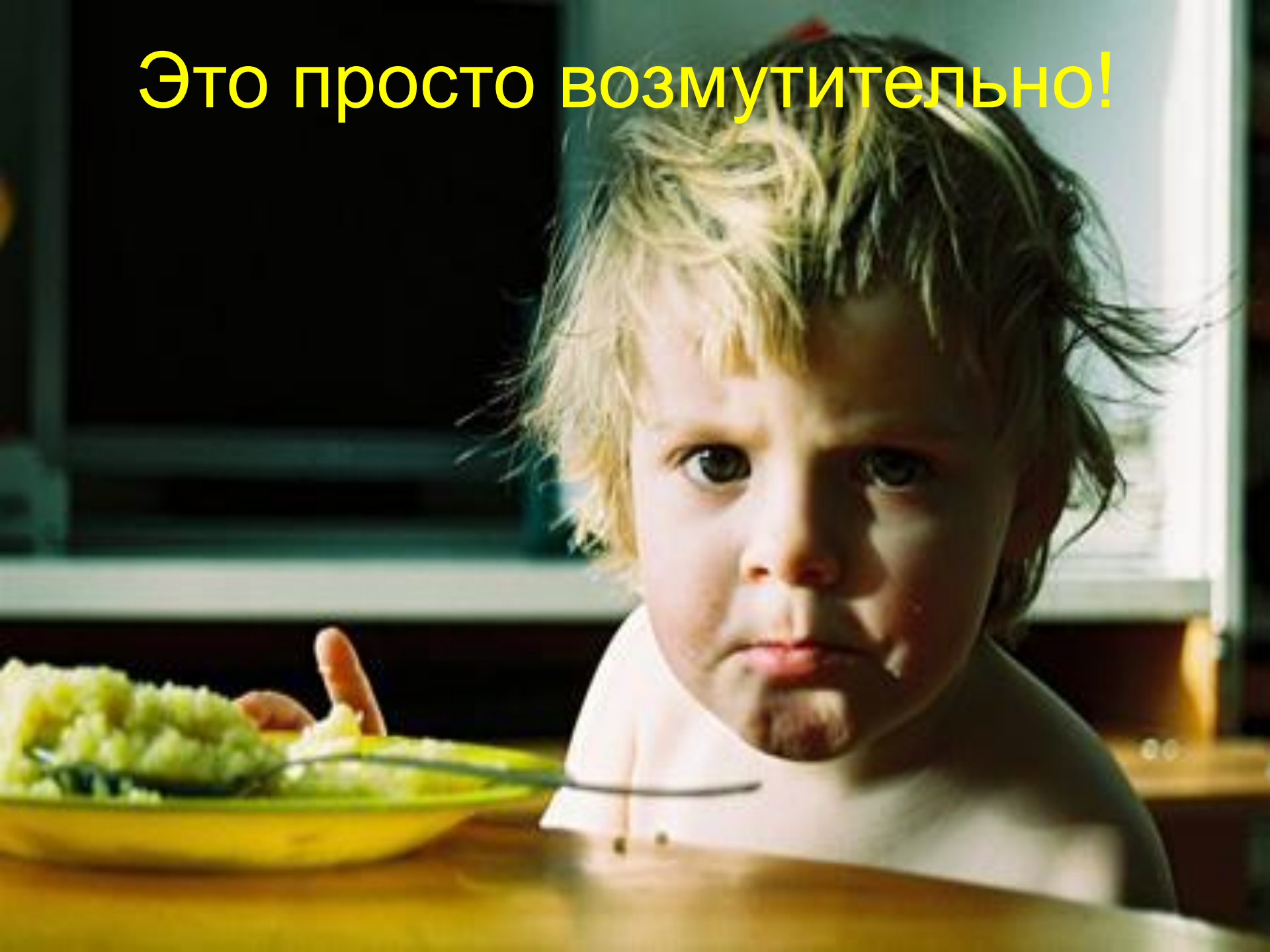


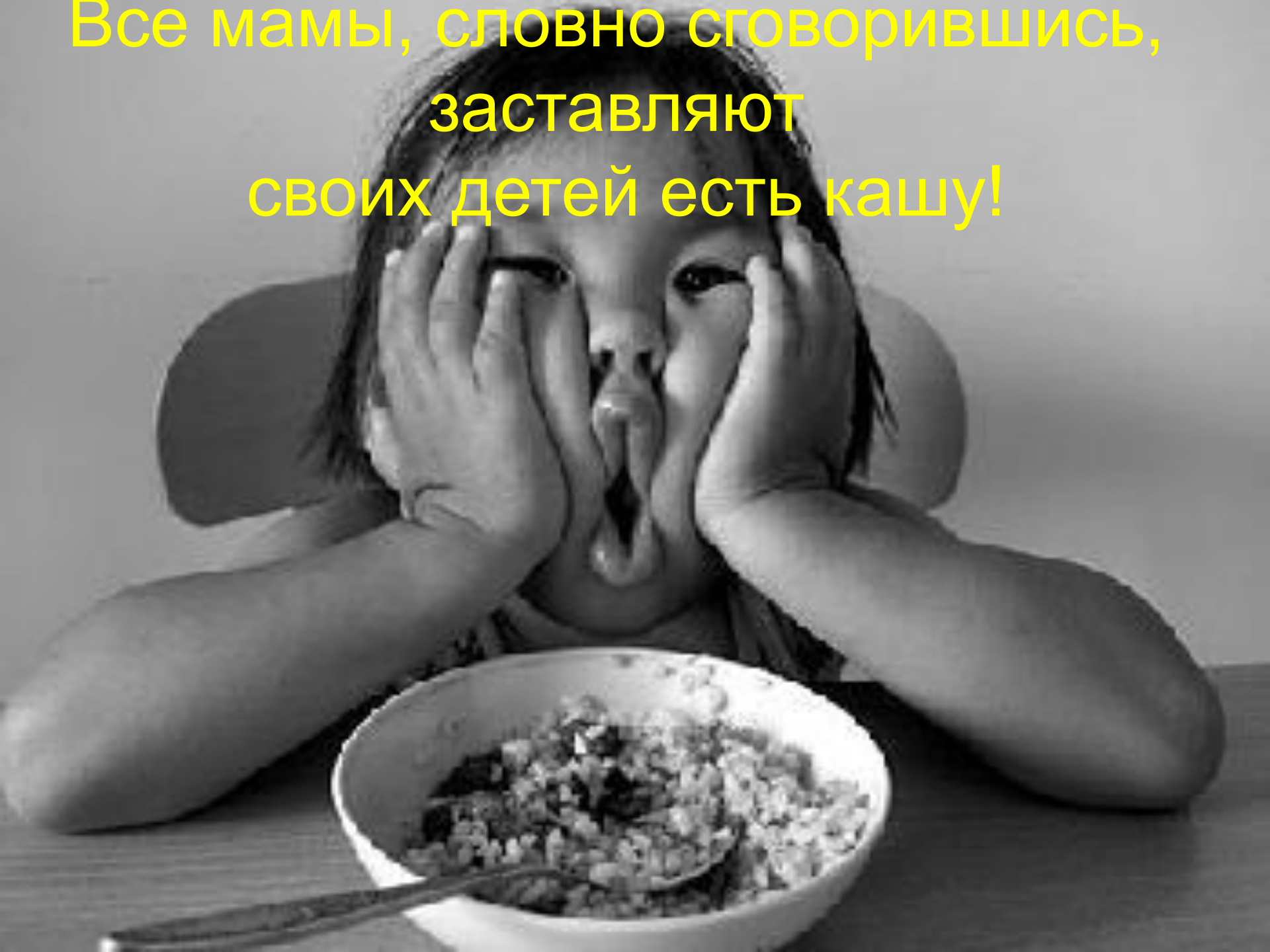


**ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...**

Это просто возмутительно!



Все мамы, словно сговорившись,  
заставляют  
своих детей есть кашу!







Что на завтрак? Снова каша!  
Ох, не любит её Маша.  
Набиваешь полный рот,  
А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?  
Без неё ведь не прожить:  
Ловкость, силу придаёт.  
Так что, отправляйся в рот!

Эта ложка мне для силы,  
Эта, чтобы быть красивой,  
Эта, чтобы умной быть...  
Что ещё мне не забыть?

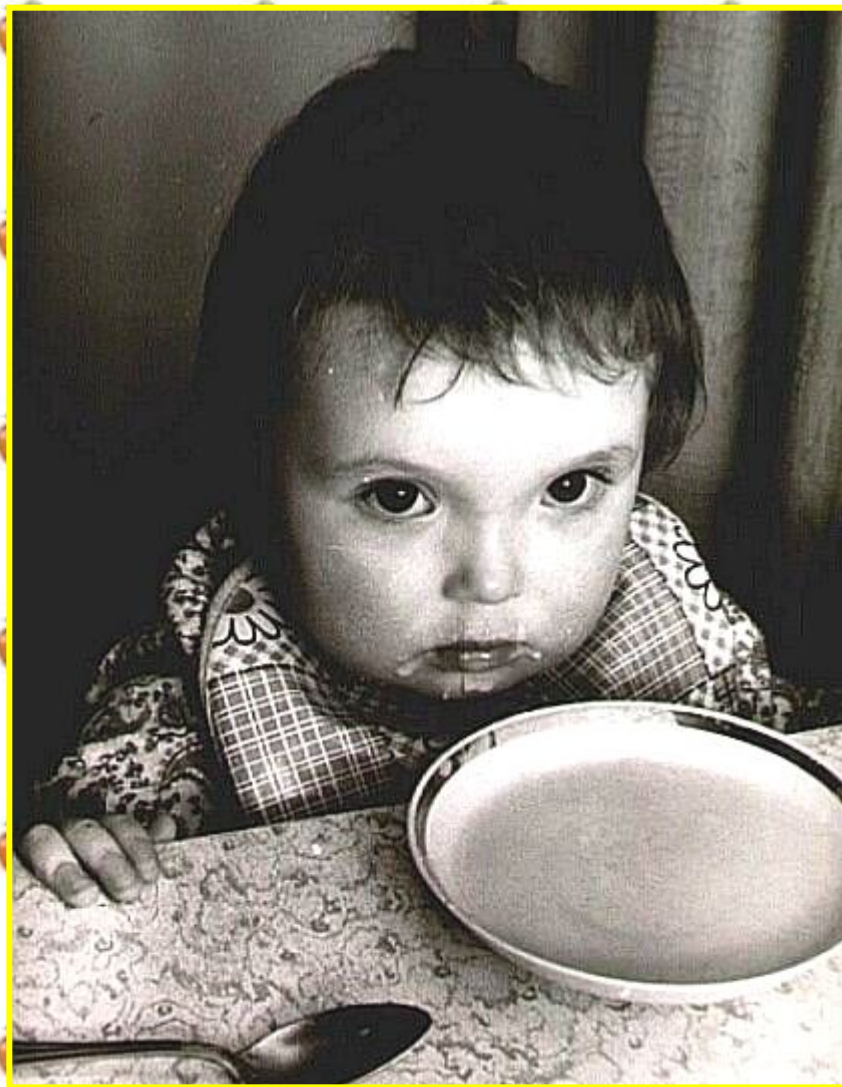
Ложку, чтобы не болела,  
Чтобы делать всё умела.  
Вроде я про всё сказала.  
Да и каши стало мало.  
Если ложечкой примять,  
Съела всё, можно сказать.

*Аля Смешинкина*  
<http://deti.mail.ru>



**Ну, что особенного в этой каше?..**





**Сейчас, друзья, вы узнаете  
всю правду о КАШЕ...**

Давным-давно наши предки жили на земле,  
на которой не росли картофель, помидоры, капуста.

Зато было много дикой пшеницы –  
*полбы.*







Именно из *полбы* варили древние славяне первые каши.





Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо.



**«Праматерью хлеба»** называют кашу в народе.

Попробовав случайно запекшийся  
кусочек каши, людям пришло в голову  
печь лепёшки – *хлеб*.







# "КАША - МАТЬ НАША"

Испокон веков каша являлась основным блюдом на столах как богатых, так и бедных людей.



Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».



Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу .

Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: **«С ним каши не сваришь!»**



# Какие каши мы знаем ?

- Манная

- Гречневая

- Рисовая

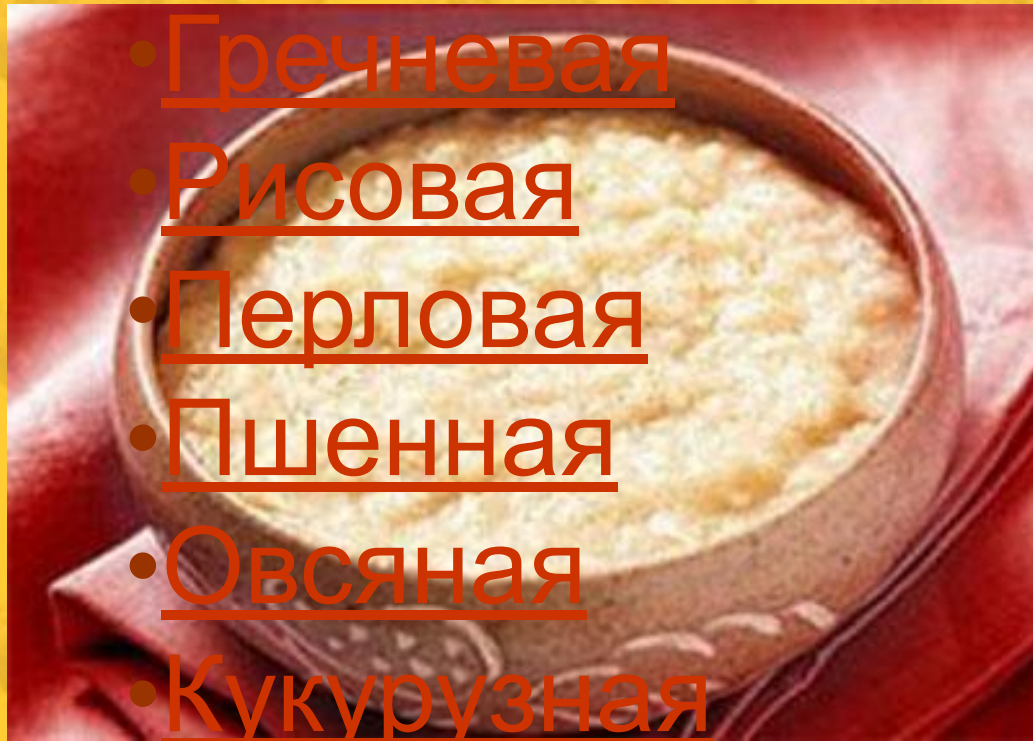
- Перловая

- Пшенная

- Овсяная

- Кукурузная

- Гороховая



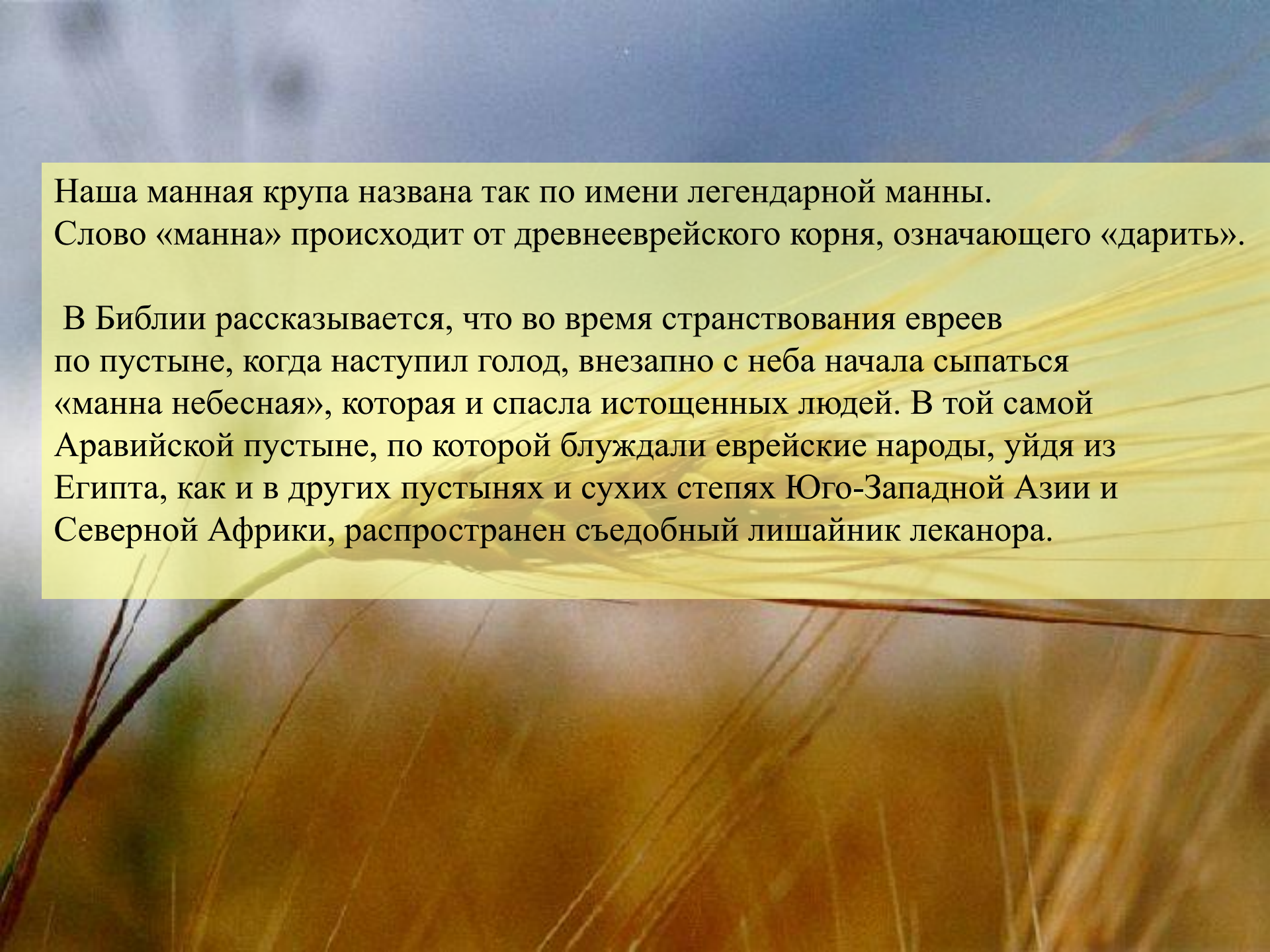


# Манная каша



Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*.






