

Ақмола облысы білім басқармасының
«Есіл ауданы, Есіл қаласы, №7 агротехникалық колледжі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Жоба
«Тамақтану денсаулық пайдасы»
Проект
«Здоровое питание»



**“Ботка жай тағам, денсаулықтың және
әдеміліктің кепілі”**
**Каша – простая пицца,
залог красоты и здоровья!**

Подготовила: Рахматуллина Н.Н.

Цель проекта

Формирование правильного отношения к своему здоровью через понятие «здорового питания»

Практическая значимость проекта

состоит в информировании студентов, школьников о полезных и лечебных свойствах круп

Практическая значимость проекта

По проведенным опросам : в домашних условиях в рацион питания входят в основном такие крупы как рис, гречка и манная крупа, реже используют перловую, пшеничную, ячневую, пшеничную крупы. Поэтому возникла необходимость провести информационную пропаганду о полезных свойствах круп.

В детских садах и учебных заведениях в меню регулярно включают ассортимент каш, но проблема в том, что не все их употребляют. В связи с этой проблемой мы решили как можно больше студентов и школьников ознакомить с нашим проектом о пользе каш для нашего организма. Раздаём буклеты с интересными рецептами каш.



Информирование студентов о полезных свойствах каш в АТК №7 гр. 33

Гипотеза

Если включать каши в рацион питания, то это окажет благотворное влияние на наш организм



Основополагающий вопрос

- Как быть здоровым?
- Как помочь организму, используя крупы, быть здоровым?

Проблемные вопросы

- В чём польза каш?
- Какие бывают каши?
- Как каша влияет на наше здоровье?
- Как нужно питаться, чтобы быть здоровым?
 - Какие каши необходимы для полноценного питания школьников и студентов?

АБСТРАКТ

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% - наследственность, еще 15% - условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

Поэтому очевидно, почему люди, следящие за своим здоровьем и внешним видом, стараются питаться натуральными продуктами, богатыми растительным белком, углеводами и другими микроэлементами. Сегодня уже увеличился спрос на зерновые, бобовые культуры, обладающие высокой пищевой ценностью. Диетологами всего мира составляются списки функциональных продуктов. Зерновые и бобовые культуры играют в этих списках главную роль.

Один из таких натуральных продуктов это крупы

- Каша испокон веков занимала на Руси важнейшее место, являясь одним из основных блюд. Отсюда и русская пословица «Каша - мать наша». Исстари на Руси выращивали злаковые культуры, совершенно оправданно считая их очень питательными и полезными для здоровья. Исследования, проведенные позже, лишь доказали мудрость наших предков.

Злаки и продукты из них являются основными источниками: углеводов, которые обеспечивают организм энергией, растительных белков, минеральных веществ и витаминов, а также растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины и минералы, находящиеся в крупе

Злаки и продукты из них являются основными источниками: углеводов, которые обеспечивают организм энергией, растительных белков, минеральных веществ и витаминов, а также растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины и минералы, находящиеся в крупе, имеют большое значение для здоровья человека, но содержание какого-либо элемента может быть больше или меньше, в зависимости

- Полезность каш для пищеварительно-кишечного тракта доказана неоднократно и сомнению не подлежит, а отсюда и прямая польза для кожи, волос, да и для стройности фигуры, чтобы там не говорили насчёт того, что «от каш полнеют».

История

- История каш уходит в глубокое прошлое. В своё время каша была обрядовым блюдом, кашу приносили в жертву богам земледелия и скотоводства наши далёкие предки, в более поздние времена не чурались каш ни представители знати, ни простой люд. Пристрастия к тому или иному виду каши возникли не на пустом месте. Так, англичане испокон веков любят **овсянку**, а японцы, вьетнамцы и другие жители Востока не могут дня прожить без блюда из риса, в Молдавии популярна мамалыга (**кукурузная** каша), украинцы предпочитают **гречку** и т.д. В общем, любим и едим то, что выращивали и ели наши предки!

В чём же польза каш?



Калорийность каш

Если судить по таблице калорийности каш (именно каш, а не крупы!), самой низкокалорийной будет сваренная на воде рисовая каша (117 ккал на 150 гр. каши), примерно такая же калорийность у кукурузной каши, затем идёт овсяная на воде (132 ккал), гречневая вязкая на воде (135 ккал), затем следуют пшеничная, перловая, ячневая, пшённая. Следует помнить, рассыпчатые каши более калорийны, чем вязкие. Сваренные на молоке калорийнее, чем каши на воде, ну а если кашу обильно заправить маслом, то нужно и калорийность масла учитывать, определяя свой дневной рацион.

Энергетическая ценность, ккал.100гр.

