 2020 року, оподатковують за пільговою ставкою податку на додану вартість та акцизного податку. Вартість розмитнення залежить від віку автомобіля, об'єму, типу двигуна і не залежить від його вартості. В цілому розмитнення не перевищуватиме тисячі євро.

Під дію цих законів не підпадають транспортні засоби, які не відповідають екологічним нормам «Євро-2» і походять з Росії.



Мрії збуваються

Це може підтвердити жителька Катеринівки Валентина Іванівна Козлова. З нею ми познайомилися завдяки кущу піонів, що росте біля воріт її садиби. Він настільки привертав собою увагу, що ми, йдучи вулицею, зупинилися. П'яний ніжний запах диво-квітки можна було відчува-

ти навіть на відстані. Піони росли й по той бік паркану. Виникло бажання познайомитися з господарями. До нас вийшла жінка. Розговорилися. З'ясувалося, Валентина Іванівна народилася в Білорусі, а мріяла про Україну. І її мрія здійснилася.

Закінчення на стор. 4



Аби тільки дощі не заважали



Якщо кажуть «працює, як швейцарський годинник», то мають на увазі перш за все злагоду, точність і надійність.

Саме ці слова й спадають на думку, коли потрапляєш до кар'єру «Кіровоградського рудоправління», що неподалік Катеринівки. Немає тут якоїсь незрозумілої метушні, ніхто не стоїть над головами у водіїв, бульдозеристів, екскаваторників. Хоч, зважаючи на розміри кар'єру, мільйони тонн переміщених піску, глини та недозрілого деревного вугілля, здається, що без цього не обійтися.



А організація робіт у кар'єрі вражає не тільки людей сторонніх. Гірничий майстер Анатолій Веремчук, котрий працює третій місяць, теж у захваті від того, як тут налагоджено виробництво. Раніше він кілька десятиліть трудився на різних підприємствах, в тому числі в кар'єрах, тож йому є з чим порівнювати.

– Тут кожен знає своє завдання й чітко його виконує, – каже. – Аби тільки дощі не заважали.

Дощі й справді для кар'єру небажані. Тут видобувають не граніт, а глину, тому дорога одразу розкисає, доводиться техніку навіть зупиняти. Щоб зменшити залежність від атмосферних опадів, потрібно зробити надійнішою проїжджу частину, чим і займався гірничий майстер, коли ми навідалися до кар'єру. Пояс-

нив, що буде зроблено: піднімуть дорогу за рахунок підручних матеріалів, облаштують обабіч канави для стоку води тощо.

глини, яка залягає на глибині п'ятдесяти п'яти – шістдесяти метрів. На верхніх ярусах знімаються нашарування, що виникли



Робота в кар'єрі ведеться одразу на кількох ярусах. Інакше не добратися до потрібної

в процесі утворення Землі, на найнижчому добувається глина. Звідси починається її шлях до споживача. Спочатку потужні самоскиди BELL вивозять її з кар'єру на спеціальний майданчик, там її вантажать на інші автомобілі для доставки на залізницю. Ось на цьому майданчику помічаємо самоскид, що відрізняється від усіх інших. Яка його марка?

– Це автомобіль китайської фірми Dongfeng, – пояснює водій Сергій Кваша. – Зручний в управлінні, комфортний.

Сергій Кваша розуміється на машинах, адже в кар'єрі трудиться вже двадцять років. Стільки ж років тут працює і машиніст навантажувача Володимир Назаренко. Від його вправності залежить, скільки простояватимуть самоскиди. Здається, затримок не трапляється, щоб навантажити чергову машину, йому потрібно всього кілька хвилин.

Закінчення на стор. 2



Як вирішується доля лікувальних закладів району

Уже пів року у владних кабінетах триває пошук відповіді на питання, чи потрібна районна лікарня новоствореним територіальним громадам колишнього Кропивницького району і хто має нею опікуватися. Минулої п'ятниці «Наша громада» попросила відповісти на кілька запитань з цього приводу Катеринівського сільського голову Тетяну Пучку, котра бере активну участь у розв'язанні цієї проблеми.