Наша манная крупа названа так по имени легендарной манны.  
Слово «манна» происходит от древнееврейского корня, означающего «дарить».

В Библии рассказывается, что во время странствования евреев по пустыне, когда наступил голод, внезапно с неба начала сыпаться «манна небесная», которая и спасла истощенных людей. В той самой Аравийской пустыне, по которой блуждали еврейские народы, уйдя из Египта, как и в других пустынях и сухих степях Юго-Западной Азии и Северной Африки, распространен съедобный лишайник леканора.





Созревая, корочки лишайника растрескиваются и свертываются в шарики. Эти шарики похожи на манную крупу. Они очень легки и переносятся ветром на большие расстояния. Кочевники собирают съедобный лишайник, толкут его и из полученной муки пекут хлеб.



В манной каше отсутствует клетчатка, поэтому переваривается она гораздо легче, чем другие каши. Именно поэтому она рекомендуется людям с больным желудком и кишечником.

В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисовой.

Так как она быстро готовится, то все полезные вещества сохраняются в ней.







# Гречневая каша

Великий русский полководец Суворов любил гречневую кашу. Она не только вкусна, но и очень питательна. Поел немного, а уже сыт. Особенно ценно это в походе, где каждый лишний килограмм давит на плечи. Поэтому в России гречневая каша издавна считалась основой солдатской пищи. Да и в крестьянских семьях к ней было особо уважительное отношение. Не случайно в народе сложили поговорку: «Гречневая каша — матушка наша»...

**Когда цветет гречиха, на поле не видно ни зелени, ни земли -сплошной бело-розовый ковер из цветков. И от этого дивного ковра исходит медовый аромат. Пройдет немного времени, и на месте цветков появятся мелкие трехгранные плоды-орешки. Если снять с них бурую кожицу, это и будет та самая гречневая крупа, из которой варят кашу. В такой крупе много целебного вещества — рутин, который лечит от разных болезней.**







Впервые гречиху стали выращивать в жаркой Индии четыре тысячи лет назад.

Там ее называли «черной пшеницей» — за темный цвет зернышек-семян.

Из Индии гречиху завезли в Грецию, а уж оттуда в Россию. Поэтому у нас ее и окрестили гречихой, или гречкой.

Из всех круп гречневая выделяется своей питательностью, большим содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка.





**Гречневая каша это настоящая мини-аптека ! В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. К тому же гречневая каша обладает антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца.**







# Рисовая каша




Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов –В1, В2 ,В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота,



Во время жатвы рисовое поле ничем особенно не отличается от прочих хлебных полей.

рисовое поле ↗





Но побываешь здесь, когда рис еще зреет, и удивишься: «А где же поле?» Вместо него — бесконечные пруды, отделенные друг от друга узкими ленточками земли.





**Ни пшеница, ни просо не  
могут жить в такой хляби.  
А рис может! Больше того,  
любит так расти.**

**Не зря на Востоке говорят:  
«Вода — душа риса».**





В старину рис в нашей стране не выращивали. Долгое время о нем вообще ничего не знали. Лишь при Иване Грозном русские купцы впервые завезли диковинное зерно в Московию. Но как оно называется, не знали.

Почему-то решили, что это «сарацинское пшено» (сарацинами тогда на Руси называли арабов), хотя рис привозили из Персии и Закавказья — из стран вовсе не арабских.





**Семьдесят лет назад у нас в Приморье — на Дальнем Востоке начали выращивать свой рис. А потом крупные рисовые плантации появились на юге — в Краснодарском крае. И сегодня мы в основном обеспечиваем себя собственным «сарацинским пшеном».**



# Перловая каша



Перловая крупа – это цельные ячменные зерна, очищенные и шлифованные. Свое название перловка получила потому, что цветом и формой не так уж и отдаленно напоминает речной жемчуг (перлами на Руси называли жемчужины). Также её еще называли «мужицким рисом».


Ячмень выращивали и употребляли еще за 4000 лет до нашей эры. Из его зерен делают перловую и ячневую крупу. Отличаются они тем, что перловую крупу получают путем освобождения зерна от оболочки, а для выработки ячневой ячмень без оболочки измельчают. Белок ячменя более ценен, чем белок пшеницы.







Ячмень – уникальная зерновая культура, способная прокормить человечество где угодно – и в пустыне, и в Заполярье, и в горах. Секрет его успеха в том, что он удивительно неприхотлив и при этом необычайно полезен.



**Ячменное зерно долгое время являлось основой древнеарабской системы веса (пять зерен очищенного ячменя весом 0,048 г составляли один карат). А в Англии многие века пользовались линейной метрической системой, за единицу которой была взята длина ячменного зерна. И до сих пор английский дюйм – это три длины ячменного зерна!**





В старину перловая каша считалась царским блюдом. Для царского стола крупу замачивали на 12 часов, варили на молоке, томили в печи, заправляли сливками. Перловая да ячневая каши были любимицами царя Петра I.





**Перловка богата аминокислотами. Например, в ней содержится лизин, который участвует в выработке коллагена, сохраняющего кожу упругой и гладкой. Перловка богата витаминами и микроэлементами: в ней много калия, кальция, железа, присутствует также медь, марганец, цинк, молибден, никель, кобальт, стронций, хром, йод, бром, фосфор.**

**Набор витаминов тоже впечатляет. Как и овсянка, перловка богата витаминами группы В, а также витаминами А, D, Е, РР.**





# Пшениная каша

Пшено это семена проса, очищенные от наружной оболочки.  
В России еще пару сотен лет назад пшениная каша была  
основным блюдом на крестьянском столе.

