

*Каша.*

*Полезна ли она?*

Работу выполнили  
ученики 4Б класса.  
Учитель Никитина Е.М.

# Словарь



- КАША, каши, ж. 1. Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке. Гречневая каша. Молочная каша.
- 2. перен. О том, что, разжижаясь, становится похожим на это кушанье. После оттепели и первых дождей дорога превратилась в какую-то грязную кашу.
- 3. перен. Путаница, беспорядок. У него каша в голове.
- 4. Раздавленная неудачным ударом фигура в игре в городки или кегли, когда ни один городок, ни одна кегля не выбита из черты. сделать кашу.

# Про кашу в народе сложилось множество пословиц и поговорок.

- Каша во рту у кого - о невнятном произношении.
- Заварить кашу - затеять хлопотливое дело.
- Расхлебывать кашу - распутывать какое-нибудь сложное, запутанное, неприятное дело.



Ты заварил кашу, ты и расхлебывай.  
Каши не сваришь с кем - не сговоришься, дела не сделаешь.



Раньше это было самое любимое среди русских людей кушанье.

Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно хорошее застолье не обходилось в старину без каши. Даже на царских пирах она занимала свое почетное место. Каша также являлась часто и обрядовым блюдом, подающимся к столу как на церковные, так и на народные праздники.

В старину на Руси был даже праздник каши. Отмечался он в день Акулины - гречишницы, который приходится на 26 июня. В этот день было принято готовить гречневую кашу для нищих и путешественников. Делали ее "богатую" - крутую с яйцами и (или) грибами, пуховую - с молоком. Кашевары соревновались в приготoвлении каши и создании блюд из неё.



На северо-западе России в этот праздник варили, ели и славили овсяную кашу.

**А еще в старину свадебные пиры называли кашею. Их обычно устраивали в доме отца невесты. И говаривали: "Заварил кашу - расхлебывай!", "Ну и кашу ты заварил!"**

**В Древнем Риме кашу считали символом женской домовитости. Поэтому обычай на свадьбе обсыпать невесту зерном сохранился у многих народов до сих пор.**

