

Посещенията

Проектът започна което на 2 март 2004 френските ученици на летище "София" пристигнаха в България. С тях заедно работехме по тази годишната тема за официалната вечеря на 11.03.2004 свързана с морските продукти. Тази вечеря беше посетена от директорите на френското и българското училища, директора и генералните мениджъри на хотел "Радисън" и много официални гости, репортери и фотографи от вестниците "24 часа" и "Труд". Така заедно обменихме опит и обогатихме знанията си.

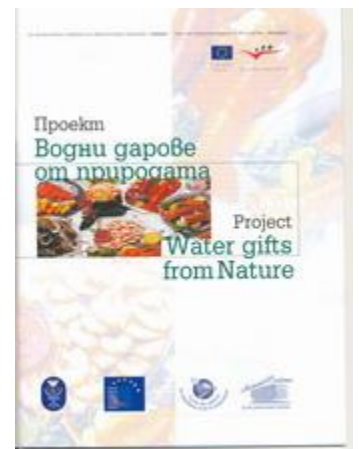
На 3 март, заедно посетихме площад "Народно събрание", за да видим национален парад. В следващите дни всеки българин със своя френски кореспондент работеха в различни ресторанти на пет-звездните хотели: "Шератон", "Радисън", "Принцес". Френските ученици демонстрираха вино в нашата столица и във винарната на село Първенец, където те дегустираха едно от най-добрите български вина и намериха разликите между българското и френското вино. След това посетихме гр. Пловдив и разгледахме старата му част.

Те посетиха още един от най-новите луксозни пет звездни хотели "Даун Таун" и до разгледахме от вътре.

През свободното си време ние се забавлявахме посещавайки- София ленд и билиардни клубове. Вечер ги развеждахме из известни дискотеки и клубове - Мохито, Трафик, О Азис и Арен би.

Последният ден от тяхното посещение в България ние го прекарахме в разходка и пазаруване в магазините на "ЦУМ", "НДК" и бул. "Витоша", а вечерта до ранни зори прекарахме в тяхната любима дискотека. На 14 март 2004з. те взеха самолета, за да се приберат във Франция.

В неделя (28.03.04 г.) заминахме за Франция. На летището се срещнахме много рано, защото нямахме търпение да полетим за Париж. Пътуването със самолета беше много вълнуващо. На летище Шарл де Гол ни посрещнаха учители от френския лицей "Антоним Карем" и ни заведоха в Савигни ле Темпле. Следващия ден беше организиран футболен турнир с френски и италиански ученици. На 29.03.04 г. разгледахме френското училище, а във вторник (30.03.04 г.) трите екипа френския, българския и италианския подготвихме празнична вечеря с тематика риба и рибни ястия за 80 души. Българският отбор приготви предястията, френският - основното ястие, а италианският - десерта. всички ученици имаха добри комуникативни умения по английски език. В сряда българският и италианският екипи посетиха имението /замъка/ на мадам Помери в областта Шампан и се запознаха с производството и съхранението на шампанското вино. На следващия ден с италианските ни приятели посетихме дба малки музея в градчето Рен. Единият беше дома на известния френски импресионист-художник Море. Картините бяха чудесни и разкриваха на архитектурната красота на градчето. Другият музей беше на Карамелените бонбони. Те бяха много вкусни и възбуждаха апетита на всички. На следващия ден посетихме Парк. Разхождахме се в огромния парк Тюилери, пихме кафе на Шанзеллизе, разгледахме малката и голяма триумфална арка, снимахме се пред Лувъра и на площад Конкорд. Събота беше денят на приемните семейства, а вечерта французи и българи отидохме на дискотека. На следващия ден се забавлявахме на Айфеловата кула. Дъхът ни спря пред вида на огромната желязна забележителност и от там наблюдавахме



провеждането на маратона в Париж. На 06.04 се забавлявахме с френските ученици в Дисниленд. Беше много забавно и впечатляващо преживяване. В следващите дни посетихме различни учебни часове в лица и проведохме съвместни практики. В петък отново се разходихме в Париж и посетихме Парк де Пренс, Последния ден преди заминаването ни бяхме на обяд с родителите на приемните семейства, организиран от директора на лица, а вечерта заедно с французите ходихме на дискотека. В неделя след обяд ние се приземихме на българското летище и вече мечтаехме отново да видим Париж.