1	Крупа гречневая ядрица «экстра»	- 355
2	Крупа рис (не зависимо от способа обработки и вида)	- 330
3	Крупка гречневая «Увельская»	- 338
4	Крупа горох	- 314
5	Крупа кукурузная	- 337
6	Крупа перловая	- 320
7	Крупа ячневая	- 324
8	Крупа пшеничная	- 316
9	Крупа пшено шлифованное	- 348
10	Крупа чечевица	- 284
11	Крупа «Дружба»	-335
12	Крупа манная	- 328
13	Крупа гречневый продел	- 329
14	Мука гречневая «Увельская»	- 369

Богатство каш

- Теперь всё богатство круп к нашим услугам, и, конечно же, мы стремимся выбрать самую полезную, ту, которая даст здоровье, энергию, красоту, а не прибавит лишние сантиметры на талии
- **Выбираем лучшую**
Основа любой каши — всевозможные крупы. Все крупы богаты сложными углеводами - основным источником энергии, необходимой человеку ежедневно. Зерновые состоят из колоса, покрова (отрубей), эндосперма (мучнистое ядро) и зародыша. В процессе обработки с зерна сбрасывают шелуху, и тогда они становятся пригодны для употребления человеком. Наиболее полезны каши из цельных зерен (не дробленых), они содержат большее количество витаминов и минералов, растительных масел, клетчатки и протеина.

- **Овсяная каша**

Наверно, самая популярная каша, особенно у женщин, которые хотят иметь красивую, гладкую, нежную кожу.

Овсянка содержит много кремния и цинка, пищевых волокон, белка, фосфора, фтора, йода, железа, натрия, цинка и магния. Из витаминов в овсянке присутствуют Е, К, и витамины группы В, среди которых особенно примечателен биотин – витамин, отвечающий за чистоту и упругость кожи. Каша из овсяной крупы полезна в качестве профилактики сердечных заболеваний, является хорошим помощником в борьбе со стрессом. Овсяные отруби понижают уровень холестерина в крови.

Овсяная каша



Гречневая каша



- Гречневая крупа держит первое место среди всех злаков по содержанию витаминов группы В, которые способствуют укреплению нервной системы и оказывают благоприятное влияние на состояние кожи, волос и ногтей. Немало в гречке микроэлементов (железо, калий, кальций, магний, йод, фосфор, кобальт и пр.), растительных белков, витаминов (кроме группы В, ещё Р, РР и др.), различные аминокислоты и ещё масса полезностей. А вот жира в гречке совсем немного, да и калорий тоже, благодаря чему она широко используется в диетическом питании и рекомендуется для борьбы с лишним весом. Гречка отличный адсорбент, помогает выведению из организма вредных веществ, поэтому особенно полезна жителям мегаполисов с плохой экологией.

- Благодаря мягкости и нежной структуре, крупка гречневая легче, чем гречка-ядрица усваивается организмом. Поэтому ее часто дают детям или людям пожилого возраста, нуждающимся в легко усваиваемой пище. Крупка рекомендована Институтом Зерна для детей, людей с ослабленным желудком и для старшего поколения. Богатое содержание в крупке важнейших микроэлементов и самое меньшее из всех круп содержание жира, обуславливает высокую биологическую ценность продукта. В 100 граммах продукта содержится суточная потребность человека в таких важнейших минералах, как: железо, магний, цинк, селен и медь. Потребление крупки нормализует энергетический обмен, предупреждает атеросклероз, защищает клетки от радиационных повреждений.
- Блюда из крупки гречневой повышают защитные силы организма, улучшают кроветворение, способствуют быстрому восстановлению сил после болезни, выведению радионуклидов и шлаков. Крупка рекомендуется для приготовления нежных диетических блюд при нарушениях пищеварения, сахарном диабете, продолжительных стрессовых нагрузках, длительном лечении антибиотиками, а также для стабилизации работы сердца и поджелудочной железы.



Рисовая каша



● Рисовая каша

Во многих азиатских странах рис считается «восточным хлебом», и питаются им ежедневно. Японцы уверены, что в рисе кроется одна из тайн их долголетия, ведь рис, дополняемый другими компонентами - овощами, морепродуктами - основа традиционного питания в Японии. Ну что же, такой рацион практически идеален, поскольку богат всеми необходимыми веществами и в тоже время не приводит к избыточной массе тела. В состав риса входят 8 важнейших аминокислот, много калия, фосфор, цинк, железо, кальций и йод, витамины группы В. Вот только беда, если вы варите кашу из очищенного белого риса, то всех этих полезных веществ в ней почти не будет! *Польза риса очень сильно зависит от степени обработки зерна. Чем сильнее оно обработано, тем меньше остается микроэлементов и витаминов.* Коричневый рис не шлифуют, он сохраняет коричневатую отрубевидную оболочку, в которой в основном и сосредоточены обозначенные выше полезные вещества. Так что, по степени полезности, можно выстроить такую цепочку – коричневый, пропаренный, длиннозерновой рис (он меньше разваривается, и у него низкий гликемический индекс), круглый шлифованный.

