

**Хлеб – батюшка, ...  
матушка.**

**..... маслом не  
испортишь.**

**Щи да ..... - пицца наша.**

**ХЛЕБ – БАТЮШКА, КАША –  
МАТУШКА.**

**КАШУ МАСЛОМ НЕ  
ИСПОРТИШЬ.**

**ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША.**



Каша – матушка  
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!»**

# Фразеологические обороты

С тобой каши не сварить –	не сделаешь дела с кем-либо.
Сапоги каши просят –	износились до дыр.
У тебя каша во рту –	скажут о том, кто говорит неясно, нечётко.
Каша в голове –	она в голове у путаников.
Заварить кашу –	затянуть хлопотливое дело.
Расхлёбывать кашу –	распутывать хлопотливое дело.



- Сказка братьев Гримм «Горшок каши»
- русская народная сказка «Каша из топора», «Лиса и журавль»
- Н. Носов «Мишкина каша»
- В. Драгунского «Тайное становится явным».
- Притча о молочке овсяной кашке и сером котишке Мурке.
- А.С. Пушкин. Сказка о попе и его работнике Балде.



# Найди соответствие

- Манная
  - Гречневая
  - Овсяная
  - Рисовая
  - Пшеничная
  - Пшенная
- Гречиха
  - Рис
  - Просо
  - Пшеница
  - Овёс
- 
- ```
graph LR; A[Манная] --> E[Пшеница]; B[Гречневая] --> D[Гречиха]; C[Овсяная] --> F[Овёс]; G[Рисовая] --> H[Рис]; I[Пшеничная] --> J[Просо];
```



# Гречневая каша



Гречиха

Гречневая крупа производится из пропаренного или непропаренного зерна гречихи.

Зерно гречихи



## Полезные свойства

### Гречка содержит:

- комплекс необходимых для здоровья минералов – кальций, железо, цинк, медь, марганец, фосфор;
- комплекс органических кислот, которые содействуют пищеварению;
- большее количество витаминов РР, В1, В2, Е, рутина.

### Гречневая каша рекомендуется

при атеросклерозе, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, диабете, заболеваниях пищеварительного тракта.





Просо

# Пшениная каша

Пшено - семена проса, очищенные от наружной оболочки.



## Полезные свойства

- Пшениная каша оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из организма антибиотиков.
- Содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец.
- Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота.

# Овсяная каша



Овсяная крупа, хлопья производятся из зёрен овса.

Зёрна овса



Овсяная крупа

Овсяные хлопья



## Полезные свойства овсяной каши

- для повышения иммунитета;
- для нормализации обмена веществ;
- для очищения организма от шлаков, солей тяжелых металлов;
- для улучшения работы пищеварительного тракта;
- для улучшения состояния кожи.

# Рисовая каша



Рис

Из риса  
вырабатывают  
рисовую крупу  
шлифованную  
или дробленую.



Зёрна риса



## Полезные свойства

- Рис - рекордсмен по содержанию углеводов. Полезнее не белый рис, а бурый или черный (неочищенный).
- Любители риса японцы недавно сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- Помогает при расстройствах желудка, но при злоупотреблении может вызвать и запор.
- Рис и рисовый отвар укрепляют нервную систему.



# Чем богата каша?



Клетчатка



Витамины



Минеральные  
вещества

Белки

Жиры

Углеводы



# 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.**





Спасибо за работу!