В един свят

Загрижен за своето здраве, водните дарове стават много популярни, превръщат се в гастрономическа звезда. Те са обширна и разнообразна група, към които се отнасят

РИБИ

На земята има над 24000 вида риби, но от тях сравнително малък брой /около 200 вида/ имат значение за риболова. Те се разделят по форма на тялото в следните основни групи:

- Вретеновидни/кръгли/-сьомга, пъстърва, херинга, скумрия, морска треска, кефал, барбун, сардини, морски костур, хамсия и други.
- Стреловидни - щука, зарган, сайра и други.
- Лентовидни - риба сабя,
- Змиевидни – змиорка,
- Плоски-калкан, камбала, скат, свети петровариба, писия, дувърски, морски език, лимонов морски език.

Най важната съставна част на месото на рибите, са белтъчните вещества. Общото им количество се колебае в границите 8-23 %. Главно това са белтъчни вещества, пълноценни в биологично отношение, тъй като съдържат всички незаменими аминокиселини необходими за изграждане клетките на организма. Наличието на екстрактивни вещества/ креатин, креатинин, холген и др./ определя вкусовите и ароматични свойства на печената и варена риба. Мазнините в месото на рибите са от 0.8 - 30.3 %. Те придават нежност, сочност и калоричност на месото. Отличават се с повишено съдържание на ненаситени мастни киселини, в това число и киселини които липсват в мазнините на кланничните животни. В рибената мазнина се намират значителни количества линолова, линоленова, архидонова и други мастни киселини, които притежават висока биологична активност и са лесно усвоими. Биологичната стойност на мазнините се повишава и в резултат на съдържанието на витамините - А, В, Е, К. Рибната мазнина способства за понижаване на холестерола в кръвта.

Според научни изследвания е установено, че за правилното функциониране на мозъчните клетки, са необходими, преди всичко ненаситените мастни киселини Омега-3, а те се откриват в тлъстите риби, като херинга, съомга, скумрия, пъстърва, сардина. От водно разтворимите витамини в месото на рибите се съдържат- В1, В2, В6 и В12. Минералните вещества в месото на рибите са около 3%, преобладават Са, Р,К, Ма, Мд, 8,С1, Ре. От микроелементите се съдържат Си, Мп, Со, 2п, Л, Вг, Б1 и други. С най-голямо количество и разнообразни минерални вещества се отличава морската риба, която е богата на J Мп, Си.

Заключението е, че рибата е един от най ценните хранителни продукти, защото е източник

на биологично пълноценни белтъчини; рибното месо е лесно смилаемо / усвоява се за около 2 ч./; подходящо е за всички видове топлинни обработки; използва се в диетичното хранене- при болни бъбреци, липса на апетит, малокръвие и други.



МЕКОТЕЛИ

Известни са хиляди видове мекотели, но за хранителни цели се използват главно два вида: миди и главоноги.

Миди - техни представители са спирани миди, миди пектен, черни миди, стриди, денталиум, морски охлюв. Тяхното месо е нежно и много хранително. Съдържа около 8-10% лесно смилаеми белтъчини, 1-1.5 % мазнини, 1.5-3.5 % въглехидрати предимно гликоген, минерални вещества /К, Р, Л, Р и др./ и витамини- А, В1, В2 и други. Мидите се използват за приготвяне на вкусни ястия. Като се добавят към някое ястие миди, то веднага минава в по-висока категория. Малко черни миди, запържени с 1-2 скилидки чесън и пръснати още горещи върху салата са идеалното пред ястие за първокласните ресторанти.

ГЛАВНОГИ

За разлика от мидите те са по-висши животни, с оформена глава, на която се намира венец от пипала. Те са видоизменени крака от където е и наименованието главоноги. Най-ценни като хранителни продукти са калмарът /сепията/ и октоподът.

Калмари - при умела кулинарна обработка калмарите са ценен деликатесен продукт с висока хранителна стойност. Съдържат до 20% белтъчини, 1-1.5 % мазнини и са богати с минерални вещества и витамини. Калмарите са най крехки и свежи, когато са малки.