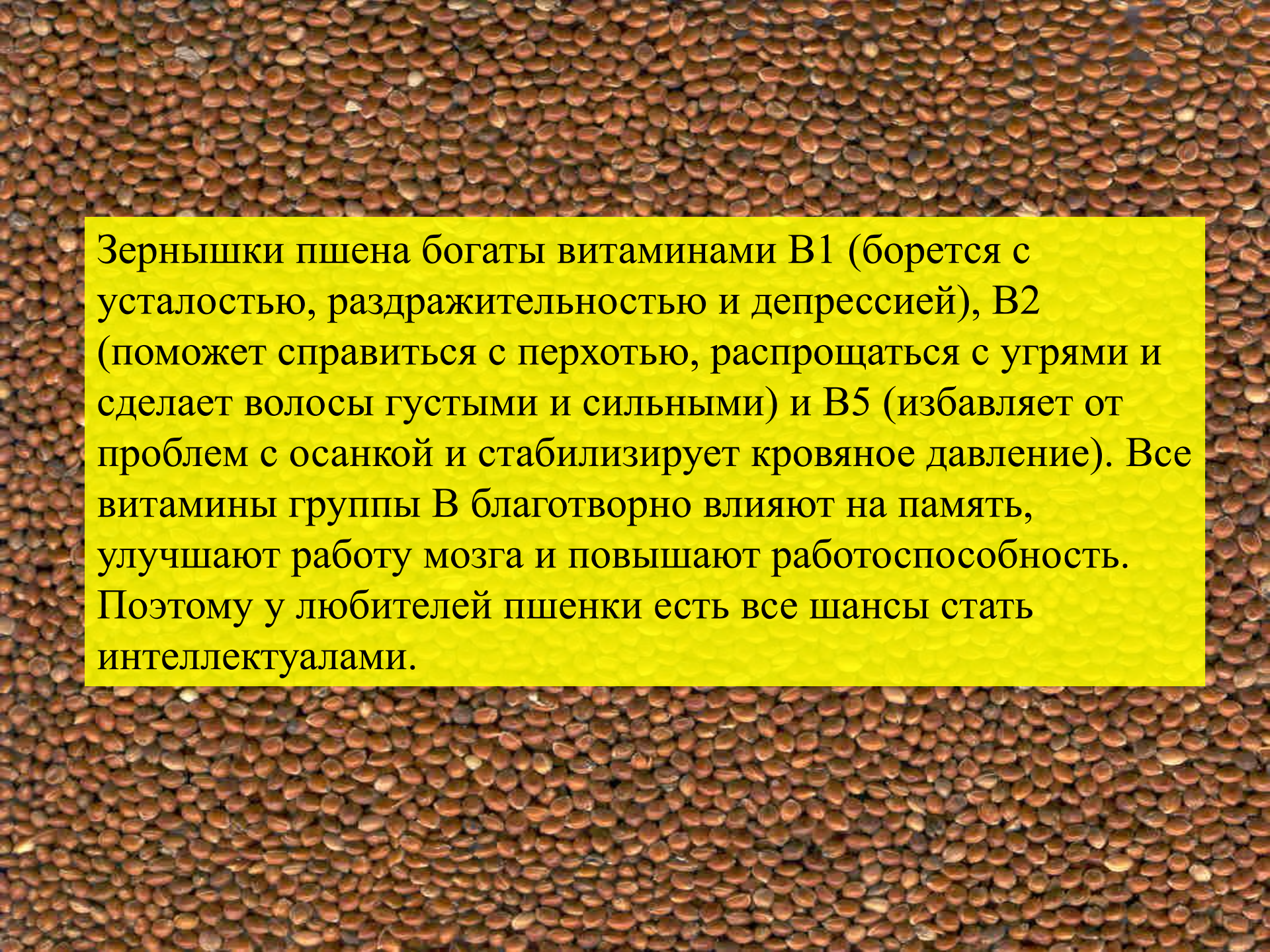




Первыми возделывать просо, из которого и получают пшено, начали в Древнем Китае. У жителей Поднебесной «золотая крупа» служила сырьем для производства муки, кваса, варки пива, приготовления супов и сладких блюд. А уж потом просо распространилось по всему миру. Особенно сильно желтая кашка понравилась славянским народам, которые в силу сурового климата просто не могли позволить себе выращивать теплолюбивые рис и кукурузу.







Зернышки пшеницы богаты витаминами В1 (борется с усталостью, раздражительностью и депрессией), В2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с угрями и сделает волосы густыми и сильными) и В5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление). Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность. Поэтому у любителей пшеницы есть все шансы стать интеллектуалами.





**Кардиологи тоже советуют своим пациентам включать в рацион как можно больше полезной каши. Дело в том, что пшено - богатый источник калия, который помогает справиться с нарушениями сердечной деятельности, нормализовать артериальное давление и укрепить сосуды.**

**Пшеничную кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. Элементы, содержащиеся в пшенице, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.**