- Если вы следите за своей фигурой, то вы просто не можете упустить из рациона такой привычный в обиходе каждой хозяйки, но удивительный по своим свойствам злак как **рис**. Этот продукт, нередко появляющийся на нашем столе считается врачами-диетологами одним из самых рекомендуемых к употреблению. В нем высокое содержание углеводов (достигает 78%), которые необходимы для правильной работы мышц и растительных белков – строительного материала новых клеток организма. Кстати, рис – один из самых сбалансированных злаков с точки зрения содержания аминокислот, а это значит, что среди своих «собратьев» рис позволяет усваивать белки лучше остальных. Кроме того, рис не содержит глютена – аминокислоты, которая часто вызывает аллергию. Поэтому рис можно давать даже самым чувствительным к питанию детям.

- И в тоже время рис – это продукт не калорийный и не жирный. Питая мышцы энергией, он не оставляет лишних килограммов, поэтому его часто включают в диеты спортсменов и моделей. К тому же, не являясь жирным сам, рис нейтрализует часть холестерина других продуктов, которые будут употреблены в пищу вместе с ним. Чтобы доказать диетическую ценность этого продукта стоит заметить, что он за счет содержащегося в нем крахмала оказывает на желудок обволакивающее действие, утоляя голод быстрее, чем другие продукты, и к тому же улучшает пищеварение.
- Конечно, все «чудеса» риса были бы напрасны без витаминов и минеральных веществ. Этот злак богат витаминами группы В (В1, В2, В3, В6), которые укрепляют наши нервы, а кроме того, отвечают за преобразование питательных веществ в энергию.
- **Рис** – это действительно продукт, способный зарядить нас силой на целый день. Кроме того, этот злак содержит витамин Е – антиоксидант, который помогает нивелировать действия вредных веществ окружающей среды и фосфор так полезный для работы головного мозга. А также кальций и магний, полезные для обмена веществ и крепких зубов. Кроме того, рис включен в список продуктов, рекомендованных для профилактики рака.

Пшеничная каша



Вкусна и невероятно полезна. Пшеничная каша содержит железо и фосфор, калий и кальций, микроэлементы и витамины (среди них В6 и В12), она легко усваивается, несмотря на большое количество клетчатки в зерне. Употребление каши из пшеницы помогает поддерживать желудочно-кишечный тракт в хорошем состоянии, избегать запоров, и дисфункции желудка. Высокое содержание холина (вещества, регулирующего жировой обмен) делает пшеничную кашу весьма привлекательной с точки зрения поддержания стройности. В пшеничной каше также присутствуют витамины А и Е, улучшающие внешний вид кожи и благотворно влияющие на зрение.

- Каша из пшеничной крупы содержит в достаточном количестве растительный белок, крахмал, витамины и микроэлементы, что делает продукт незаменимым в рационе человека, особенно при диетическом питании. Блюда из пшеничной крупы регулируют жировой обмен, благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, уменьшают уровень холестерина в крови.
- Пшеничная крупа – источник энергии для организма. Специалисты рекомендуют есть ее за завтраком, чтобы весь день чувствовать себя полным сил. Пшеничная каша необходима людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, стимулирует иммунитет.

- Пшенная каша - одна из самых старинных каш, готовится из зерна проса. Эта каша поставляет в организм много полезных веществ - железо, фтор, магний, марганец, кремний. Есть в ней витамины группы В, витамин А, РР, клетчатка, полезные аминокислоты. Вещества, содержащиеся в пшенной крупе, имеют способность связывать и выводить ионы тяжелых металлов. Пшенная каша положительно сказывается на работе пищеварительной системы и является в этом плане диетическим продуктом. Энергетическая ценность пшенной каши довольно велика, но это не мешает использовать её в меню худеющих – за счет снижения уровня холестерина в крови, очистки сосудов, замедляется отложение жира в тканях, что положительно сказывается на процессе похудения.

Пшенная каша



- В пшенице есть все, что нужно человеку для красивого цвета лица, нормального кровообращения и сердца, здоровых зубов и поддержания организма в тонусе. Обеспечивают такой эффект микроэлементы, содержащиеся в пшенице: железо, фтор, магний, калий, кремний и марганец. Пшеница будет держать ваше тело в тонусе, обеспечивая ему крепость и здоровье. Но главное ее качество, которое неопределимо на Урале, - это способность выводить из организмов вредные вещества, в том числе и тяжелые металлы. Вот почему пшеница показана тем, кто живет в районах с неблагоприятной экологией.
- Пшеница – это каша, которая будет бороться с атеросклерозом, очистит сосуды от холестерина и поможет тем, у кого проблемы с желудком, печенью и кишечником. Ее можно применять для похудения, ведь она препятствует отложению жира, а значит, выводит из организма уже накопленный жир.
- Еще одним немаловажным свойством пшеничной каши является ее гипоаллергенность, так, что каша подойдет людям, склонным к таким пищевым особенностям. Однако не стоит употреблять кашу в большом количестве, людям склонным к запорам, с пониженной кислотностью желудка. Еще противопоказание для пшеницы – гипотиреозидизм, поскольку пшеница препятствует нормальной усвояемости йода.

