



# Блюда из круп. Правила варки каш

*Букреева Ирина Альфредовна,  
учитель технологии МБОУ  
Школа №6 им. М.В. Ломоносова  
г.о. Самара*



# **Блюда из круп. Правила варки крупяных каш**

*Букреева Ирина Альфредовна  
учитель технологии,  
МБОУ СОШ №6 им. М.В. Ломоносова*

# Зерновые культуры :

**Хлебные злаки:** овёс,  
пшеница, просо,  
рожь, ячмень,  
кукуруза, сорго

**Гречишные:** гречиха

**Бобовые:** бобы, горох,  
фасоль, чечевица, соя





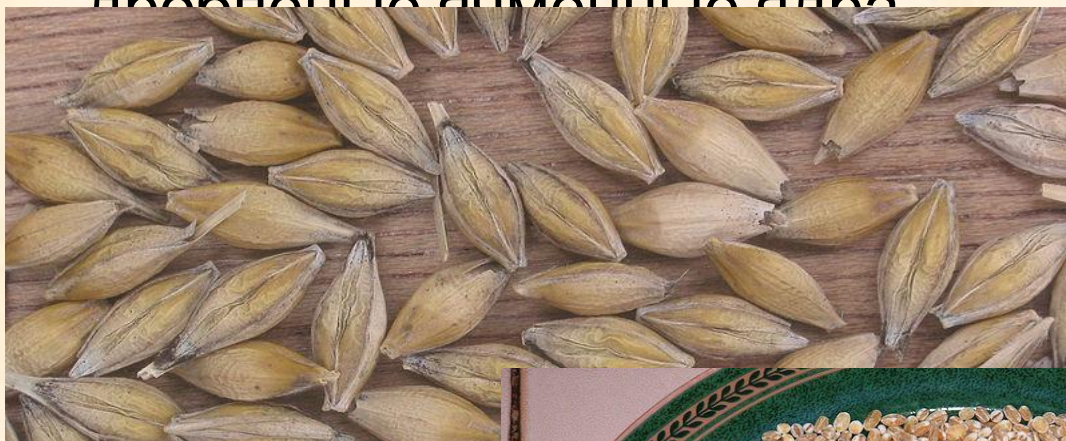
# Гречиха -





Ячмень – перловая, ячневая.

*Перловка* – крупные, целые шлифованные зёрна. Своё название получили за внешнее сходство с речным жемчугом. *Ячка* или *ячневая крупа* –





- В некоторых странах зёрна ячменя были эталоном мер. Например, 5 зёрен очищенного ячменя равнялись одному карату (0,048 г). Арабы взяли за основу своей весовой системы именно зёрна ячменя: 1 мискаль = 20 карат = 100 зерен ячменя, 1 дирхем = 14 карат = 70 зерен ячменя. В Англии до сих пор система мер «завязана» на ячмене, ведь английский дюйм – это три длины ячменного зёрнышка.
- Платон называл ячмень и пшеницу основой питания «идеального государства». В школе Пифагора, славящегося строгими правилами воспитания молодежи и аскетичным отношением к пище, основным элементом был ячмень.
- Позднее в Древнем Риме гладиаторам выдавали ячмень в качестве награды и пищи. **Гладиаторов** звали «hordearii», что буквально означает «**ячменные мужчины**».



История ячменя в России трагична и поучительна. Задолго до того, как берега Волги заселили славяне, коренные финно-угорские народы возделывали ячмень как основную зерновую культуру. Раскопки древних городищ подтверждают, что ячмень был основным злаком этих земель и даже больше – всех земель севернее Киева. Тотальный переход в 10-11 веках на пшеницу вынудил земледельцев уничтожать обильные хвойные леса под посевы чуждого злака. Некоторые историки считают, что именно эта роковая ошибка косвенно повлияла на изменения климата в средней полосе России с умеренного мягкого, как в Западной Европе, на сырой и холодный, то мы имеем до сих пор. Некоторые даже называют изменение климата, произошедшее в 13 веке, последним ледниковым периодом. И всему виной то, что люди стали уничтожать леса, чтобы сажать более дорогую пшеницу (чтобы выгоднее продать или заплатить князю оброк) вместо неприхотливого и урожайного в нашем климате ячменя.