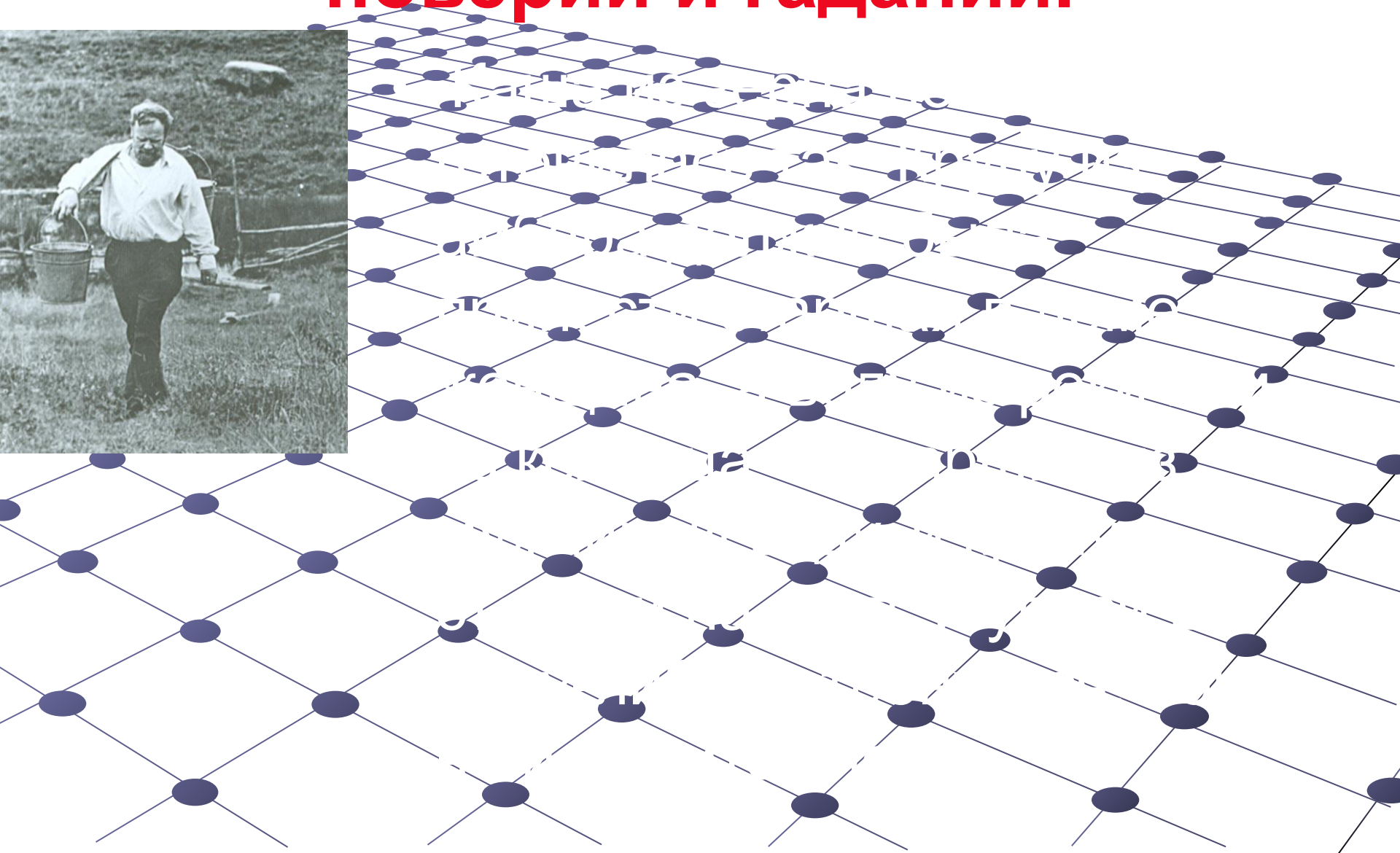


В Древней Руси «кашей» называли и княжеский пир, и рабочую артель. Поскольку ели из одного котла, то и кашу звали «артельной».



Каши — это религия русского народа. Ведь даже блины произошли из каши, в которую переложили крупы.