**Существует мнение, что пшенная каша способна выводить из организма антибиотики.**







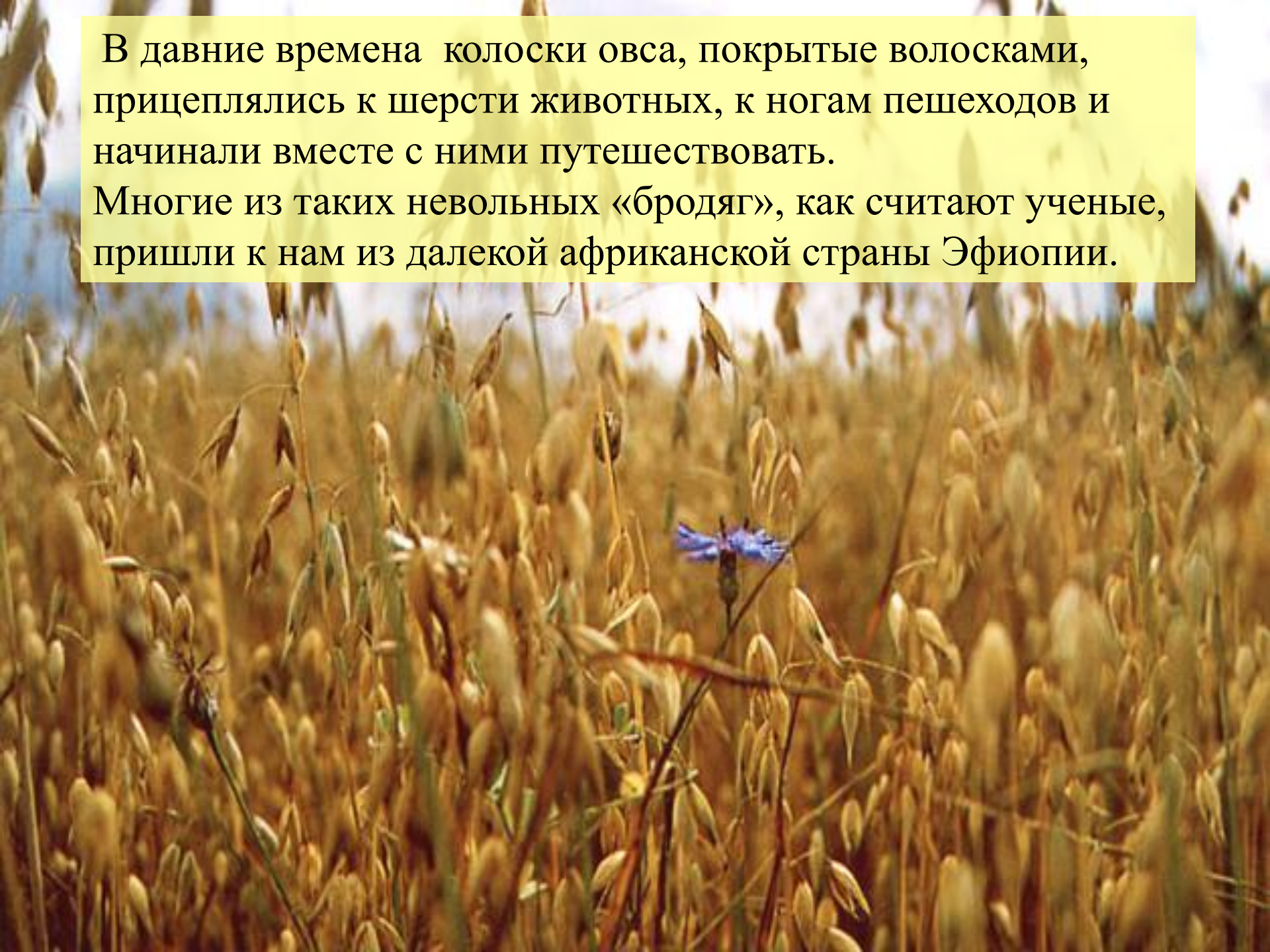
# Овсяная каша

Все знают, что овсяная каша полезна и детям, и взрослым, но редко кто её любит. А зря ! Дело в том, что пищевая ценность овса гораздо выше остальных злаковых культур. В нем содержатся витамины (А, В1, В2,Е), жиры, крахмал, сахар, аминокислоты и минеральные вещества.

Овсяная каша — самая питательная из каш. Хорошо известно свойство овсяной каши благотворно действовать на желудочно-кишечный тракт, что делает ее незаменимой в диетическом питании. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина.

В давние времена колоски овса, покрытые волосками, прицеплялись к шерсти животных, к ногам пешеходов и начинали вместе с ними путешествовать.

Многие из таких невольных «бродяг», как считают ученые, пришли к нам из далекой африканской страны Эфиопии.





Кроме овсяной крупы из овса можно получать толокно (размоченное, раздавленное и размолотое овсяное зерно), *геркулес* (овсяные хлопья) овсяное печенье.

Особо хочется отметить *толокно*. Делали его в северных странах так: мешок овса замачивали в реке или озере на сутки, затем томили в русской печке пока не набухнет и приобретёт приятный запах, зарумянивали, а потом вручную толкли в ступке, отсюда и название **ТОЛОКНО**.



**Крупа, вырабатываемая из овса, занимает среди круп одно из первых мест по питательности. Пищевые достоинства овсянки определяются высокой биологической ценностью овса, состав которого помимо прочего включает повышенное количество незаменимой аминокислоты - лизина.**

**В овсе много белка, жиров, витаминов.**

**Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей.**

**От овсянки они быстрее растут, хорошо оправляются после болезни.**







# Кукурузная каша

Кукурузную крупу вырабатывают из кукурузных зерен. Мелкая кукурузная крупа напоминает манную, но отличается более жёлтым цветом.





Когда испанские моряки — спутники Колумба увидели на полях американских индейцев эту рослую красавицу, то рты раскрыли от удивления: «Ну, и чудо-юдо! Вымахало чуть ли не с дерево! А зёрен-то в «кубышке» — тьма - тьмущая! Повезло же этим краснокожим».



**Впервые индейцы тропической Америки обратили внимание на это растение свыше 7 тысяч лет назад. Тогда у дикого предка маиса (так индейцы называли кукурузу) початок был тощенький, как мышинный хвостик. Трудлюбивые крестьяне веками «колдовали» над «дикарем», пока не вывели из него новый вид растения — с мощным початком и большим количеством крупных зерен.**



**С тех пор маис стал для индейцев главной пищей. В честь этого кормильца они слагали легенды, возводили каменные святилища. Один из них — храм Маиса — возвышалось на горе в столице ацтеков — Теночтитлане. К нему с богатыми дарами приходили жители города.**







**Кукуруза обеспечивает организм крахмалом, витаминами (группы В и Е), минералами (особенно калием и железом), белком и клетчаткой. Не содержит клейковины.**



# МОЛОКО

А что еще вкуснее





# МАСЛО



«КАШУ МАСЛОМ  
НЕ ИСПОРТИШЬ!»