Кукурузная каша



- Кукурузная каша варится из дробленой кукурузной крупы. Помимо прекрасного вкуса кукурузная каша обладает множеством полезных свойств. Полезные свойства кукурузной каши обусловлены наличием витаминов группы В, Е, А, С, РР, а также присутствием железа, калия, магния и других. Есть в кукурузе витамин К (свойственный в основном зелени) - жирорастворимый витамин, который играет важную роль в процессе сворачивания крови. Регулярный прием ее в пищу нормализует деятельность системы пищеварения, способствует очищению желудка и кишечника. А вот энергетическая ценность кукурузной каши не велика, и поэтому она занимает первые позиции среди прочих диетических каш, диетологи советуют включать в меню кукурузную кашу с целью сбросить вес. Кукурузная крупа относится к низкоаллергенным крупам, что особенно важно для детского питания.

- Уникальная по своему составу кукурузная крупа относится к легкоусвояемым продуктам. Каша из кукурузы обладает особенностью подавлять гнилостные процессы в кишечнике за счет содержания в ней пищевых волокон.
- Кукурузная крупа — ценный питательный продукт. Кукурузная крупа характеризуется большим содержанием витаминов — группы В, А, Е, РР, и микроэлементов — железа, кремния. Каша из кукурузы малокалорийна, способна выводить жир из организма. Содержащиеся в кукурузке вещества регулируют уровень холестерина, препятствуя его отложению на стенках сосудов, благодаря этому кукурузная крупа полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кукурузная каша лучше всего выводит пестициды из организма.
- Кукурузная крупа ценна витамином Е — естественным антиоксидантом, защищающим человека от вредных воздействий окружающей среды и препятствующим старению организма. Постоянное употребление каш из кукурузной крупы очищает кожные покровы, улучшает цвет лица, недаром в народе витамин Е называют «витамином красоты».

Перловая каша

- Всем известная перловая крупа является ничем иным, как обработанным зерном ячменя. На Руси «перлами» называли жемчуг, и если учесть уникальный витаминный состав этого злака, перловка вполне оправдывает звание «жемчужины». Есть в ней витамины группы В, а также витамины А, Е, D. В перловой крупе очень много микроэлементов - железо, кальций, медь, йод, очень много (по сравнению с остальными злаками) фосфора. Ещё одно достоинство перловой крупы - наличие лизина, аминокислоты, которая оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус, сохраняет здоровым сердце и активно участвует в выработке коллагена, который, как известно, делает кожу гладкой и упругой. Ну а, кроме того, каша из перловки отлично подходит желающим похудеть, поскольку малокалорийна. Да, чтобы приготовить вкусную кашу из перловки, нужно повозиться (замочить крупу на несколько часов, долго варить), но разве красота и стройность не стоят таких «жертв»?



Крупа перловая

- Говорят, что название «перловая» произошло от слова pearl, или жемчужина, поскольку зернышки крупы напоминают жемчуг.
- Из всех зерновых, перловая крупа — лидер по содержанию фосфора, необходимого при нарушениях мозгового кровообращения. Содержание этого элемента в перловой крупе выше, чем в рыбе в 1,5-2 раза.
- Крупа перловая содержит полноценные аминокислоты, клетчатку, углеводы, минеральные вещества и витамины (А, В, D), микроэлементы — кальций, медь, железо, йод. Всё это делает перловую крупу незаменимой для укрепления стенок сосудов, устранения избыточных отложений жировой ткани в организме. Блюда из перловой крупы стимулирует работу кишечника, оказывает тренирующее воздействие на пищеварение, именно поэтому перловка рекомендуется людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Порция перловой крупы удовлетворяет суточную потребность человека в пищевых волокнах на 22%, в фосфоре — на 26%, в витамине РР, железе и белке — на 13%.

- Перловка получила название «каша красоты», поскольку лизин, содержащийся в ней, участвует в выработке коллагена, напрямую оказывающего влияние на упругость и гладкость кожи.



Ещё одна каша из ячменного зерна, более мягкая, чем перловая, а по пользе вполне с ней сопоставимая. Ячневая каша имеет в своем составе большое количество витаминов, среди которых витамины А, В, D, Е, РР. , микроэлементы, в том числе большое количество фосфора. Наличие в составе ячневой каши ударной дозы клетчатки делает ее главным помощником в восстановлении нормальной работы желудка и кишечника.