# С кашей связано много поверий и гаданий.

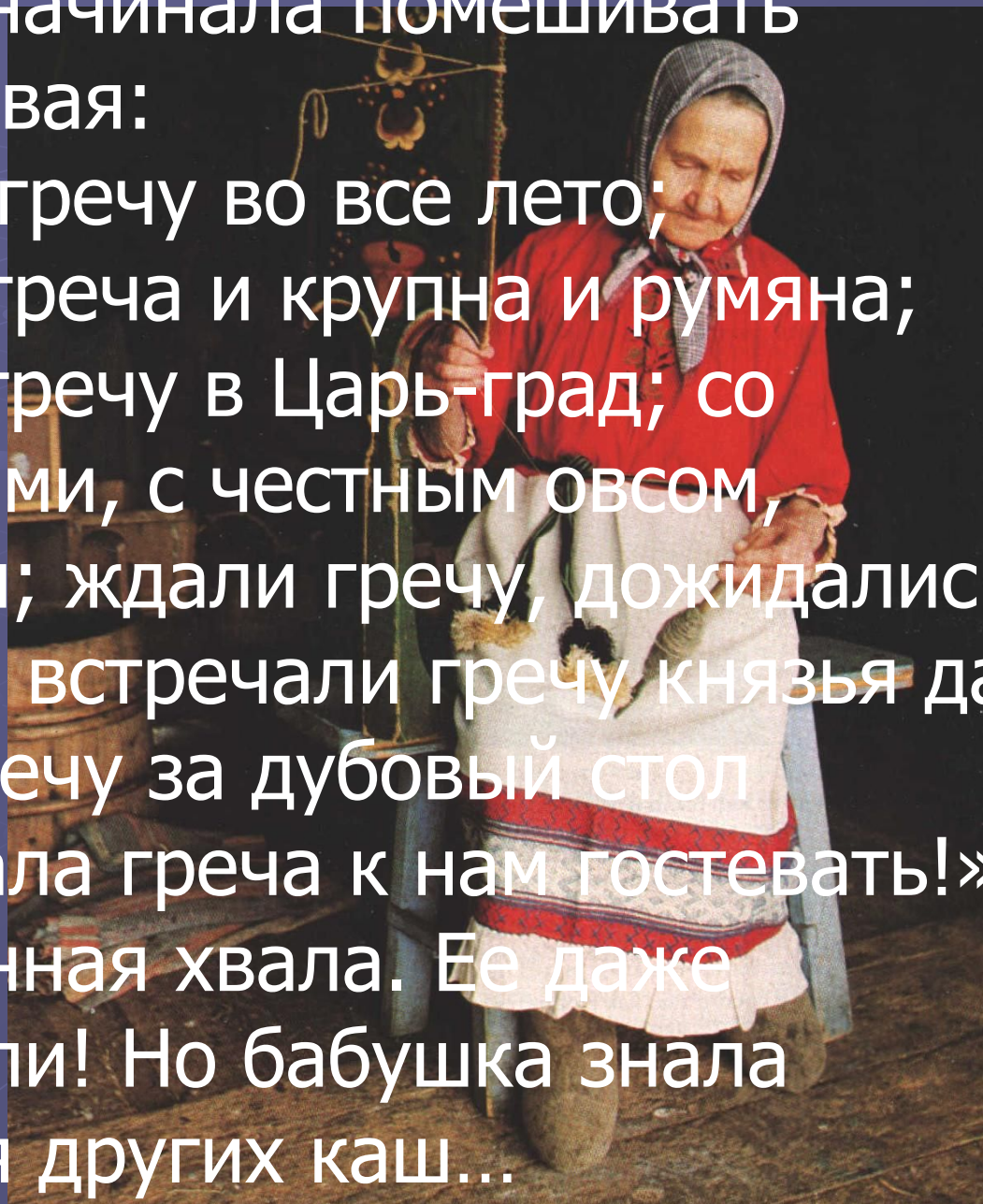




А как истопится, все семейство садилось за стол, и бабушка начинала помешивать крупу, приговаривая:

«Сеяли, растили гречу во все лето; уродилась наша греча и крупна и румяна; звали-позывали гречу в Царь-град; со князьями с боярами, с честным овсом, золотым ячменем; ждали гречу, дожидались у каменных врат; встречали гречу князья да бояре; сажали гречу за дубовый стол пировать; приехала греча к нам гостевать!»

Это грече особенная хвала. Ее даже княгиней величали! Но бабушка знала причитанья и для других каш...

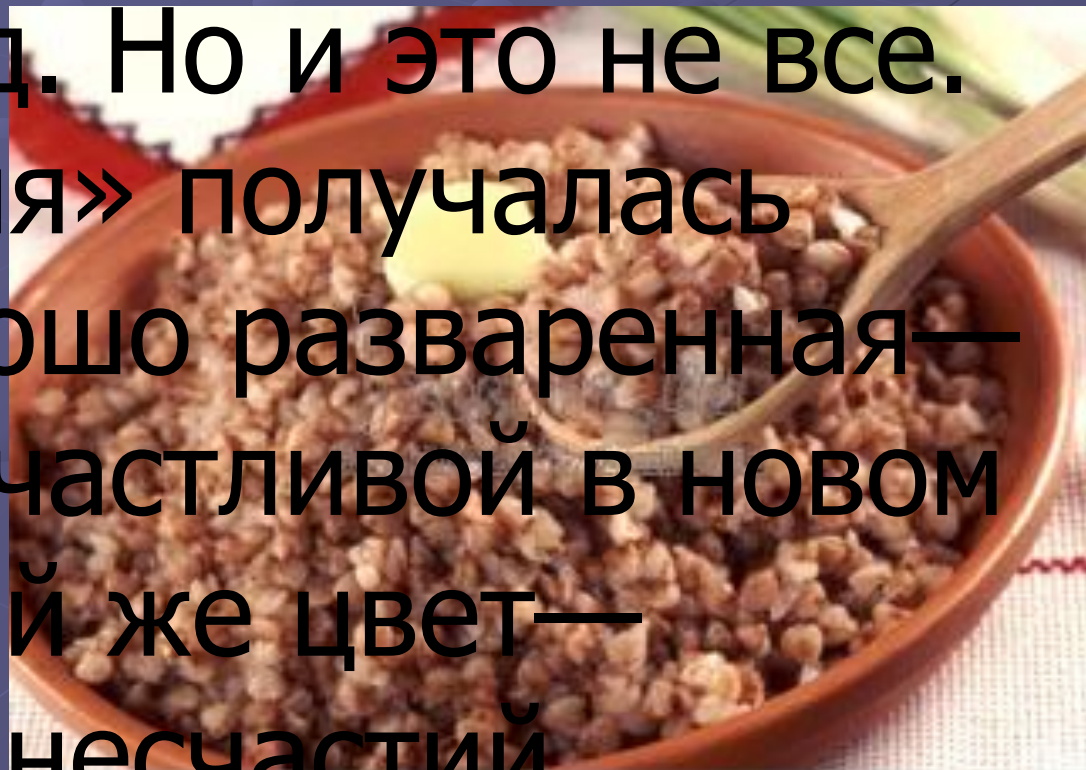


После хвалы все вставали, и хозяйка с поклонами ставила горшок в печь, при этом все семейство ждало, когда каша «допреет». Когда же «дойдет», хозяйка со словами:



«Милости просим к нам во двор со своим добром!»—вынимает кашу из печи и перво-наперво осматривает горшок, в котором она варилась.

