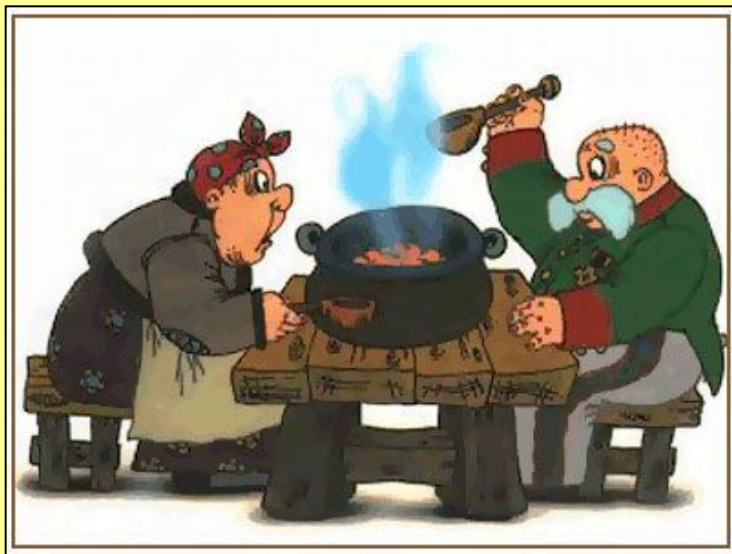


# Блюда русской кухни

## «ГРЕЧНЕВАЯ КАША - МАТУШКА НАША»





**перловка**



**овсянка**



**пшено**



**гречка**



**Суворов А.В.  
1730 -1800 гг.**

**КАША – СОЛДАТСКАЯ ЕДА,  
ПОЕЛ НЕМНОЖКО – УЖЕ  
СЫТ.**



**Она здоровье укрепляет,  
Гемоглобин наш повышает.  
Любит варку, любит печку,  
А зовут её...**



# Сегодня вы узнаете...

ИЗ КАКОЙ КРУПЫ  
ГОТОВЯТ  
ГРЕЧНЕВУЮ  
КАШУ

ВИДЫ  
ГРЕЧНЕВОЙ  
КАШИ

РЕЦЕПТ  
«ГРЕЧНЕВОЙ  
КАШИ»

ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОСТИ

ЧТО ТАКОЕ  
ГАРНИР



# Виды ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

## РАССЫПЧАТАЯ КАША

Для приготовления рассыпчатых каш используется ядрица (крупа из цельных гречишных зёрен).

## КАША НА МОЛОКЕ

Для приготовления каши на молоке использовалась смоленская крупа (дроблёная ядрица).

## КАША - РАЗМАЗНЯ

Для приготовления каши – размазни использовалась продел (колотые зёрна).

# ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

**ЯДРИЦА** —

крупа из цельных гречишных зёрен.



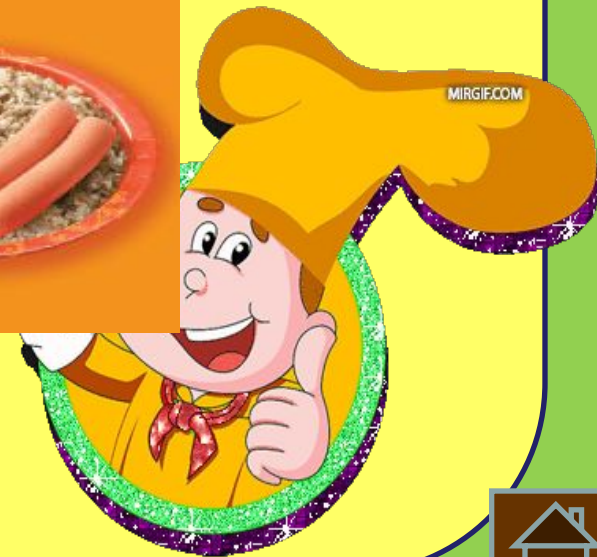
**ПРОДЕЛ** (крупный и мелкий) — колотые зёрна.

**СМОЛЕНСКАЯ КРУПА** — дроблёная ядрица.



# Гречневая каша

1. Налей воду (700 мл) в кастрюлю, посоли по вкусу, поставь на плиту, доведи до кипения.
2. Перебери гречневую крупу (2 стакана), положи в кипящую воду.
3. Когда гречневая крупа набухнет (впитает всю воду), убавь огонь и накрой крышкой 10 минут (до готовности).
4. Заправь кашу сливочным маслом (60 г) и перемешай.
5. Подавай в тарелке в качестве гарнира.





# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ

## С ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ПЛИТОЙ

1. Выключай и включай электроплиту сухими руками.
2. Не прикасайся к горячим конфоркам.
3. Не оставляй включённую плиту без присмотра.
4. Если плита сломалась обращайся в мастерскую.

## С ГОРЯЧЕЙ ЖИДКОСТЬЮ

1. Когда жидкость закипит, убавь нагрев конфорки.
2. Снимай крышку с горячей посуды от себя.
3. Закладывай продукты осторожно.
4. Пользуйся прихватками.



# СЛОВАРЬ

**Гарнир** – дополнение к мясным или рыбным блюдам из овощей или круп.



- [http://shkolazhizni.ru/img/content/i68/68838\\_or.jpg](http://shkolazhizni.ru/img/content/i68/68838_or.jpg) (фон)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0&pos=145&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.artbatov.ru%2Fgallery%2Fpics%2F1152831157.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0&pos=145&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.artbatov.ru%2Fgallery%2Fpics%2F1152831157.jpg) (капуста)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80&pos=119&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fkarelinform.ru%2Fpic%2F32953\\_600.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80&pos=119&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fkarelinform.ru%2Fpic%2F32953_600.jpg) (помидор)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=12&text=%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%86&pos=388&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.gromage.com%2Fproducer%2Fsq%2Fcu-octopus.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=12&text=%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%86&pos=388&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.gromage.com%2Fproducer%2Fsq%2Fcu-octopus.jpg) (огурец)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C&pos=132&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F6602%2F119528728.20fb%2F0\\_f7d30\\_73a18619\\_XL](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C&pos=132&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F6602%2F119528728.20fb%2F0_f7d30_73a18619_XL) (морковь)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BF&pos=60&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fshkolazhizni.ru%2Fimg%2Fcontent%2F139%2F39679.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BF&pos=60&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fshkolazhizni.ru%2Fimg%2Fcontent%2F139%2F39679.jpg) (укрон)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86&pos=32&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fcs406621.userapi.com%2Fv406621907%2F3e32%2FaJwsU8iDOCC.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86&pos=32&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fcs406621.userapi.com%2Fv406621907%2F3e32%2FaJwsU8iDOCC.jpg) (перец)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BB%D1%83%D0%BA&pos=0&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fladyfi.files.wordpress.com%2F2008%2F08%2Fyellow\\_onion1.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BB%D1%83%D0%BA&pos=0&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fladyfi.files.wordpress.com%2F2008%2F08%2Fyellow_onion1.jpg) (лук)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=7&text=%D1%81%D0%B2%D1%91%D0%BA%D0%BB%D0%B0&pos=224&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fortunita.info%2FImage%2Fsvetkla.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=7&text=%D1%81%D0%B2%D1%91%D0%BA%D0%BB%D0%B0&pos=224&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fortunita.info%2FImage%2Fsvetkla.jpg) (свёкла)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD&pos=20&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fproxy12.media.online.ua%2Fuoi%2Fr2-7ac40bb5a6%2F504933785261c.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD&pos=20&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fproxy12.media.online.ua%2Fuoi%2Fr2-7ac40bb5a6%2F504933785261c.jpg) (баклажан)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D1%8F%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE&pos=98&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fimages.wikia.com%2Frecipes%2Fimages%2F4%2F4d%2FGoldendelicious.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D1%8F%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE&pos=98&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimages.wikia.com%2Frecipes%2Fimages%2F4%2F4d%2FGoldendelicious.jpg) (яблоко)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=7&text=%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BE%D0%BA&pos=237&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fcs11368.userapi.com%2Fu55439711%2F152618206%2Fs\\_e038a6bf.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=7&text=%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%BE%D0%BA&pos=237&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fcs11368.userapi.com%2Fu55439711%2F152618206%2Fs_e038a6bf.jpg) (кабачки)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B&pos=13&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fs59.radikal.ru%2Fi163%2F1109%2F61%2F4818aa45f289.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B&pos=13&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fs59.radikal.ru%2Fi163%2F1109%2F61%2F4818aa45f289.jpg) (шампиньоны)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C&pos=34&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.dagdanone.ru%2Fimages%2Fcatalog%2F38d5a2fc80538d36c6cd030457b63277.