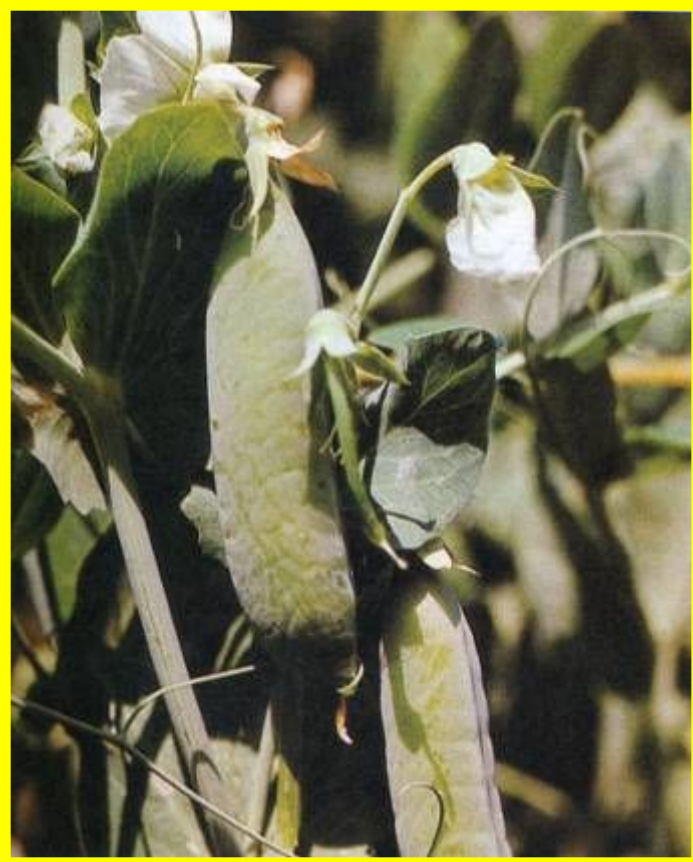


# Гороховая каша

Гороховую кашу варят не из злаковых, а из бобовых – гороха. Горох на Руси знали с незапамятных времен. Не зря ведь про давние-давние времена говорят: “Это было при царе Горохе”. Хоть и давно, а пришел к нам горох из заморских стран. Считают, что прародитель культурных сортов гороха родом из Средиземноморья, из Индии, Тибета.

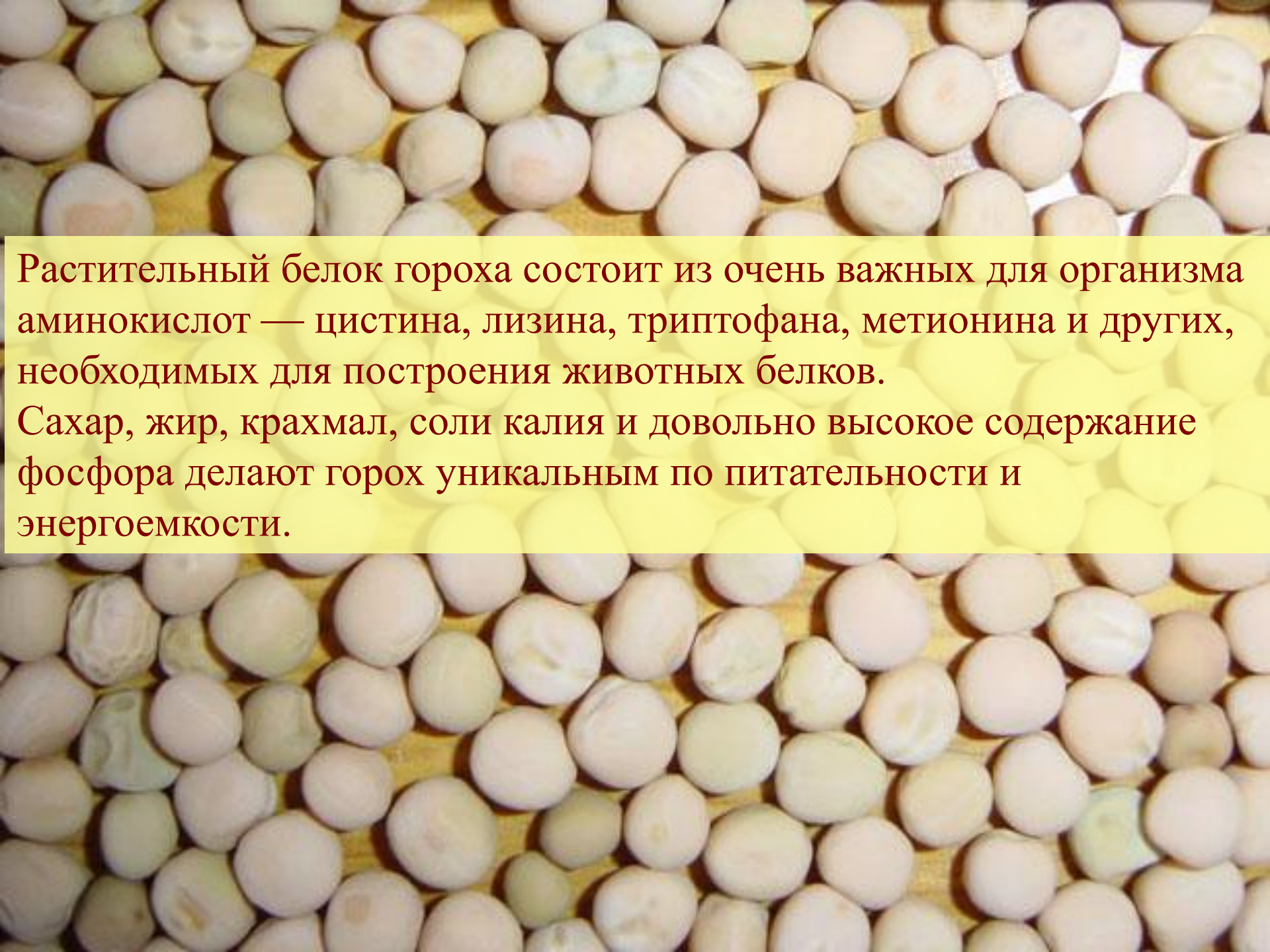






В горохе множество полезных для человека веществ. Некоторые из них нужны для профилактики малокровия, зоба, атеросклероза и ожирения. Другие способствуют нормированию жирового обмена, третьи помогают выводить из организма ненужные ему жидкости (значит полезны тем у кого болит печень, сердце, почки).





Растительный белок гороха состоит из очень важных для организма аминокислот — цистина, лизина, триптофана, метионина и других, необходимых для построения животных белков.

Сахар, жир, крахмал, соли калия и довольно высокое содержание фосфора делают горох уникальным по питательности и энергоемкости.