Не было большего горя в семье, если каша вылезла из горшка или, того хуже, горшок треснет! Тогда — открывай ворота для грядущих бед. Но и это не все. Если «княгиня» получалась красная, хорошо разваренная — быть семье счастливой в новом году. Бледный же цвет — предвестник несчастий.



А еще был забавный обычай гадания на каше, когда нужно определить—будет ли урожай в новом году.

Хозяин должен был зачерпнуть полную ложку каши-кутью и швырнуть ее в потолок. Чем больше зерен прилипнет к потолку, тем богаче будет урожай.

**В русской кухне  
каши издавна  
делились на три  
основных вида**

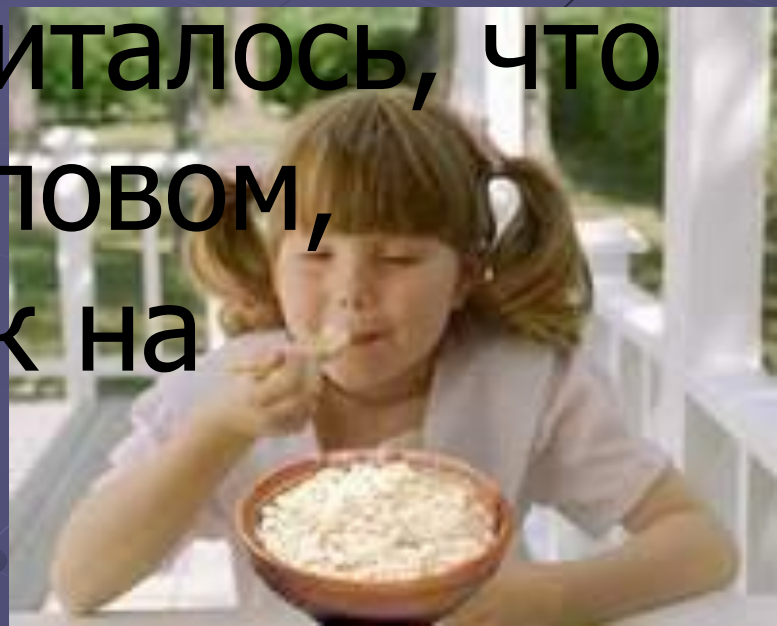
```
graph TD; A[В русской кухне каши издавна делились на три основных вида] --> B[кашицы (или жиденькие кашки)]; A --> C[размазни (или вязкие каши)]; A --> D[крутые, рассыпчатые];
```

кашицы  
(или  
жиденькие  
кашки)