Ячмень выращивали даже в Америке. Благодаря ячменю и другим продуктам, которые индейцы-ирокезы научили выращивать умирающих с голоду первых американских поселенцев, колония не умерла с голоду. Индейцы показали не только, как выращивать индеек, ловить угрей, но и дали колонистам семена ячменя, маиса и гороха, показав, как их выращивать в новой для европейцев почве. После первого обильного урожая колонисты позвали на праздничный пир индейского вождя и 90 индейцев. Именно эта встреча отмечается в США как «День благодарения». Только благодарят современные американцы не коренное население континента, а Бога, который вовремя ниспослал им индейцев в тот трудный момент. Так или иначе, эта история о том, что ячмень – продукт стратегический, выращиваемый в самых разных условиях, не боящийся холода, быстро созревающий и к тому же, содержащий комплекс полезных элементов и витаминов





# Просо – Пшено





- **Пшено** богато растительным белком с высоким содержанием аминокислот лейцина и гистидина.
- Пшено содержит витамины B1, B2, PP, микроэлементы: калий, цинк, йод и другие. Пшено способно выводить из организма продукты распада различных лекарств и особенно антибиотики.
- Пшено отличается низким содержанием углеводов и помогает бороться с лишним весом двумя способами: не накапливая лишний вес за счёт углеводов и выводя жир из организма с помощью входящих в состав пшёнки кислот.





# Рис – «хлеб» миллиардов землян.



- Пусть рис не особо богат на витамины (кроме В, РР и Е), зато *содержит белки, которые по составу приближены к белкам животного происхождения, сложные углеводы*, которые обеспечивают долговременный приток энергии и минеральные вещества – калий, магний, натрий, железо, фосфор, необходимые для слаженной работы организма.
- Рисовая каша незаменима в диетическом питании, рационе вегетарианцев и людей, которым по определенным причинам не разрешается употреблять мясо.
- Рис-сырец шелушат (обрушивают), т.е. отделяют от чешуи, и, наконец, шлифуют (полируют) или полируют, т.е. очищают от отрубей, затем сортируют на целые и





**Крупы богаты** клетчаткой, белками и витаминами группы В, в то же самое время, в крупах содержится очень мало жиров.

- Чем меньше различных стадий обработки прошло зерно, тем больше полезных питательных веществ оно сохранило.
- Выбирая крупу для каши, старайтесь покупать нешлифованное зерно. Такая крупа готовится немного дольше, но зато содержит гораздо больше полезных веществ.



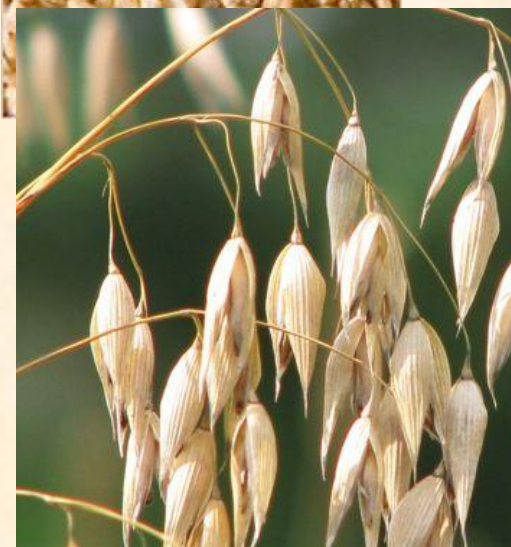
# Манная каша

- Манная каша – не что иное, как каша из твердосортной пшеницы грубого помола. Манка содержит все те элементы, которые есть в пшеничном зерне: она богата крахмалом, в меньшей степени – белками, витаминами Е и В1, В2, В6, РР. В манке содержится много железа и совсем мало клетчатки, отчего манную кашу обычно рекомендуют в послеоперационный период тяжёлым больным, которым необходима питательная, но наименее раздражающая желудок пища.
- Манка имеет несколько очень хороших особенностей. Например, хорошо разбухает, создаёт однородную массу. Манная каша очень хорошо подходит в качестве наполнителя в кремы, суфле, творожные запеканки и торты.



