

20 октября

Международный день повара учреждён в 2004 году Всемирной ассоциацией кулинарных сообществ (ВАКС).

Повар – профессия

творческая. Настоящим поваром может стать только талантливый человек: немножко художник, немного музыкант, обладающий эстетическим вкусом, чувством цвета, гармонией. Французы считают кулинарию творчеством, а искусных поваров – поэтами в своём деле.

21 октября – День сладостей

Конфеты, пирожные, десерты – все это витамины радости и гормоны счастья. В каком удовольствии мы чаще всего не можем себе отказать и страдаем, если нам оно запрещено? Что мы тщательнее всего выбираем в меню кафе или ресторана? **Сладкое!**

В этот день всем без исключения можно окунуться в мир детства – волшебный, сладкий, манящий, ароматный и тягучий.

Полезные сладости



1 октября – Всемирный день вегитарианства

Ежегодно весь мир в течение целого месяца празднует День вегитарианства. Он создан для того, чтобы призвать общественность к оздоровлению организма путем огласки образа жизни, основанного на растительной пище.

Праздник важен не только в плане личного здоровья каждого человека, но и в плане экологии, эстетики, ведь девиз всех вегетарианцев «мы никого не убивали».

Поклонники ЗОЖ из разных стран празднуют до **1 ноября** – **Международного дня вегана**, запатентованного Вегаским союзом в 1944 году.

Вырученные после праздничных мероприятий деньги отправляются в фонды по защите животных.

Об истории памятных дат, любопытных фактах вы можете узнать в правовом центре библиотеки по адресу:
ул. Ленина, д. 4

Телефоны: 2-38-57, 8 904 6540295

E-mail: biblioskolch@rambler.ru

Сайт: <http://libkolch.ru>

Часы работы библиотеки: с 10⁰⁰ до 18⁰⁰

Перерыв – с 13⁰⁰ до 14⁰⁰

Выходной – **воскресенье**

Санитарный день –

последний день месяца

МБУК Кольчугинского района
«Межпоселенческая центральная библиотека»

Центр правовой и муниципальной информации

14+

НАШИ ПРАЗДНИКИ

Гастрономические
праздники октября



Информационный дайджест

Кольчугино, 2019

11 октября – Международный день КАШИ

Сытная и полезная каша всегда была неотъемлемой частью русской кухни. Впрочем, её различные виды встречаются во всех известных мировых кулинарных течениях.

Англичане непременно съедают на завтрак тарелочку питательной овсянки, ни один прием пищи в Китае, Таиланде или Вьетнаме не обходится без риса.

А что говорить об исконно русской гречневой каше с молоком, вкуснейшей пшенной с тыквой или знаменитом деликатесе – манной Гурьевской каше: с томленными пенками, цукатами, орехами и консервированными фруктами.

15 Октября Международный день мытья рук



Всемирный день мытья рук был объявлен детским фондом ООН. Стоит отметить, что подобный вопрос гигиены давно отошел от проблем личного характера: он приобрел глобальный масштаб.

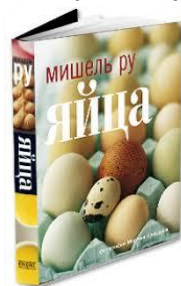
Всемирный день ЯЙЦА

Всемирный день яйца отмечается ежегодно **во вторую пятницу октября**.

В отношении этого продукта в последние годы была выдвинута масса обвинений (как показывают последние исследования, не соответствующих действительности).



Так что праздник создан как раз для того, чтобы реабилитировать яйца как один из самых полезных продуктов питания. Они, как было доказано, вовсе не влияют на уровень холестерина в крови – содержащийся в них лецитин нейтрализует возможные риски.



Точно также из-за этого продукта не повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний или сахарного диабета, они безопасны для печени. Одно или два яйца в день – и ваш организм получает порцию легкоусвояемого белка, микро- и макроэлементов, витаминов (особенно В, А и Д), холина, ниацина и фолиевой кислоты.

Этот продукт усваивается фактически на 100% – в этом с ним не сравнится никакой иной белковый продукт!

16 Октября Международный день хлеба



Сегодня многие традиции позабылись, но истинная любовь к хлебу будет у людей всегда, ведь не зря не забывается такое ёмкое народное высказывание: **Хлеб – всему голова!**



Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Главной целью праздника является привлечь внимание граждан к проблеме лишнего веса русских людей и пропаганда здорового образа жизни.

А **2 июня** отмечается **День здорового питания и отказа от излишеств в еде**. Это достаточно молодой праздник, отмечается с 2011 года.