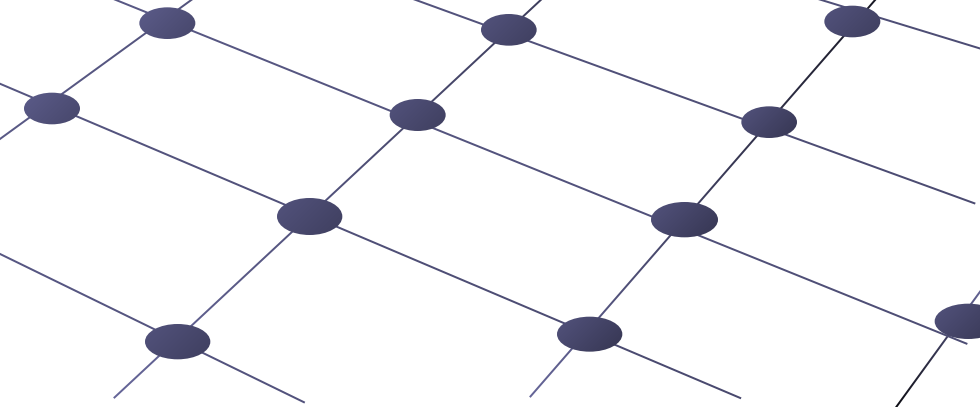
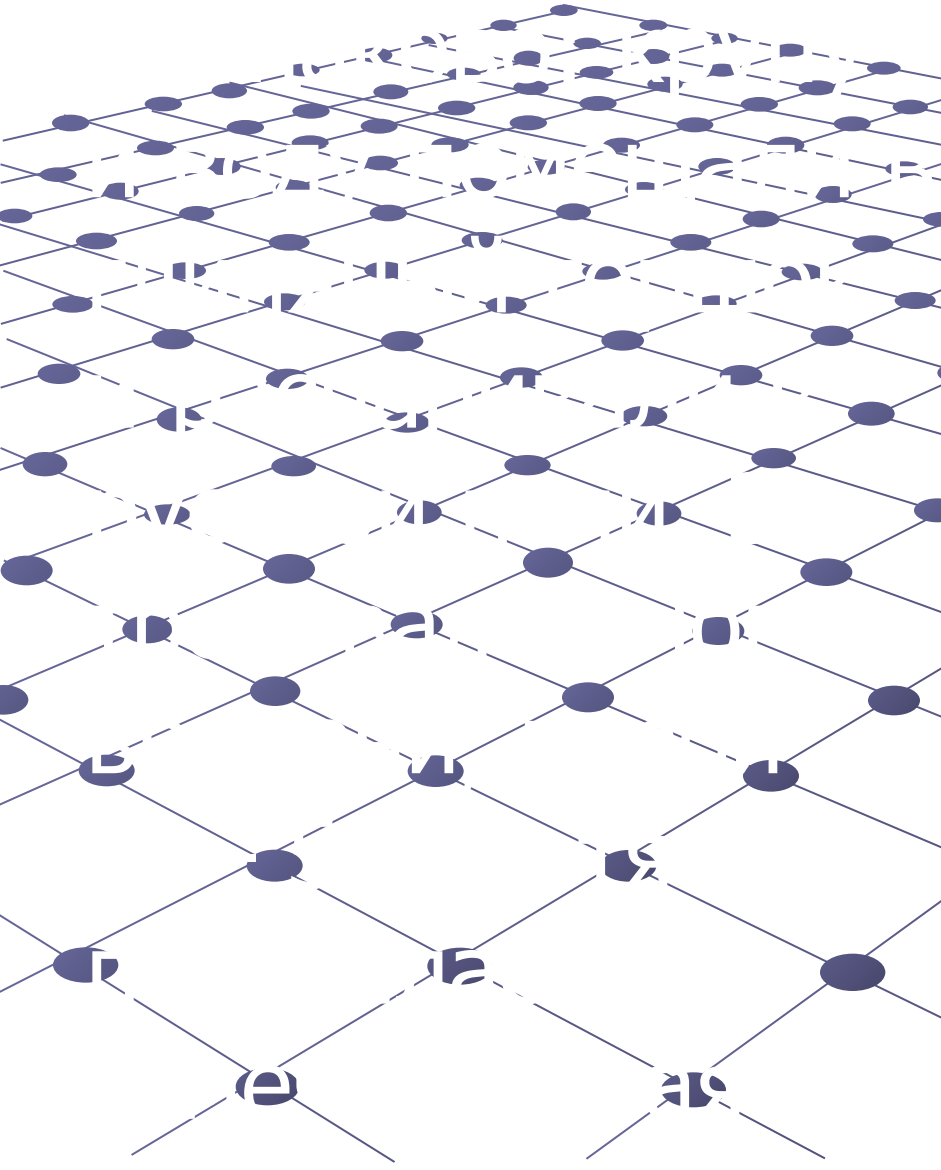
размазни  
(или вязкие  
каши)

крутые,  
рассыпчатые

Больше всего любили в России рассыпчатые каши, в старину охотно ели также кашицы (особенно с рыбой), заменявшие суп, размазни же недолюбливали: считалось, что это ни то и ни се, словом, смотрели на них как на испорченные каши.



Каждый из перечисленных видов зависит от соотношения количества жидкости и крупы. Чем больше воды (молока, бульона), тем жиже каша. Надо еще иметь в виду, что изменить соотношение между крупой и жидкостью уже после того, как каша начала вариться, нельзя.





Но и на газовой  
плите можно  
сварить  
отличную кашу,  
соблюдая для  
каждого вида  
каши свои  
правила.



Однако каша в чистом виде еще не каша. Вкус будет во многом зависеть от того, чем её сдобрили и приправили. Для этого надо хорошо знать и чувствовать, что подходит к данному виду крупы и каши, с чем она лучше сочетается.

«Кашу маслом не испортишь», — гласит пословица. Но масло не единственная и, главное, не первая добавка в кашу, а заключительная. Самыми же распространенными добавками в каши являются молочные продукты — молоко, простокваша, пахта, сметана, творог и сливки.