— Остаточного рішення ще не прийнято, тому ситуація щодо майбутнього районної лікарні постійно змінюється й до виходу наступного номера газети може бути іншою, — одразу застерегла Тетяна Володимирівна.

— Знаю, нещодавно голови громад зустрічалися з колективом районної лікарні. Як настрої панують в ньому?

— Настрій один — зберегти лікарню. Лікарі нам сказали, що багатьох з них запрошували в інші лікувальні заклади, але вони залишаються патріотами лікарні, в якій відбулося їхнє становлення як фахівців. Головний аргумент — вони знають, що лікарня потрібна жителям громад,

що більшість із них тут отримує медичну допомогу, тоді як міські лікарні не поспішають відкривати перед ними свої двері. І це — правда: часто нашим людям відмовляють у міських лікарнях.

— Але ж є фінансовий бік справи — чи зможуть громади утримувати велику лікарню?

— Зможуть. Тому, що ті доходи, які раніше отримував районний бюджет і частково витрачав на потреби районної лікарні, тепер отримують громади. Якщо кожна з них погодиться виділяти частину надходжень, то проблема з утримання лікарні не виникатиме. Зрозуміло, що доведеться багато чого переглянути, зважити й тому подібне. Лікарня, яка зводилася за інших економічних відносин, з розрахунку на використання дешевих енергоносіїв, не може відповідати сьогодинішнім реаліям, бути ефективною, тому оптимізації не уникнути, що не означає автоматичне скорочення лікарів та інших працівників.

— Яку ж позицію займають об'єднані територіальні громади, якщо ї досі не прийнято остаточного рішення?

— Позиції вони займають наступні: Катеринівська, Первозванівська і Великосеверинівська



— за передачу лікарні громадам, Аджамська — за передачу її місту, Соколівська — готова підтримувати лікарню фінансово, але не готова бути одним із її засновників. Виникла й інша проблема. Коли ми, голови усіх п'яти громад, звернулися до фахівців Центру надання адміністративних послуг за роз'ясненням порядку передачі колишньої районної лікарні, то нам пояснили: передати лікарню можуть лише одній громаді, яка разом з іншими може створити спільне підприємство на базі лікарні. І таку готовність виявила Великосеверинівська громада. Вчора мені зателефонував її керівник і повідомив, що постійні депутатські

комісії їхньої ради з фінансів і власності дали попередню згоду. Від нас вимагається гарантувати, що візьмемо участь в утриманні лікарні.

— Що ж буде з Центром надання первинної медико-санітарної допомоги колишнього Кропивницького району?

— Ситуація з ним аналогічна тій, що склалася навколо районної лікарні. Інших варіантів, як передати його громадам, немає. А оскільки всі п'ять громад не можуть одразу стати його засновниками, то цю місію запропоновано взяти на себе нам. Знову ж таки — до створення спільного підприємства. Центр фінансово самодостатній, не потребуватиме додаткових витрат, єдине, на що доведеться звернути увагу, — на якість управління ним. Вона має бути кращою.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

P.S. Коли верстався номер, стало відомо, що керівники громад знову зібралися для розгляду питання, як бути з районною лікарнею та Центром первинної медико-санітарної допомоги. «Усе залишається, як домовилися раніше, — повідомила газеті Катеринівський сільський голова Тетяна Пучка.

Аби тільки дощі не заважали

Закінчення. Початок на стор. 1.

У сімействі BELL — поповнення

Того ж дня в гаражі рудника нам показали новенького самоскида німецької фірми BELL. Його доставили вночі. Тут він перебуватиме, поки триватиме процедура реєстрації.



Це вже шостий BELL, придбаний рудоуправлінням. Ось як пояснив цей вибір заступник начальника рудника з автотранспорту Павло Іщенко:

— Раніше ми робили ставку на автосамоскиди японської фірми Komatsu. Дуже якісні машини, їх можна було б і далі купувати, але фірма перейшла на випуск автосамоскидів більшої вантажопідйомності. Для наших умов вони непридатні, тому ми зупинилися на самоскидах BELL. Вони за комфортністю умов для водія не поступаються японським, а за економією пального навіть переважають їх.

