КУШАТЬ ПОДАНО

4 ЛУЧШИХ БЛЮДА СТУДЕНЧЕСКОЙ КУХНИ

Из крабовых палочек, яйца и соленого огурца можно приготовить сносный обед — кому об этом знать, как не смекалистым студентам. Из глубин студенческих общежитий мы принесли тебе знание о том, как правильно питаться в условиях жесточайшего продуктового дефицита — больше никаких батонов с майонезом.

Ты голоден, как медведь после спячки, а на стоимость обеда в ближайшей столовой ты, вообще-то, собираешься месяц прожить: если такое повторяется изо дня в день, должно быть, ты живешь в студенческой общаге. Велик соблазн дешево и сердито нарубиться заварной лапшой из пакетика, но с таким рационом точно здоровее не станешь. Не унывай — вот несколько рецептов вполне здоровых блюд, на которые уйдет не так много денег и которые можно приготовить, даже если все оборудование на общежитской кухне приказало долго жить.

1. **Курица на бутылке** ***(3-4 порции)***

Используй:

1 курицу, 3 зубчика чеснока, раздави, 2 ст. л. нежирной (10%) сметаны. Соль и перец по вкусу.

Бутылку (подойдет обычная из-под пива или вина — тщательно вымой и отскреби всю бумагу).Приготовь: 1. Натри птичку чесноком, намажь сметаной, посыпь солью и перцем.2. Залей в бутылку воды на палец от горлышка и надень сверху курицу. Всю конструкцию обматывай фольгой.3. Засунь курицу в холодную духовку, разогрей до 190º С, готовь 40 минут. Сними с куры фольгу и запекай еще 10 минут. Готово.P.S. Бутылка нужна, чтобы курица получилась сочной и прекрасной со всех сторон.

2. Шоколадный кекс ***(1 порция)***

Используй:

2 яйца
½ ч. л. соды
1 ст. л. сока лимона
½ стакана муки
70–100 г несладкого йогурта
2 ст. л. какао

Приготовь:

1. У консервной банки аккуратно срежь зазубренные края, оставшиеся после вскрытия. Получившийся стаканчик застели бумагой для запекания.

2. Перемешай все ингредиенты, тщательно взбей в течение 5 минут. Заливай в консервную банку, убирай в разогретую до 150 градусов духовку на 20–25 минут, пока тесто не вспучится.

3. Картофельная запеканка на сковороде ***(4 порции)***

Простое блюдо из картофеля - очень вкусно и быстро.

Продукты:

Картофель - 5 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Масло подсолнечное - 3 ст. л.
Яйцо куриное - 1 шт.
Мука пшеничная - 1 ст. л.
Сыр твердый - 100 г
Соль крупная
Перец черный молотый.

Картофель натираем на крупной терке. Мелко режем лук.

Делаем заливку. Для этого соединяем яйцо, муку, соль. Хорошо перемешиваем.

Соединяем картофель, лук и заливку. Перемешиваем.

В разогретую сковороду наливаем масло и выкладываем картофель. Ложкой выравниваем. Закрываем крышкой и жарим 15 мин. до золотистого цвета.

Затем переворачиваем картофельный "пирог" с помощью тарелки и продолжаем готовить его еще 15 мин.

Когда картофель приготовится, выключаем огонь и посыпаем запеканку тертым сыром.

4. Салат Коул Слоу ***(4 порции)***

Этот салат пришел к нам из американской кухни. Это очень простой салатик, содержащий всего два ингредиента – морковь и капусту. В Америке, его используют как гарнир к стейкам.

Продукты: капуста – 500г морковь – 300 г уксус яблочный – 10 мл перец – 10 г сахар – 10 г масло оливковое – 10 мл Кефир – 10 мл Лимон – 20 мл Соль – 10 г

Приготовление: Капусту трем на крупной терке. Морковь натрем на крупной терке. Сделаем соус, смешаем лимонный соус, кефир, уксус, перец, сахар и соль. Хорошо перемешаем и заправим салатик

Учредитель: ГБПОУ
«Шумихинский аграрно-строительный колледж»
641100, Курганская область,
г. Шумиха, ул. Ленина 112.