- На втором месте по частоте применения в качестве добавок стоят мясо, рыба, горох, яйца и грибы.
- Первые три продукта используются чаще всего в кашах (особенно рыба), последние два — в рассыпчатых кашах.
- Лук идет во многие виды каш.

- К некоторым кашам подходят подмешиваемые в небольших количествах тыквенное пюре (к пшенице) и мак (к ячневой каше).
- Для создания сладости, кроме сахара, используют варенье, мед, изюм, урюк, курагу, орехи, свежие фрукты, шоколад, подходящие к белым кашам (манной, рисовой, саго).
- Из пряностей в каши идут черный и красный перец, петрушка, сельдерей, пастернак, чеснок, корица, бадьян, цедры, мускатный орех, ваниль.

# Какая же каша самая полезная и вкусная?



- Манная?
- Овсяная?
- Гречневая?
- Перловая?
- Пшённая?
- Рисовая?
- Гороховая?

# Манная каша

- В манной крупе 70 процентов крахмала, много белков, витаминов и минеральных веществ, и так как она быстро готовится, то все они сохраняются. В ней мало клетчатки, и она рекомендуется в послеоперационный период и при истощении.



# Овсяная каша



- Геркулес чрезвычайно разнообразен в использовании и очень питателен.
- В геркулес входят растительный белок, крахмал, витамины и микроэлементы, что делает продукт незаменимым в рационе человека.





- В овсянке много витамина В6, который способствует выработке серотонина в мозгу. А от серотонина по всему телу кайф разливается. Чувствуешь себя хо-ро-шо!

- В овсянке содержится марганец и цинк. Полезно для костей, для иммунной системы

- Зерна овсянки, даже размельченные, действуют как своеобразный скраб для кишечника, счищая с его стенок весь "мусор", выводя все шлаки
- Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее результативно есть овсянку утром, натощак.