Тогава само се варят за салата с морски продукти. По-големите се мариноват с лимонов сок или винен оцет, лук и подправки за няколко часа. Пипалата са най-вкусната част от калмара. Пипалата на младите калмари, могат да бъдат панирани и пържени. Тялото се нарязва на кръгове и се изпържва, може да се напълни или да се запече на фурна.

Октоподи - те са по-големи животни, по състав месото им е близо до това на калмарите, но е по-нежно и се смята за по-вкусно. Големите октоподи обикновено се пълнят и задушават, а много малките могат да се запекат на грил или да се сотират.



РАКООБРАЗНИ

Известни са над 20 000 вида но от тях за храна се използват само раците и скаридите.

Раци - според средата в която живеят раците се делят на речни и морски, а според формата на криви и прави. По-ценни за храна са правите раци. Месото им е бяло и нежно, сочно, много вкусно и се отличава с висока хранителна стойност. Съдържа-19-20% белтъчини, 0.5 - 2.5 % мазнини, 0.5 -1 % гликоген и е богато с ценни минерални вещества и витамини.

Раците имат силен аромат и вкус. Подходящи са за студено поднасяне с майонеза или сос

Винегрет, а може да се поднесат горещи в сосове супи и специални кейкове.

Скариди - те са малки ракообразни, широко разпространени в крайбрежните райони на моретата. За храна се използва главно шийката. Месото на скаридите е нежно и много вкусно и се смята за деликатес. То съдържа 17 - 20 % белтъчини, 0.5 - 1 % мазнини, 1 % гликоген и е богато на минерални вещества и витамини. В кулинарията скаридите се използват в сварен вид, като закуска или като гарнитура на различни ястия, От скаридите става великолепна супа, защото може да се използва черупката за ароматизиране. Дори в черупката има повече аромат отколкото в месото. Майсторите готвачи начукват черупки и ги пускат в супите и сосовете за да им придадат по-силен аромат.

САЛАТА С МАРИНОВАНА ХЕРИНГА

ПРОДУКТИ

- 400 зр. мариновани филета от херинга
- 1 ябълка
- 1 глава лук
- 2-3 кисели краставички 2 лъжици лимонов сок ЗА СОСА
- 1/2 кофичка кисело мляко 50 мл. сметана
- 1 супена лъжица настърган хрян
- 4 супени лъжици оцет
- 2 супени лъжици олио
- връзка копър, сол, чер пипер



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежете рибата на ивици. Ябълката се нарязва на тънки филийки без да се бели, полива се с две супени лъжици лимонов сок за да не потъмнее, лука се нарязва на шайби с краставичките. Всичко се слага в голяма купа, киселото мляко, сметаната, хряна, оцета и олиото се разбъркват заедно. Подправя се леко със сол и чер пипер. С получения сос се заливат рибата, ябълката, лука и краставичките и се оставят да престоят 1 час. Преди сервиране се поръсва със ситно нарязан копър.

САЛАТА СЪС СПАНАК, БАДЕМИ И РУЛЦА ОТ РАЦИ

ПРОДУКТИ

- 200 гр. спанак
- 2 ябълки
- 400 гр. рулца от раци
- 50 гр. бадеми
- ябълков оцет
- олио
- сол и пипер
- копър или магданоз



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Измийте и отцедете спанака. Измийте ябълките и ги нарежете на тънки резенчета, без да ги белите. Счукайте едро бадемите, след това ги запечете за кратко без мазнина в тиган. Оставете ги да изстинат. Разбързайте бадемите с рулцата от раци. Разпределете равномерно листата спанак и ябълките върху чиниите за салатата, а в центъра сложете рулцата от раци с бадемите. По желание можете да поръсите със ситно нарязан магданоз или копър. В купичка разбързайте 3 лъжици олио с 2 лъжици оцет. Посолете и поръсете с черен пипер. Полейте салатата със соса и сервирайте.

Участниците - от Българска страна



Участниците - от Френска страна



РЕАЛИЗАТОРИТЕ



ОРГАНИЗАТОРИ



ЕВРОПЕЙСКА ИНТЕГРАЦИЯ



ИЗПЪЛНИТЕЛИ