Контактный телефон: 8(35 245)2-11-57
Ответственный за выпуск: Н. Андреева
Подписано в печать 31.01.2019г.
E-mail: keenshask@list.ru
Тираж: 200 экз.

Материал подготовила Н. Н. Андреева

ШАСК

МЕСЯЧНИК ОБОРОННО-МАССОВОЙ, СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОТКРЫТ

Открытие месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы состоялось в Шумихинском аграрно-строительном колледже 22 января.

Мероприятие началось с приветственного слова директора Т. А. Букреевой и торжественного поднятия флага Российской Федерации под звучание гимна страны. Студенты, преподаватели и гости почтили память павших на полях сражений в годы Великой Отечественной войны и локальных войн минутой молчания под удары метронома.

Военный комиссар военного комиссариата Курганской области по Шумихинскому и Альменевскому районам К. К. Абеуов рассказал о том, что значит быть истинным патриотом своей Родины, о необходимости патриотического воспитания и служению на благо Отчизне. Председатель Шумихинского отделения общероссийской общегосударственной организации «ДОСААФ» Е. С. Юдина пожелала ребятам активного участия во всех мероприятиях месячника.

Открытие месячника закончилось песней в исполнении С. Самохвалова и торжественным маршем кадет.

Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы только начинается. Намечено множество конкурсов и соревнований. Пусть на этих состязаниях торжествуют ловкость и мужество, сила и выносливость! В программе месячника много интересных событий, участниками которых станут все студенты колледжа.

Текст и фото: Андреева Наталья , Расторгуева Ксения

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ДЕНЬ СТУДЕНТА—2-3 стр.

КОГДА НАДОЕЛИ ДОШИРАКИ—4 стр.

СОБЫТИЕ

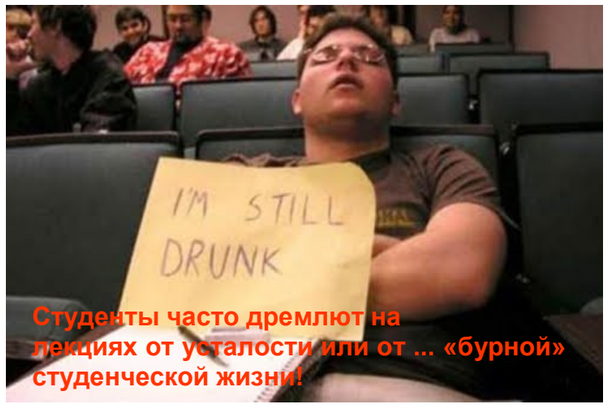
ДЕНЬ СТУДЕНТА

С днем студентов,
молодые!
Вы — надежда всей
России,
завтра вам решать
проблемы,
не решенные вчера.
Так ищите и дерзайте,
клады знаний
открывайте,
все на свете постигайте
ради счастья и добра!

ТОП 10 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О СТУДЕНТАХ И СТУДЕНЧЕСТВЕ

1. **Шоколадку на экзамен.** Среди странных японских традиций, есть и такая. Многие японские студенты на экзамены берут с собой шоколадку, но не просто шоколадку, а «Kit Kat». Эта шоколадка является для них талисманом. А связано это с тем, что японское словосочетание «обязательно победим» «kitto katsu» очень созвучно с названием данного шоколадного продукта.

2. **Сонное царство.** Почти всем студентам, случалось дремать на лекции от усталости. Но конечно не потому, что им скучно, а просто потому что «бурная» студенческая жизнь часто выматывает молодой и неокрепший организм. Такое было почти с каждым студентом, зачем обманывать… Но вот во Франции к данной проблеме отнеслись не только внимательно, но и оригинально. В Университете в городе Нант создали специальную комнату для студенческой сиесты. И теперь в любое время течение дня каждый студент может зайти в неё и отдохнуть, в полном смысле этого слова. В специальном помещении запрещено не только курить и громко разговаривать, но и слушать музыку, но самое главное даже обниматься и целоваться. «Сонную комнату» в университете решено было открыть из-за того, действительно очень много студентов засыпало на лекциях прямо в аудитории.



Студенты часто дремлют на лекциях от усталости или от ... «бурной» студенческой жизни!