Ячневая каша



- Крупа ячневая содержит бета-глюкан — растворимую клетчатку, которая чрезвычайно полезна для сердца и сосудов. Благодаря высокому содержанию клетчатки, блюда из ячневой крупы используются в диетической кулинарии, способствуют щадящему режиму питания при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, снижают гипертонию и отеки почек, укрепляют кровеносные сосуды. Ячневая каша предупреждает и устраняет избыточное отложение жировой ткани в организме. Ячневая каша способствует выведению из организма токсинов, очищению желудочно-кишечного тракта.

Крупа манная



- Манная крупа чаще других круп используется для детского питания, потому что в ней нет глютена – вещества, которое способно вызывать у многих аллергию. Манная крупа быстро разваривается, впитывает жидкость в шесть раз больше своего объема. Блюда из манной крупы благодаря сбалансированному химическому составу и быстрому усвоению в организме рекомендуются при истощении, в период восстановления после травмы, тяжелых заболеваний, операций. Благодаря уникальному составу быстро восстанавливает энергозатраты. Манная крупа вырабатывается из центральной части пшеничного зерна. По своему химическому составу она приближается к рису, но по содержанию белков его превосходит.
- Манная крупа почти не имеет клетчатки, что делает ее незаменимой в питании детей, а также для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Усвояемость манной крупы составляет почти 100 процентов.

Чечевица



- Чечевица относится к продуктам питания, к которым человеческий организм и система пищеварения генетически адаптированы. Продукты питания и блюда, которые приготовлены из чечевицы, содержат почти все необходимые для человека питательные вещества, минералы и витамины. Чечевичный белок, из которого на треть состоят плоды чечевицы, по своим питательным свойствам напоминает мясной белок, но, в отличие от него, не имеет таких жировых компонентов и очень легко усваивается.
- Белок чечевицы содержит аминокислоты, такие как лецитин, который незаменим для человека. Витамины и минералы, которые содержатся в блюдах из чечевицы, усваиваются полностью. Ни один продукт не содержит столько железа как чечевица. Одно из самых важных качеств чечевицы - это то, что она не накапливает в себе нитраты, радионуклиды и другие вредные и токсичные вещества и поэтому является экологически чистым продуктом, несмотря на то, где она выращена.
- Чечевица очень полезна для сердца и необходима для образования новых клеток крови. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны постоянно принимать в пищу чечевицу, потому что она понижает уровень сахара в крови. Пюре, приготовленное из чечевицы, помогает при лечении язв и колитов.
- Природа создала такой полезный продукт как чечевицу, для того, чтобы человек до глубокой старости оставался здоровым. Из чечевицы готовят множество разнообразных блюд. Это супы и каши, пюре и салаты, которые очень полезны и имеют нежный вкус.

Горох

- Горох — один из источников растительного белка, обеспечивающий сбалансированное питание. После чечевицы он занимает второе место по количеству белка на 100 гр. продукта. По составу незаменимых аминокислот горох наиболее близок к мясным продуктам. Одним из основных диетических достоинств гороха является наличие холина и метионина, препятствующих ожирению печени. Горох используется в диетическом питании при атеросклерозе, сахарном диабете, аллергии к животному белку, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Органические вещества гороха усваиваются организмом на 87%.
- Горох отличается большим содержанием фосфора, кальция, магния, калия и железа, богат углеводами, содержит растительный жир

В принципе, любую свежесваренную и еще теплую кашу можно уже использовать в качестве маски, наложив ее обильным слоем на лицо, и смыв теплой водой через 15-20 минут. Добавляя различные компоненты – мёд, молоко, кисломолочные продукты, фрукты или фруктовые соки – мы можем придать маскам из каш различные дополнительные свойства или усилить уже присущие им: отбеливающие, смягчающие, увлажняющие, питательные, подтягивающие и т.д.

Косметика из каши



Когда каша во вред фигуре!

Можно ли набрать лишний вес, если включать в рацион каши? Да, конечно можно, если есть их в неумеренном количестве! Ведь поправляемся мы в основном не потому, что едим не те продукты, а по причине того, что количество съеденных калорий превышает затраты энергии.

Самая полезная каша

Трудно выделить из каш самую полезную, но по сумме качеств, и медики, и диетологи самой полезной среди каш все-таки считают гречневую. Второе место поделили между собой овсянка и ячневая кашей. И на третьем месте – рис



Запеканка пшеничная с изюмом

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (10 порций):

Пшено шлифованное «Увелка» - ½ ст.