# Овсяная каша

- Овсянка – одна из полезнейших круп. Она содержит множество витаминов, баланс элементов и микроэлементов и самое ценное её свойство – запас клетчатки. Клетчатка – это неперевариваемые волокна растений, которые, проходя через пищеварительный тракт, стимулируют работу кишечника, чистят внутренности от шлаков и токсинов, унося с собой трудноперевариваемые части пищи.
- Благодаря низкому гликемическому индексу овсянка постепенно усваивается организмом и позволяет долгое время не испытывать чувство голода.
- Овсяная крупа содержит витамины В1, В2, РР, Е, микроэлементы: калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор и цинк.
- В овсе в большом количестве содержится редкая аминокислота метионин, необходимая для нормального функционирования нервной системы.





- Во время варки каши крахмал, содержащийся в крупе, набухает и клейстеризуется, клетчатка размягчается. В итоге каша прилипает к кастрюле и пригорает. Не рекомендуется варить кашу в эмалированной посуде, так как пригорит, а эмаль может потрескаться и попасть в пищу.



**Выбирая крупу для каши, обращайтесь внимание на качество зерна и запах. Затхлые запахи или запахи посторонние скажут вам о том, что перед вами несвежая, неправильно хранившаяся крупа, от такой покупки лучше отказаться.**



- Хранить крупу следует в стеклянных или жестяных банках в прохладном, сухом и хорошо проветриваемом месте.
- При неправильном хранении и повышенной влажности крупа может заплесневеть.
- Для того чтобы в вашей крупе не заводились жучки, положите на дно банки с крупой марлевый мешочек с долькой чеснока или столовой ложкой соли.
- При правильных условиях хранения крупы сохраняют все свои питательные и вкусовые свойства в течение 10–12 месяцев.



# Первичная обработка крупы

Перед варкой крупу :

- **просеивают** (манную),
- **перебирают**, удаляя посторонние примеси
- **промывают** теплой (30-50 С) водой, а последний раз - горячей (60-70 С). (кроме манной, гречневой и дроблёных).
- Вода удаляет с поверхности зерен крахмал, и жир, выделяющийся на поверхности зерен при их хранении.
- Особенно тщательно промывают пшено, т.к. оно содержит мучку, придающую ему горьковатый привкус крупы. Пшено перед варкой каши ошпарьте, отцедите и затем уже варите - в этом случае пропадет горьковатый.
- **замачивают** перловую
- Гречневую крупу предварительно **прожаривают** в нежаркой духовке или на сухой сковороде, а затем -



# «Щи да каша - пища наша»

## «С ним кашу не сваришь» «Однокашник»

- Каша всегда была особым блюдом: обрядовым, торжественным и одновременно первейшим блюдом на пирах или празднествах, на свадьбах. Словом «каша» иногда обозначали пир, а иногда и мир.
- Каша в значении пира, вероятно, имела особое значение – это был сближающий, объединяющий пир.
- Каша выступала блюдом, которое готовилось в одном большом котелке, и все ели одно и то же блюдо, на равных.



В зависимости от количества жидкости  
каши делятся на три вида –  
**жидкие** кашицы,  
**вязкие** размазни и крутые,  
**рассыпчатые** каши.

• При варке каши необходимо  
соблюдать соотношение  
жидкости и крупы:

- **жидкие 1 : 6**
- **вязкие 1 : 4**
- **рассыпчатые 1 : 2**





# ***Жидкости, на которых варят каши:***

- мясные, рыбные или овощные бульоны;
- молоко;
- фруктовые соки.

## ***Добавки к кашам:***

кусочки мяса, птицы, рыбы, грибы, овощи, фрукты, сладости и цукаты, специи и приправы и многое другое.