Павло Михайлович повідомив також, що на новий самоскид уже підібрано водіїв.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ,
Михайло ПЕТЛЯ (Фото)

Феєрверк юних талантів

Відбувся конкурс-огляд дитячої творчості серед вихованців закладів дошкільної освіти Катеринівської сільської ради в онлайн-форматі. В ньому взяли участь вихованці закладів дошкільної освіти «Сонечко» з Катеринівки, «Колосок» з Олексіївки, «Малютко» з Володимирівки та дошкільних підрозділів Грузьківського, Овсяниківського і Могутненського навчально-виховних комплексів.

Гадаємо, читачам буде цікаво дізнатися прізвища переможців. Отже, у номінації «Художнє слово» звання «Маленькі гумористи» вибороли вихованці Грузьківського НВК Микита Складіченко, Олександр Ротарев і Мар'яна Гречен. Звання «Маленькі патріоти» дісталось вихованці «Сонечка» Мілані Завіні та вихованцю дошкільного підрозділу Могутненського НВК Михайлу Дурунді. Вихованка «Колоска» Софія Гордуз отримала звання «Найщиріше виконання».

У номінації «Драма» найкращі здібності продемонстрували вихованці дошкільного підрозділу Грузьківського НВК, «Сонечка» та «Колоска».

Вони удостоїлися звань «Наймолодші театralи», «Найоригінальніша постановка» та «Найкраща виконавська майстерність» відповідно.

У номінації «Вокал» звання здобули: «Кращий дуєт» — вихованці «Малютка», «Найпоказовіший виступ» — вихованці дошкільного підрозділу Грузьківського НВК, «Найкращий вокальний колектив» — вихованці «Сонечка», «Найказковіша пісня» — вихованці Овсяниківського НВК, «Найкреативніший виступ» — вихованка дошкільного підрозділу Могутненського НВК Мар'яна Демчук, «Найкращий сольний виступ» — вихованка «Колоска» Злата Сіряк.

У номінації «Хореографія» звання вибороли: «Наймасовіший виступ» — вихованці Грузьківського НВК, «Найоригінальніша хореографічна композиція» — вихованці «Сонечка».

Ось як прокоментувала підсумки цього конкурсу провідний спеціаліст відділу освіти, культури, спорту, туризму, охорони культурної спадщини Катеринівської сільської ради Юлія Веселова:

— Дуже потішила активність

усіх без винятку дошкільних закладів нашої громади. Вона продемонструвала, що ці заклади — не просто місце тимчасового перебування дітей,



тут проводиться велика робота з розвитку творчих здібностей вихованців, їх самореалізації, що є одним із завдань дошкільної освіти. Дякую усім за участь у конкурс-огляді та бажаю нових перемог.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ



У лютому нинішнього року депутати Катеринівської сільської ради заснували всеукраїнську літературну премію «Експедиція» імені Леоніда Тендюка. Так вони вшанували земляка, автора трьох десятків поетичних та прозових книжок, людину дивовижної біографії.

Народившись в степовій Володимирівці, майбутній популярний письменник, після навчання в Київському державному університеті імені Тараса Шевченка та кількох років праці в одній з провідних українських газет, здійснив дитячу мрію – пов'язав своє життя з морем. У складі екіпажу дослідницького судна побував у десятках країн світу, де знайомився з культурою, звичаями, традиціями місцевого населення. Пригоди, що траплялися під час тих багатомісячних експедицій, лягли в основу багатьох його повістей і оповідань.

Про основні віхи життя й творчий доробок Леоніда Михайловича сьогодні можна дізнатися з довідників, зі спогадів його колег-письменників. А яким він запам'ятався жителям села, в якому народився?

Про це погодився розповісти Сергій Євченко. Сам він родом з колишнього Новомиргородського району, але у Володимирівці мешкає з 1988 року. Тут – батьківщина його дружини Лариси Анатоліївни, з якою познайомилися й побралися ще навчаючись у Кіровоградському педагогічному інституті. Разом працювали в місцевій школі, потім Сергій Степанович був сільським головою, а нині він – староста Володимирівського старостинського округу.