3. **Франкенштейн** – это студент? Не смотря на распространенное заблуждение Франкенштейн – совсем не имя страшного чудовища. В действительности писательница Мэри Шелли в романе «Франкенштейн или Современный Прометей», ещё в 1818 году, называла это самое страшное чудовище просто «Монстром». А вот Виктором Франкенштейном в романе звали того самого молодого студента-ученого из Швейцарской Женевы, который и слепил это страшное чудище из неживого материала. Кстати, только в последующих разных произведениях и экранизациях на эту тему Виктор Франкенштейн создает своего «Монстра» уже из разных частей тел умерших.

4. **Абитуриент – бывший студент?** Привычное нам слово «абитуриент», которым в настоящий момент обозначают девушек и юношей, собирающихся поступить в высшее учебное заведение, на самом деле происходит от латинского abiturus или abiturientis (от abire (лат.) – «уходить»).

Материалы подготовила: Наталья Андреева

Интересно, что на «латине» это слово обозначает выпускника учебного заведения, который планирует покинуть стены «Альма-матер» , а совсем не поступать. В большинстве стран мира до сих пор сохранилось «правильное» значение слова «абитуриент», которым обозначают выпускников. А вот на просторах бывшего СССР слово «абитуриент» в значении кандидата в студенты появился в 50-е годы прошлого века, видимо из-за нерадивости и неточности перевода, но с тех пор это «невежественное» значение крепко укоренилось и до сих пор широко используется.

5. **За конспект в долги.** В знаменитом Йельском университете до сих пор существует странная традиция. Студенты старших курсов университета раздают свои конспекты первокурсникам. За это их юные товарищи становятся должниками. Но, никаких денег старшекурсницам платить не надо. Должнику обводят глаза зеленкой, в том смысле, чтобы они были похожи на фары, и после этого первокурсник катает на «копках -баранках» старшекурсника в течение дня или нескольких часов.

6. **Адрес на спине.** Всего 200 лет назад в России XIX века студентам в ресторанах, кабаках и других питейных заведениях на спине писали их адрес! Эту ситуацию даже описал А.П. Чехов: половые и швейцары популярных тогда ресторанов «Стрельна» и «Яр» выспрашивали у подвыпивших студентов, домашний адрес и писали его мелом на спине студента. Потом извозчики по информации на спине студента доставляли бесчувственные тела студентов по домам.

7. **Пиво на экзамен.** Эту пословицу еще раз подтвердил один очень нахальный студент из знаменитого Оксфордского университета. Узнав о почти забытой старой традиции университета, он запросил кружку пива во время сдачи экзамена. Удивительно, но свое пиво студент всё таки получил, но преподаватель нашел способ урезонить студента. Но не за распитие пива на экзамене, находчивый преподаватель вспомнил еще более древний университетский обычай: без шпаги студентам Оксфордского университета было запрещено являться на экзамен.

8. **«Первобытный крик».** Странная традиция до сих пор очень популярна во многих зарубежных университетах. Это традиция «первобытного крика» (англ. «The Primal Scream»). Студенческий «Первобытный крик» напоминающий крик Тарзана и футбольного фаната обычно продолжается от 5 до 10 минут. Студентам разрешается его издавать в период сессии на территории университета, так как считается, что он снимает волнение и перенапряжение от сессии.

9. **«Экзамен на честность».** В знаменитом Принстонском университете в США студенты пишут свои письменные экзамены без преподавателей в аудитории. Все дело в принятом в университет «Кодексе честности» — традиционной торжественной клятве, которую обязаны дать все без исключения первокурсники. В клятве студенты обещают, что как высокопорядочные граждане, обязуются не списывать на экзаменах.

Не все студенты знают о «Кодексе честности»

10. **Посылка для Папы.** Очень курьезная и смешная традиция существует в Джорджтаунском университете в США. Студенты университета откручивают и воруют стрелки с часов башни Healy Hall и почему-то отправляют их специальной посылкой в Ватикан Папе Римскому. Несмотря на все усилия специальной охраны и мольбы и требования администрации Университета, стрелки часов по-прежнему регулярно пропадают раз в пять –шесть лет.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ СТУДЕНТОВ С ДНЁМ СТУДЕНТА!!!