- Для варки рассыпчатых крутых каш лучше всего подойдет цельное зерно – ядрица.
- Для варки жидких молочных каш подойдет дробленая крупа или крупяные хлопья. Такие крупы быстро готовятся и легко усваиваются организмом.





- Для приготовления каши рекомендуется брать **круглый рис** - он более вязкий и клейкий, и как нельзя лучше подходит именно для каш.



- Для рассыпчатой **длиннозерный**



# Секреты приготовления каш

- При варке каши необходимо строго соблюдать соотношение воды и крупы.
- Каши варятся в основном не водой, а паром. Поэтому кастрюля должна плотно закрываться крышкой.
- Крупу заливают кипящей водой.
- Кашу варят на кипяченой воде.
- Масло в кашу кладут в начале варки.
- Рассыпчатые каши нельзя мешать.
- Солят кашу, когда крупинки начинают развариваться



# Некоторые крупы плохо развариваются в молоке.

- Поэтому при варке вязких каш овсяную, перловую, рисовую, пшенную сначала **кипящей воды** наливают больше, чем крупы и варят до полуготовности, а потом, слив её, заливают **горячее молоко** и доваривают до





Варить в молоке, соблюдая пропорции: поллитра (500 миллилитров) молока на 100-120-150 мл (0,75 стакана) манной крупы (или литр молока на 300 мл крупы).

- Для приготовления жидкой манной каши крупу засыпайте в кипящую воду или молоко тонкой струйкой, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков. Готовится она на медленном огне с постоянным помешиванием.





- **Пшено** бывает очень грязное, поэтому его надо мыть до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Когда оно вымоется, то надо его отпарить: вот почему нужно в последний раз промывать пшено горячей водой.
- , варить до полуготовности, не дожидаясь, чтобы зерно разварилось. Затем эту воду надо слить. И долить молока и варить до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

# Перловая каша

- **Перловка** готовится, отчасти, схожим образом с бобовыми. Зёрнам необходимо замачивание на 10-12 часов в холодной воде. Пропорции воды должны быть следующими: 1 литр воды на каждые 200 мл крупы. После положенного времени воду слейте и засыпьте крупу в подогретое примерно до 40 градусов молоко. На эти же 200 мл замоченной крупы возьмите 2 литра молока. На слабом огне доведите молоко до кипения (в кастрюле без крышки), покипятите около 5 минут и переставьте кастрюльку с молоком и перловкой в большую кастрюлю с кипящей водой. Получится водяная баня. Тут уже можно крышку на внутренней кастрюле закрыть и подливать время от времени выкипающий кипяток в большую кастрюлю. На водяной бане каша варится около 6 часов. На практике времени на приготовление уходит немного: замочить, слить, залить молоком, вскипятить и поставить на водяную баню. В общей сложности можно уложиться в 10-15 минут, а остальное время перловка будет готовиться «сама». Вполне реально для выходного дня. В итоге мы должны получить красивые крупинки бежевого цвета с





# Вот несколько советов как приготовить гречневую кашу:

- На одну часть крупы необходимо брать две части воды (точность тут обязательна)!
- Кастрюлю, в которой варится каша нужно плотно накрыть крышкой.
- В течение первых 3-5 минут гречневую кашу варят на сильном огне до закипания воды, а затем кипение должно быть умеренным, в самом конце - слабым.
- Вода должна выкипеть не только на поверхности каши, но и дне металлического котелка, лучше с утолщенным выпуклым дном.
- Засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не поднимать и не приоткрывать крышку, поскольку каша варится именно паром, а не водой, и нельзя его выпускать.
- Обычно время варки гречневой каши на газовой плите занимает порядка 15-16 минут. Передерживать ее не рекомендуется, поскольку вкус каши портится и аромат выветривается.
- Гречневую кашу нужно правильно приправлять: на заправку для нее подходят сливочное масло, жаренный лук, сушеные белые грибы и крутые рубленые яйца.
- Лучше всего, если каша, снятая с огня, постоит под крышкой после готовности еще пять минут для так называемого "упревания", то есть полного развития ее вкуса. Только после этого ее можно перемешивать с маслом и приправлять