– Перші два роки ми жили у батьків дружини, і ось тоді відбулося моє знайомство з письменником, – згадує Сергій Степанович. – Приїжджаючи до своєї мами, він обов'язково приходив до нас, бо з моїм тестем, Анатолієм Павловичем Підмогильним, вони товаришували з дитинства. Леонід Михайлович навіть присвятив йому один із своїх віршів – «Степовий адмірал», де є такі рядки:

*...Стою в степу.
А нива вал за валом,
Шумить (де синь
вітрила напина)
Про те, як став колгоспним
адміралом
Червонопрапорного флоту
старшина.*

Запитаєте, до чого тут «адмірал» та ще й «степовий»? Річ у тім, що колись друзі марили морем. Ще навіть не бачили його, але, начитавшись книжок і надивившись фільмів, уявляли себе досвідченими «морськими

вовками». Бажанішої й романтичнішої професії для них тоді не було. Проте життя склалося так, що професійним мореплавцем став тільки Леонід Михайлович, та й то, як відомо, не одразу. А тесть, повернувшись додому старшиною після строкової служ-



теж, як і тесть, служив на флоті, а ще після школи навіть намагався вступити до морського училища, та завадили проблеми зі здоров'ям.

Часто говорили на різні історичні теми, що для мене, вчителя історії, було дуже важливо. Леонід Михайлович знав багато такого, про що в ті часи воліли відкрито не говорити. Він же нам ще й «підкидав» дещо з історичної літератури, зокрема ту, що не можна було вільно придбати в книгарнях. Дарував і свої книжки, які я потім використовував на уроках.

Був скромним, стриманим, спокійним, ніколи не вимагав до себе якогось особливого ставлення, нікому не набридав про-



Сергій Євченко: Він жив у столиці, але серцем і душею залишався у своєму селі



долати більш як півтора десятка кілометрів. Власне, з неї, з тієї дороги, почався його шлях у широкий світ.

Пригадую, приїжджаючи до мами у тривалу відпустку, Леонід Михайлович починав з облаштування «кабінету», де б міг працювати над своїми творами. Оскільки місця в маленькій хаті не вистачало, то обирав маленьку комірчину, ставив там стола, стільця, друкарську машинку. Інколи переносив «кабінет» у кукурудзу, що росла на городі. Зводив там щось на зразок куреня.

Працював багато. Поспішав здати рукопис видавництву до відбуття в черговий рейс, тому й не відволікався на порожні балачки. Через це дехто з володимирівців ображався на нього, мовляв, виїхала людина до міста – і вже зазналася. Не зазнавався він, я це можу стверджувати. Хоч і жив у столиці, але серцем і душею він залишався тут, і правильно вчинили родичі, поховавши його після смерті у рідному селі.

Підтримую заснування літературної премії його імені. Можливо, варто ще й відкрити пам'ятну дошку у Володимирівці, яку тепер знають далеко за межами району і області завдяки Леоніду Михайловичу.

Записав Сергій ЗАДОРЖНИЙ

На знімках: Сергій Євченко; Леонід Тендюк, Анатолій Підмогильний; стара володимирівська школа, в якій навчався Л. Тендюк.

би на флоті, працював у колгоспі на різних керівних посадах – був інженером, парторгом, потім його не раз обирали сільським головою. Звідси й оте звання, яким його наділили товариш.

При зустрічах їм було що один одному розповісти, що згадати. Долучався до них і я, бо

ханнями. Дуже любив своє село, свій степовий край, і в цій любові часто зізнавався у своїх віршах. Казав, що об'їздив пів світу, а таких краєвидів, як удома, ніде не бачив, для нього вони – наймиліші і найрідніші.

Не раз із тестем вони ходили своїми дитячими стежками, від-

відували ліс, річку, а бувало, проसипали в сусіда конячину з возиком і вирушали в подорож тією дорогою, якою Леонід Михайлович щодня ходив до Великої Виски, коли навчався там у середній школі. Схоже, та дорога глибоко запала йому в серце, адже за будь-якої погоди змушений був

Вона любить рідну мову

олімпіадах. Ось і нинішнього року представляла школу на конкурсі знавців української мови імені Петра Яцика, що проходив в Катеринівській територіальній громаді. З цього конкурсу й почалася розмова з ученицею.