- Молоко - 3 ст.
- Яйца - 3 шт.
- Изюм - ½ ст.
- Сахар - 1 ст. ложка
- Ванилин - по вкусу
- масло сливочное - 50 гр.
- сухари панировочные - 1/2 ст.
- соль - по вкусу
- сметана - по вкусу

Способ приготовления:

Сварить пшеничную кашу на молоке, охладить и добавить сырое яйцо, сахар, соль, ванилин, перемешать.

Добавить промытый изюм и снова хорошо перемешать.

Выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, полить сметаной, запечь в духовке.



Гречневые шарики

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (3 порции):

масло сливочное - 2 ст. ложки

соль по вкусу

молоко - 2 стакана

сахар - 2 ст. ложки

творог нежирный - 250 гр.

яйца - 2 шт.

крупя гречневая (продел) «Увелка» - 200 гр.

Способ приготовления:

Творог протрите, добавьте одно яйцо, половину сахара, соль и перемешайте.

Гречневую крупу (продел) «Увелка» отварите до полуготовности.

Молоко доведите до кипения, добавьте масло, гречневую крупу и сварите кашу.

Приготовленную кашу охладите, соедините с яйцом, оставшимся сахаром и перемешайте. Из массы сформируйте лепешки, на середину каждой выложите немного творожной начинки, края защипните и придайте изделиям форму шарика.

Варите на пару до готовности.

Подавайте шарики со сметаной, оформив зеленью.



Гречневая каша с ИЗЮМОМ

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты (4 порции):

Крупа гречневая ядрица «Экстра» «Увелка» - 2 ст.

Яйца куриные - 2 шт.

Молоко - 2.5 ст.

Сливочное масло - 100 гр.

Мелкий изюм без косточек - 1 ст.

Сахар - 5 ст.л.

Молотая корица - 1 ч.л.

Соль - по вкусу

Способ приготовления:

Гречку перебрать, промыть, перетереть с сырыми яйцами до образования однородной массы, высушить и просеять через дуршлаг, чтобы крупинки отделялись друг от друга.

В порционные керамические горшочки влить молоко или воду, довести до кипения, добавить половину размягченного сливочного масла, немного соли и, быстро мешая, всыпать подготовленную гречневую крупу.

Проварить кашу на сильном огне в течение 5 минут, затем уменьшить огонь до слабого, накрыть горшочки крышками и варить еще 10 минут.

Перемешать кашу, чтобы не было комочков, всыпать промытый, ошпаренный кипятком и обсушенный изюм, сахар, корицу и оставшееся сливочное масло, хорошо размешать, поставить в нагретую духовку и запекать на медленном огне в течение 20-30 минут.

Во время запекания кашу нужно 2-3 раза перемешать, чтобы она равномерно подрумянилась.

Готовую кашу можно украсить грецкими орехами и мятой. Приятного аппетита!



Овсяная каша с орехами и фруктами

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (2 порции):

Хлопья овсяные тонкие «Увелка» - 1 стакан

отвар фруктовый или вода - 2 стакана

орехи рубленые - 4 ст. ложки

изюм и курага - по 50 гр.

мед жидкий - 2 ст. ложки

цедра лимона тертая - 1 ч. ложка

сок лимонный - 1 ч. ложка

соль

Способ приготовления:

Изюм и курагу промойте, курагу мелко нарежьте.

Овсяные хлопья разложите в горшочки, добавьте

орехи, сушеные фрукты, лимонные сок и цедру,

посолите, влейте кипящий отвар или воду.

Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и

готовьте кашу 30 минут при 180 °С.

При подаче добавьте мед.



Каша пшенная с морковью и яблоками

Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты (4 порции):

- варочный пакетик пшена «Увелка» - 2 шт.
- вода - 1 литр
- яблоки - 200 гр.
- морковь - 80 гр.
- мед - 60 гр.
- соль

Способ приготовления:

- Сварите пшено согласно инструкции на упаковке.
- Слейте оставшуюся воду, выньте крупу из пакетиков.
- Добавьте в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, мед и прогрейте.



Гречневая каша с курицей



Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (4 порции):

Куриное филе - 300 гр

Крупа гречневая ядрица «Экстра» «Увелка» - 1.5 ст.

Лук репчатый - 1 шт.

Томатная паста - 1 ст.л.

Специи для мяса - по вкусу

Лавровый лист - 2 шт.

Барбарис - по вкусу

Соль, перец - по вкусу

Способ приготовления:

Мясо нарезать и обжарить со специями до золотистой корочки.

Добавить нарезанный кубиками лук, томатную пасту.

Выложить промытую гречку. Добавить воды, посолить, поперчить, положить лавровый лист и барбарис.

Накрыть крышкой и готовить на среднем огне до полного выкипания жидкости.

Перлотто с картофелем и грибами



Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты (4 порции):

Крупа перловая «Увелка» - 1 ст.

Лук репчатый - 2 шт.