# Это интересно!



Традиция посыпать молодоженов пшеницей (в некоторых странах рисом – где какой национальный продукт) и устилать ею путь молодых во все времена служила пожеланием достатка и преуспевания. На Востоке, где молодых также осыпают съестным, в это время приговаривают “Да не оскудеет ваш стол, и да не истощится ваш дом”! Пшеница нередко может быть перемешана с другими ценными зерновыми культурами, чтобы нужда наверняка обходила жилище молодоженов стороной. И по сию пору пшеница наряду с рисом остается символом безбедной жизни и достатка.



# Суворовская каша!

После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат войска Суворова не оставалось сил, и в довершении ко всему закончилось пропитание. Старик командующий – а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась.

Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

## Рецепт Суворовской каши:

лук репчатый - 6 шт.

морковь - 2 шт.

пшено - 4 ст. ложки

перловая крупа - 4 ст. ложки

горох - 4 ст. ложки

растительное масло - 2 ст. ложки

вода - 2 стакана

соль - по вкусу





# Гурьевская каша !

Название каши связывают с именем графа Гурьева. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина.

# Гурьевская каша

Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение.

Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей *гурьевской*.

Имя же действительного её изобретателя, повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.



## Рецепт гурьевской каши.

1/2 стакана манной крупы

2 стакана молока

1/2 ст. измельчённых грецких орехов

2 стол. ложки сахара

2 ст. ложки сливочного масла

2 яйца

соль, ванилин по вкусу



# Это интересно !

**Варгеня** – наскоро сваренная каша из более мелкого и некачественного зерна (отсюда произошло слово “сварганить”, то есть наскоро что-то приготовить).

**Заспица-глазунья** – жидкая каша из смеси крупы и гороха (горох в сваренной каше выделялся желтыми крапинками, говорили: “глядит, как глазами”). Заспа – от слова засыпать.

**Няня** – сильно упретая в русской печи гречневая каша с мозгами, бараньим мясом, луком и яйцом (обычно ее подавали со щами из кислой капусты).

**Сальник** – гречневая каша с мелко нарубленными печенкой, репчатым луком и яйцами.

***Кутья*** – ритуальная сладкая каша (сначала готовилась из пшена и меда, а затем стали добавлять мак).

***Саламатина***, позднее саламата – жидкая, разваренная до состояния киселя каша из поджаренной муки с добавлением сала, лука и чеснока.

***Кулага*** – хорошо пропаренная в печи смесь из ржаной муки и ягод калины.

***Завариха*** – для ее приготовления в нагретый докрасна глиняный горшок наливали кипяток, а затем подсыпали муку, постоянно помешивая. Сдабривали постным маслом, салом и сметаной.

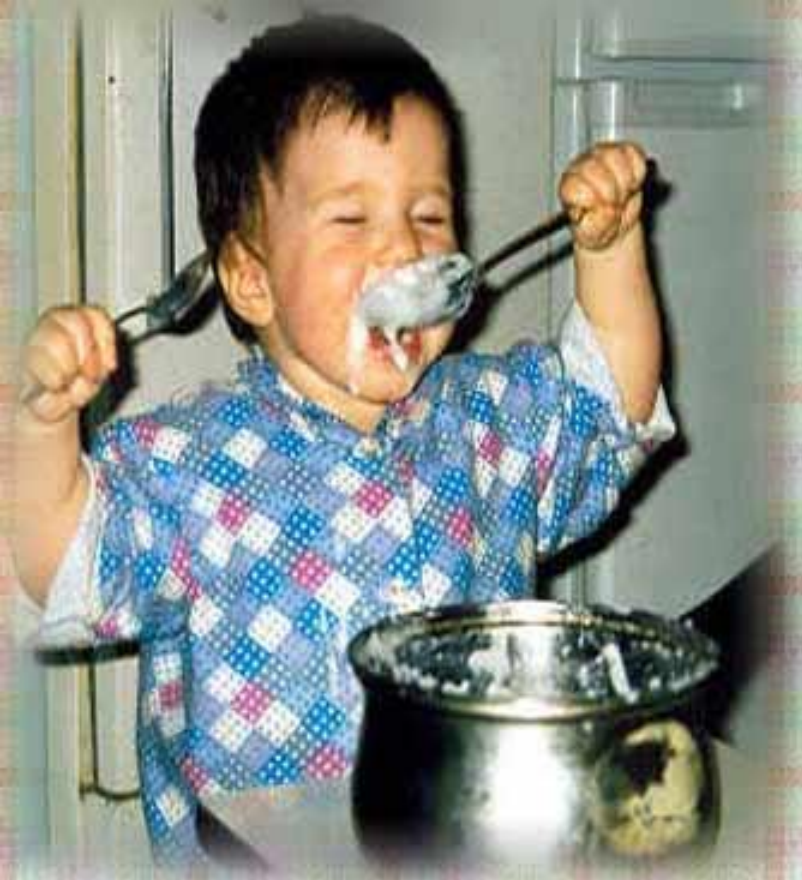




Представьте себя на таком фестивале ,  
Который на радость желудкам созвали :  
Здесь булки , котлеты , конфеты и фрукты .  
Участвуют в конкурсах только продукты .  
Стремятся добиться единственной цели –  
Понравиться так , чтоб их взяли и съели .

Идёт присуждение первого места ,  
Как звать победителя - с детства известно .  
Заслужена слава , что интересно , -  
Со вкусом и просто , а главное честно .  
Знакомой подружке достались медали -  
Устроилась каша на пьедестале !

Ребёнок в коляске нас просит упрямо –  
Я съем одну ложку за бабушку прямо !  
И две , чтобы с папой не ссорилась мама !  
А три - за "Спартак" , "ЦСКА" и "Динамо" .  
Родители тоже съесть каши не прочь –  
Тарелку за сына , тарелку за дочь .



**Запомните эту историю нашу ,  
Пляшите , играйте , но кушайте кашу !  
И пшёнку , и гречку , перловку и манку ,  
С клубникой и сливками - ешьте  
овсянку .**

**Полезной и вкусной должна быть еда ,  
И каша поэтому с нами всегда !**

*Владислав Стеблевский*  
<http://www.stihi.ru>



*Спасибо за внимание !*

**Автор презентации: Боброва Н.  
Н.**

**Вы скачали эту презентацию на сайте - [www.wiki.rsf.ru](http://www.wiki.rsf.ru)**