На запитання, чому погодилася брати в ньому участь, Вікторія відповіла просто:

– Я люблю українську мову.

Каже, із завданням конкурсу – написати твір про один із віршів Тараса Шевченка – впоралася легко, адже Тарас Григорович – один з найулюбленіших її авторів, серед яких також – Іван Котляревський, Максим Рильський та інші.

Вікторія планує по закінченні школи продовжити вивчення мов, в тому числі укра-

їнської, а тому читання книжок для неї – улюблене заняття.

– Це в мене, мабуть, від бабусі Людмили Климентівни, – каже, – скільки себе пам'ятаю, часто бачу її за книжкою. Буває, якусь із них мені радить прочитати, потім обмінюємося враженнями.

Давно відомо, що приклад старших має не останнє значення при виборі уподобань, професії дитини. Тому можна тільки поради за дівчину, яка вже бачить практичну користь від читання – розширюється кругозір, тренується пам'ять тощо.

– Коли натрапляю на якесь невідоме слово, шукаю його тлумачення в словниках, в інтернеті, – додає.

Дівчина шкодує, що село

– колись української мови – зазнає експансії з боку російської мови, якою тут послуговуються навіть ті, хто раніше розмовляв тільки українською. Вбачає в цьому вплив соціальних мереж, телебачення, політиків та парламентарів, котрим байдуже, якою мовою спілкуватися.

Серед пріоритетів Вікторії Іщенко – й вивчення англійської. Розуміє, що без вільного володіння міжнародною мовою сьогодні неможливо стати конкурентним працівником, сподіватися на досягнення успіхів у житті.

Залишається тільки побажати дівчині, щоб усе намічене нею збулося. Що я охоче й роблю.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ



Учителі Могутненської середньої школи, почувши, що я з газети, порадили зустрітися з десятикласницею Вікто-

рією Іщенко. Відчувалося, вони пишаються її досягненнями в навчанні. Дівчина бере участь у різних конкурсах,

Ростіть, ростіть, огірочки...



Ці слова з відомої народної пісні «Посіяла огірочки» приходять на згадку, коли потрапляєш до теплиць, якими опікуються жителі Катеринівки Олександр Рожицький та його мама Марія Петрівна. Розлогі, в пів людсько-го зросту, широколисті рослини заповнюють весь тепличний простір.

— Минула весна була незвично холодною, із заморозками, тому посіяли огірки пізніше, ніж зазвичай, але все одно вже збираємо урожай, — каже Олександр.

Вирощування огірків для Рожицьких, можна сказати, сімейна справа, адже цим «промислом» займається і Леонід, брат Олександра. Його садиба поряд.

— Це дуже зручно, — додає Марія Петрівна. — Хлопці допомагають один одному, технікою для обробки ґрунту діляться.

Вирощувати огірки можна й весь рік, але тоді не обійтися без опалювання теплиць, яке автоматично призведе до підвищення собівартості продукції, зробить її неконкурентною. Тому, зібравши в кінці серпня останній

урожай, Олександр шукає додаткові підробітки. Трапляється, їде на заробітки до Польщі, — а чого ж сидіти склавши руки? Схоже, бити байдки — це не для нього.

До речі, «Наша громада» розповідала й про інших молодих жителів Катеринівки, котрі не без успіхів займаються городництвом, зокрема вирощуванням капусти. Це гарний приклад для тих, хто ще не визначився, чим йому займатися, як заробляти на прожиття.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ

Мрії збуваються

Закінчення. Початок на стор. 1

— У мене в школі географію викладала вчителька Марія Герасимівна Дейнека, — сказала, — і вона так гарно розповідала про Україну, звідки була родом, що я мріяла, коли-небудь там побувати. Й це сталося, коли після школи познайомилася з хлопцем з України — він у нас служив в армії. Побралися вже тут, у Катеринівці. На весілля приїхала моя сестра Катя і теж познайомилася з тутешнім хлопцем, який став її чоловіком. Зараз вона трудиться головним бухгалтером рудоуправління, а я там багато років була касиркою. Ми й маму перевезли до Катеринівки. Її зараз вісімдесят дев'ять років.