Картофель - 2 шт.

Шампиньоны - 300 гр.

Чеснок - 2 зубчика.

Соль, зелень, растительное масло - по вкусу.

Способ приготовления:

Перловку замочить на всю ночь двумя стаканами воды, утром промыть, залить двумя стаканами кипятка и варить до готовности на медленном огне.

Лук мелко порезать, картофель натереть на средней тёрке. Шампиньоны порезать крупно.

Обжарить на сковороде лук. К луку добавить натёртый картофель и хорошо перемешать, посолить.

Поджарить до золотистости лука и добавить готовую перловую кашу.

Отдельно подрумянить шампиньоны на сковороде с добавлением растительного масла.

Перемешать кашу с луком и картофелем, выдавить чеснок, перемешать, накрыть крышкой и оставить на несколько минут.

Разложить кашу по тарелкам и добавить к каждой порции немного поджаренных грибов. Украсить зеленью.

Каша гречневая «По-купечески»

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (3 порции):

Крупа гречневая «Увелка» - 1 ст.

Мякоть свинины - 400 гр.

Лук репчатый - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Чеснок - 1 зуб.

Лавровый лист - 1 шт.

Соль - по вкусу

черный молотый перец - по вкусу

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кубиками, слегка обжарить на сковороде с растительным маслом. Долить немного воды, добавить лавровый лист и потушить мясо под крышкой на маленьком огне до готовности.

Гречку перебрать, залить кипятком минут на 5, затем воду слить.

Отдельно обжарить мелко нарезанную луковицу и морковь, натертую на терке. Добавить к мясу овощи и измельченный чеснок, посолить, поперчить, добавить гречку, долить горячей воды, чтобы гречка была покрыта водой на палец.

Довести до кипения, накрыть крышкой и томить на маленьком огне, пока почти вся жидкость не впитается, а гречка не станет мягкой. Затем огонь выключить, можно добавить кусочек сливочного масла и перемешать



Пшеничная каша с малиной

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты (2 порции):

Крупа пшено «Увелка» - 1 ст.

Вода - 2 ст.

Молоко - 2 ст.

Масло сливочное - 2 ст. ложки

Сахар - 0,5 ст.

Ягоды малины - по вкусу

Способ приготовления:

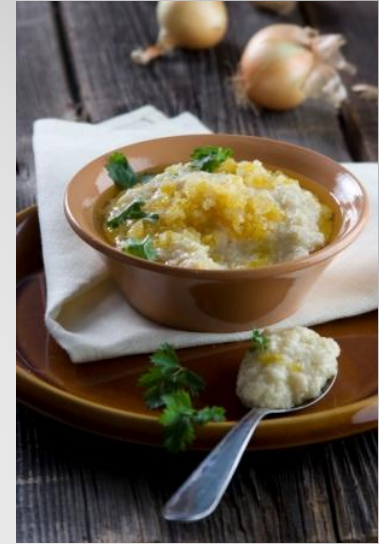
Пшено перебрать, промыть в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой. Затем залить горячей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело развариться.

После этого долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем на слабом огне до полного загустения. Готовую кашу заправить маслом, добавить сахар и размешать.

Добавить по вкусу ягоды малины и подавать к столу.



Коркоти



Время приготовления: 40 минут + замачивание

Ингредиенты (2 порции):

крупя пшеничная «Увелка» - 1 стакан

лук репчатый - 1 головка

масло топленое - 4 ст. ложки

соль

Способ приготовления:

Пшеничную крупу замочить в воде на 30 минут, затем откинуть на дуршлаг.

Довести до кипения 1 л воды, засыпать в нее подготовленную крупу, добавить половину топленого масла, кастрюлю накрыть крышкой. Довести воду до кипения, посолить, огонь уменьшить до слабого и варить кашу 20–30 минут.

Пока варится каша, лук мелко нарезать, обжарить на оставшемся топленом масле до золотистого цвета.

Подавать коркоти горячей, посыпав жареным луком.

Каша перловая с сухофруктами

Время приготовления: 1 час

Ингредиенты (4 порции):

крупа перловая «Увелка» - 200 г

вода - 700 г

сухофрукты - 200 г

апельсин - 1 шт.

сок лимонный - 1 ст. ложка

сахар - по вкусу

Способ приготовления:

Крупу замочить в холодной воде. Промыть в воде.

Сварить до полуготовности.

Добавить сухофрукты, соль, сахар и варить до загустения, помешивая.

В конце варки добавить цедру, корицу и лимонный сок.

При подаче оформить кашу дольками апельсина.



Манная каша с карамелью

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты (4 порции):

крупа манная Увелка - 3/4 ст.

грецкие орехи - 100 г.

сахар - 1/4 ст.

вода или молоко - 1 ст.