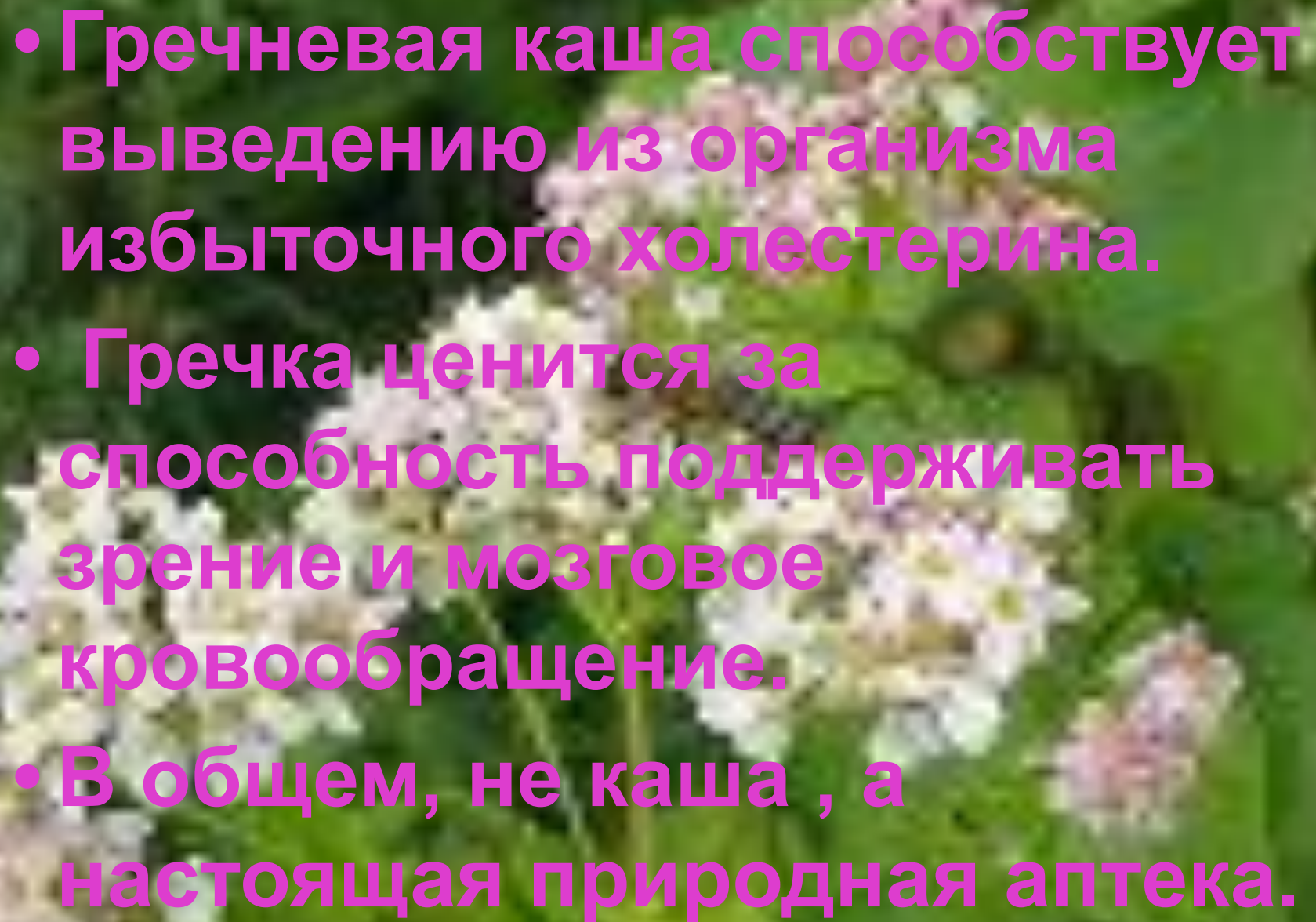


# Гречневая каша

- За особые питательные свойства и энергонасыщенность Суворов назвал гречневую кашу богатырской, а крестьяне сложили поговорку: "Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит".



- Гречка помогает справиться со стрессами и бессонницей.
- Отвечает за хорошее состояние кожи, волос и ногтей.
- Гречневая каша крайне полезна при различных заболеваниях сосудов, ревматических заболеваниях и артритах.

- 
- Гречневая каша способствует выведению из организма избыточного холестерина.
  - Гречка ценится за способность поддерживать зрение и мозговое кровообращение.
  - В общем, не каша , а настоящая природная аптека.

# Перловая каша



- Перловую кашу мало кто назовет своей любимой кашей, но это лишь потому, что её не умеют правильно готовить.

А ведь имеется свидетельство того, что она была любимым блюдом Петра Первого.

Наши предки перловую кашу любили и знали, как вкусно приготовить.

- Ячмень – уникальная зерновая культура, способная прокормить человечество где угодно – и в пустыне, и в Заполярье, и в горах.
- В полезности же крупы для нашего здоровья вы можете не сомневаться.
- Она отвечает за слаженную работу нервной системы, красивые волосы и чистую кожу.

- Нужна для хорошего зрения и защиты от инфекций, предотвращает преждевременное старение.
- Делает крепкими кости и зубы.
- Необходима для нормального обмена веществ и хорошей работы мозга.



# Пшённая каша



- Пшено - чистейшее средоточие силы, будто специально созданное для людей со слабыми тканями:
- 1. В нем много кремния - микроэлемента, из которого все живые существа строят свои кости, панцири и скорлупу, а также кожу, волосы и ногти.

2. Высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность.

3. В нём - богатое содержание клетчатки, которая мягко и щадяще очищает кишечник от шлаков.

# Рисовая каша



- Человек выращивает рис на протяжении тысяч лет, и этот злак справедливо называют самым популярным во всем мире.

История возделывания риса началась давно: археологические раскопки показывают, что еще шесть или семь тысячелетий назад люди выращивали рис и употребляли его в пищу.

В Россию рис завезли совсем недавно по сравнению с другими странами и континентами - каких-то двести лет назад.