Про захоплення вирощуванням квітів Валентина Іванівна сказала, що воно в неї змалечку.

— Квітники в нас називали палісадниками, і ми, дівчата, змагалися, чий палісадник кращий, — додала.

Їй дуже подобається, що вся Катеринівка схожа на доглянутий «палісадник». Каже:

— Для мене немає кращого села, ніж наше. Бувало, скучу за Білоруссю, поїду, а вже за п'ять-сім днів хочу додому.

Вважає, що в Катеринівці створено всі умови для комфортного життя. Всюди порядок, чисто, гарно.

— А ще ж, — додає, — вода й вивезення сміття безкоштовні, за інтернет платимо всього п'ятдесят гривень на місяць — де ще є такі умови?

Про інтернет вона згадала не випадково.

— Діти навчили користуватися комп'ютером, то тепер дня не минає, щоб я не поцікавилася, що в світі робиться, чи не пошукала потрібну мені інформацію.

Від першого шлюбу вона має сина, ще двох виростили з нинішнім чоловіком Юрієм Івановичем, який багато років працював водієм у кар'єрі. Каже, через дітей змушена була вивчати українську мову.

— Діти навчалися в українській школі, і їм треба було допомагати, а я не знала української. Довелося її вивчати в десятому й одинадцятому класах заочної школи, хоч уже мала середню освіту, — розповідає.

Оскільки зустріч з нами була для Валентини Іванівни несподіваною, прощаючись, ми пожартували: чи нічого не снилося їй минулої ночі?

— Ні, — усміхнулася, — але знаєте, кожен раз, коли проходила мимо цього куца, думала: от би сфотографувати його в «Нашу громаду»! Така мрія в мене була, а тут і ви.

— Тобто мрії збуваються? — уточнюємо.

— А такі збуваються, — відповіла на закінчення Валентина Іванівна.

Ось із такою цікавою жінкою нас познайомив незвичайний куц звичайних піонів.

Сергій ЗАДОРЖНИЙ,
Михайло ПЕТЛІЯ (фото)



Тотуємо вдома

Картопляні котлети зі скумбрією

3 картоплини, 1 цибулина, 3 зубчики часнику, 1 скумбрія х/к, 1 ст. л. борошна, сіль, перець — за смаком, панірувальні сухарі, олія.

Цибулю і часник подрібнити й обсмажити. Картоплю очистити, дрібно нарізати. М'ясо скумбрії відокремити від кісток і також подрібнити. Змішати всі інгредієнти, додати сіль, перець і борошно, сформувати котлети. Олію добре розігріти в сковороді, перед смаженням котлети обвалити в сухарях. Обсмажити з двох боків до рум'яності. Подавати з овочами.

Паштет зі скумбрії

1 скумбрія, цибулина, лаврове листя, духмяний перець — за смаком, 30 г волоських горіхів, 2 ст. л. вершкового сиру.

Скумбрію очистити, прибрати голову, плавники. Кинути в киплячу підсолону воду з лавровим листям, цибулиною, перцем і відварити до готовності — близько 10 хв. Викласти на тарілку, остудити. Горіхи підсушити на сковороді. Подрібнити качалкою або за допомогою блендера. Додати скумбрію, вершковий сир, все збити до однорідності. Відмінно смакує із тостами.

Скумбрія, запечена під йогуртовим соусом

2 шт. скумбрії, 1 цибулина, сік половини лимона — за смаком, 150 г натурального йогурту, сіль, спеції — за смаком.



Скумбрію випатрати, розрізати уздовж на 2 частини, видалити кістки. Цибулину очистити, порізати півкільцями. Йогурт посолити, з'єднати з цибулею і лимонним соком. Залити цією сумішшю скумбрію, прибрати маринуватися в холодильник на 30 хв. Розігріти духовку до 180 градусів. Скумбрію разом з маринадом викласти в пакет для запікання або у форму, запікати 30 хв.