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C&pos=34&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.dagdanone.ru%2Fimages%2Fcatalog%2F38d5a2fc80538d36c6cd030457b63277.jpg) (вермишель)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%85&pos=52&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.foodsubs.com%2FPhotos%2Fpeas-yellowsplit.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%85&pos=52&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.foodsubs.com%2FPhotos%2Fpeas-yellowsplit.jpg) (горох)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D1%80%D1%8B%D0%B1%D0%B0&pos=104&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fi063.radikal.ru%2F0909%2Fca%2F2be62e8c7b06.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D1%80%D1%8B%D0%B1%D0%B0&pos=104&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fi063.radikal.ru%2F0909%2Fca%2F2be62e8c7b06.jpg) (рыба)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%89%D0%B5%D0%B9&pos=34&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fcs303203.userapi.com%2Fu170856329%2Fe\\_2be670b3.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%89%D0%B5%D0%B9&pos=34&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fcs303203.userapi.com%2Fu170856329%2Fe_2be670b3.jpg) (мясо)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%80%D0%B8%D1%81&pos=8&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fakak.ru%2Frecipes%2Fpictures%2F000%2F001%2F624\\_big.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%80%D0%B8%D1%81&pos=8&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fakak.ru%2Frecipes%2Fpictures%2F000%2F001%2F624_big.jpg) (рис)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B0&pos=15&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fimages.es.km.ru%2Fstyle%2F2008%2F04%2Ffoatmeal415\\_4.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B0&pos=15&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fimages.es.km.ru%2Fstyle%2F2008%2F04%2Ffoatmeal415_4.jpg) (овсянка)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0&pos=13&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.agroru.com%2Fupload%2Fimages%2F77%2F776499%2F1x200.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0&pos=13&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.agroru.com%2Fupload%2Fimages%2F77%2F776499%2F1x200.jpg) (перловка)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&pos=4&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.womanparadise.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F01%2F7322.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&pos=4&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.womanparadise.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F01%2F7322.jpg) (манка)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%B0&pos=1&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fupload.wikimedia.org%2Fwikipedia%2Fcommons%2F8%2F85%2FFagopyrum\\_%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2587%25D0%25BA%25D0%25B0.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%B0&pos=1&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fupload.wikimedia.org%2Fwikipedia%2Fcommons%2F8%2F85%2FFagopyrum_%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2587%25D0%25BA%25D0%25B0.jpg) (гречка)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&p=7&text=%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B0%D1%88%D0%B0&noreask=1&pos=211&rpt=simage&lr=11311&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.stihi.ru%2Fpics%2F2010%2F08%2F30%2F1229.gif](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1259-sh-863-fw-1034-fh-598-pd-1&p=7&text=%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B0%D1%88%D0%B0&noreask=1&pos=211&rpt=simage&lr=11311&img_url=http%3A%2F%2Fwww.stihi.ru%2Fpics%2F2010%2F08%2F30%2F1229.gif) (гречневая каша)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&text=%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%20%D1%81%D1%87%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8B%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BA&pos=281&uinfo=sw-974-sh-571-fw-765-fh-448-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.domo-mir.ru%2FimageModul%2Fchop%2F10000053487\\_sm.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&text=%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%20%D1%81%D1%87%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8B%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BA&pos=281&uinfo=sw-974-sh-571-fw-765-fh-448-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fwww.domo-mir.ru%2FimageModul%2Fchop%2F10000053487_sm.jpg) (банка для сыпучих продуктов)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?like=http%3A%2F%2Fshkolazhizni.ru%2Fimg%2Fcontent%2Fi68%2F68838\\_or.jpg&text=%D1%89%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B0%20-%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B0&pos=1&uinfo=sw-974-sh-571-fw-948-fh-448-pd-1&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fdstorage.total.kz%2Fcache%2Fimages%2Fw318%2Fh190%2F20120514\\_13\\_11\\_51846.jpg](http://images.yandex.ru/yandsearch?like=http%3A%2F%2Fshkolazhizni.ru%2Fimg%2Fcontent%2Fi68%2F68838_or.jpg&text=%D1%89%D0%B8%20%D0%B4%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B0%20-%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B0&pos=1&uinfo=sw-974-sh-571-fw-948-fh-448-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fdstorage.total.kz%2Fcache%2Fimages%2Fw318%2Fh190%2F20120514_13_11_51846.jpg) (заставка)