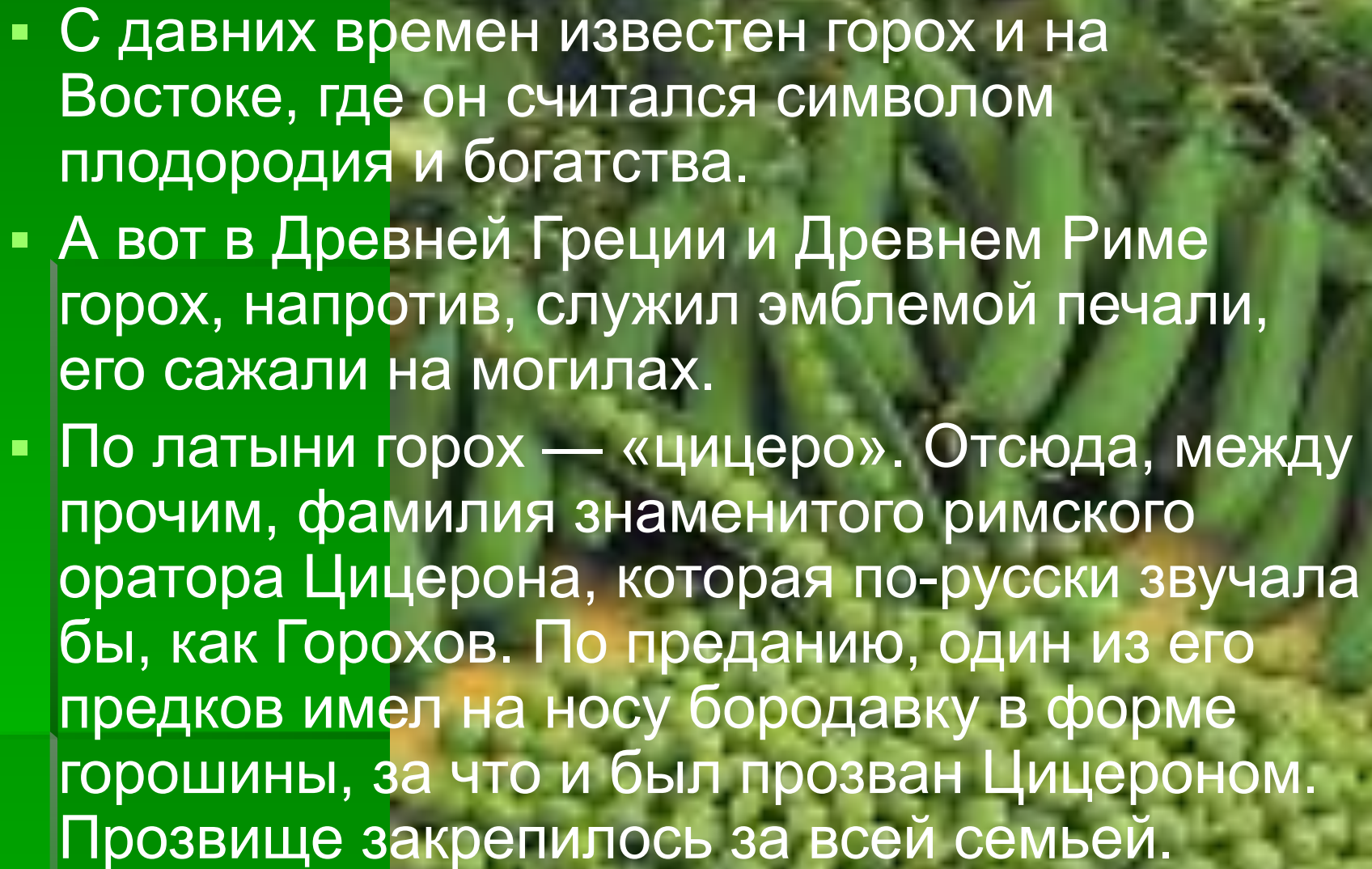
Рисовая каша - низкоаллергенная каша, которая снижает риск развития аллергии. Низкоаллергенные каши не провоцируют пищевую аллергию, оберегают почки и печень от излишней нагрузки.



# Гороховая каша



- На территории России горох известен с незапамятных времен, и когда говорят: «Это было при царе Горохе» — имеют в виду события глубокой древности.
- Наш горох, оказывается, был известен еще тогда, когда не знали ни капусты, ни моркови, ни тем более картошки.

- 
- С давних времен известен горох и на Востоке, где он считался символом плодородия и богатства.
  - А вот в Древней Греции и Древнем Риме горох, напротив, служил эмблемой печали, его сажали на могилах.
  - По латыни горох — «цицеро». Отсюда, между прочим, фамилия знаменитого римского оратора Цицерона, которая по-русски звучала бы, как Горохов. По преданию, один из его предков имел на носу бородавку в форме горошины, за что и был прозван Цицероном. Прозвище закрепилось за всей семьей.

# Горох в космосе



- *Космонавт Михаил Тюрин увлекся выращиванием гороха на международной космической станции.*
- *В космосе горох растет так же быстро, как и на Земле.*
- *А на МКС удалось собрать уже шесть урожаев этой ценной и вкусной бобовой культуры.*

# Выводы

- Есть ли кашу и какую, решает каждый сам.
- Но, несомненно одно, любая каша полезна для здоровья.
- Кашу систематически необходимо вводить в рацион питания.