Скумбрія тушкована «А-ля консерва»

1 скумбрія, 3 ст. л. яблучного або винного оцту, 2 лаврових листки, 3 горошини чорного перцю, 4 ст. л. олії, 0,5 ст. л. цукру, сіль за смаком.

Зрізати з риби плавники, видалити голову, нутрощі, добре промити та нарізати порційними шматочками. Розігріти в сковороді олію, викласти туди шматочки риби і обсмажити з двох боків до рум'яної скоринки. Коли риба обсмажиться, влити воду (покривити рибу). Кладемо спеції і сіль. До спецій можна додати гвоздику. Влити оцет, додати цукор і тушувати рибу на маленькому вогні 1,5-2 год. Час від часу підливайте воду. Готову рибу можна використовувати в стравах замість рибної консерви або подати її як самостійну страву з гарніром з картоплі.

Французький пиріг з полуницею

400 г полуниці, 250 г борошна, 2 яйця, 200 г цукру, 150 г масла вершкового, 250 г молока, 2 ст. л. води, сіль за смаком.

Зробити основу пирога-тарта. Перетерти на крихту борошно, охолоджене вершкове масло (100 г), сіль і цукор. Додати воду. Викласти тісто на дно розімної форми, розрівняти, зробити бортики і трохи наколоти виделкою. Поставити на пів години в холодильник.

Для крему збити яйця з цукром, додати борошно і перемішати до однорідності. Молоко довести до кипіння і тоненькою цівкою ввести в жовткову суміш, постійно помішуючи. Вилити суміш в каструлю і, помішуючи, варити на середньому вогні до загусання. Зняти з вогню і додати 50 г вершкового масла. Розмішати і охолодити.



Основа пирога дістати з холодильника, накрити фольгою, насипати горох або квасолію і випікати 15 хв. при 200°C. Вийняти горох (квасолію) і пекти ще 10 хв. Дістати з духовки, охолодити.

Кошик-основу наповнити кремом, а на поверхню щільно викласти четвертинки ягід полуниці.

Ваше здоров'я

Полуниця дуже корисна, але може викликати алергію

Полуниця належить до тих фруктів, які містять найбільшу кількість цінних поживних речовин. Вона є відмінним джерелом клітковини, містить мало калорій (32 ккал на 100 грамів) і відносно невелику кількість цукру.

Низький глікемічний індекс дозволяє ласувати ягодою навіть діабетикам. Полуниця багата на вітамін С — в 100 грамах ароматних ягід міститься 98% добової норми цієї речовини. До речі, у замороженій полуниці цей вітамін зберігається практично у тій же кількості, що і у свіжій.

Калій та магній з полуниці зміцнюють серцево-судинну систему і захищають від гіпертонії. Вживання полуниці покращує зір, зміцнює пам'ять, прискорює обмінні процеси в організмі. Завдяки саліциловій кислоті полуниця має протизапальну властивість. Також ягода здатна виробляти в організмі гормон дофамін, який відповідає за радість.

Полуниця — досить сильний алерген. Через велику кількість кислот у своєму складі краще обмежити прийом полуниці в їжу під час загострення гастриту, виразкової хвороби, циститу. При хворобах суглобів допускається їсти полуницю в обмеженій кількості, оскільки вона може стати

причиною посилення подагричних болів.

Щоб позбавитися пестицидів і хімічних речовин, що використовують при вирощуванні полуниці, ягоду мож-

на потримати 10 хвилин у воді з содою (10 грам на 1 літр), яку потім злити через друшляк.

З полуниці можна приготувати безліч

смачних та оригінальних напоїв та десертів. Її також використовують у приготуванні закусок, салатів і навіть м'ясних страв.

Для кращого засвоєння вітамінів А і Е треба їсти полуницю з вершками або сметаною.

Цікаве про полуницю

У лютому 2021 року в Ізраїлі була вирощена найбільша на сьогоднішній день ягода полуниці. Її вага — 289 г. Попередній рекорд зареєстровано в Японії, вага тієї ягоди 250 г.

Найнезвичніша полунична страва — ягода, обсмажена на вершковому маслі і рясно перчена.