Способ приготовления:

Молоко или воду довести до кипения, посолить, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить при помешивании до загустения.

В кашу добавить рубленые грецкие орехи и перемешать.

Кашу переложить в форму, смазанную маслом

Посыпать равномерно сахаром и прогреть под грилем до золотистой корочки.

Для карамели сахар залить водой и, помешивая на слабом огне, растворить его. Затем нагрев увеличить и варить сироп до золотистого цвета. С помощью ложки вылить карамель на пергамент в виде рисунка. Охладить.

При подаче оформить запеканку карамелью.



Ячневая каша с грибами

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (4 порции):

Крупа ячневая «Увелка» - 200 гр.

Вода - 2 стакана

Грибы - 300 гр.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 головка

Масло растительное - 4 ст. ложки

соль

Способ приготовления:

Ячневую крупу предварительно замочите в холодной воде до набухания

Грибы нарежьте ломтиками, лук и морковь – мелкими кубиками. Овощи и грибы обжарьте, помешивая, на масле.

В чашу для крупы налейте воду, нагрейте ее в пароварке. Всыпьте крупу, посолите и варите 20 мин.

Добавьте овощи и грибы, перемешивая и варите кашу до готовности.



Жамуко

Время приготовления: 40 минут

Ингредиенты (2 порции):

Сметана - 500 гр.

Манная крупа «Увелка» - 150 гр.

Творог, сыр сулугуни или сыр адыгейский - 70гр.

Яйцо - 1 шт.

Соль

Способ приготовления:

Измельчите сыр или протрите творог, просейте манку.

К сметане добавьте яйцо, сыр или творог, посолите, доведите до кипения и варите на слабом огне 7-10 мин.

Затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите на слабом огне еще 15-20 минут, пока масса не загустеет.

При подаче выложите жамуко на тарелки, отдельно подайте кислое молоко или другие кисло молочные напитки.



Гречневая каша с яйцом и грибами (в горшочках)



Время приготовления: 1 час

Ингредиенты (4 порции):

- [крупя гречневая «Увелка»](#) - 2 стакана
- грибы белые сушеные молотые - 2 ст. ложки
- грудинка копченая - 4 ломтика
- лук репчатый - 2 головки
- вода - 4 стакана
- яйца - 4 шт.
- масло сливочное - 4 ч. ложки
- зелень укропа - 4 ч. ложки
- перец черный молотый, соль - по вкусу

Способ приготовления:

- В горшочки разложите нарезанные мелкими кубиками грудинку и лук, добавьте грибы и крупу, посолите, поперчите, влейте горячую воду.
- Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте кашу 1 час при 180°C.
- Затем в каждый горшочек выпустите по яйцу, положите чайную ложку масла и варите кашу еще 5-10 минут до готовности яиц.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Каша перловая десертная



Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты (4 порции):

- [варочный пакетик крупы перловой «Увелка»](#) - 2 шт.
- сливки - 125 гр.
- мак - 125 гр.
- орехи очищенные - 50 гр.
- изюм - 50 гр.
- ваниль, сахар, мед - по вкусу

Способ приготовления:

- Отварите перловую крупу «Увелка» в пакетиках согласно инструкции на упаковке. Откройте пакетики и немного остудите.
- Мак залейте кипятком и прогрейте до мягкости. Процедите через густое сито, обсушите, пропустите через мясорубку.
- Соедините мак с перловкой. Добавьте измельченные орехи, изюм, сливки, ванилин, сахар и мед по вкусу. Перемешайте.

Манная каша с бананом

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты (4 порции):

- молоко - 2 стакана
- [крупя манная «Увелка»](#) - 100 гр.
- банан - 1 шт.
- шоколад - 50 гр.
- сахар - 1 ст. ложка
- сливочное масло - 2 ч. ложки

Способ приготовления:

- Молоко доведите до кипения и добавьте сахар.
- Тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите, помешивая, до готовности.
- Банан нарежьте мелкими кубиками.
- Положите в кашу банан и заправьте ее маслом.
- При подаче посыпьте кашу тертым шоколадом. Можете оформить ее ягодами и мятой.



Гречневая каша «Праздничная»

Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты (8 порций):

- [варочный пакетик гречневой крупы «Увелка»](#) - 3 шт
- вода - 3 стакана
- морковь крупная - 2 шт
- перец сладкий разного цвета - 2 стручка
- баклажаны небольшие - 2 шт
- лук репчатый - 1 головка
- помидоры - 2 шт.
- грибы вешенки - 100 гр.
- масло кукурузное - 5 ст. ложек
- мука пшеничная - 1 ст. ложка
- сахарная пудра - 1 ч. ложка
- соль - по вкусу
- масло сливочное - 2 ст. ложки

Способ приготовления:

- Сварите гречневую кашу согласно инструкции на упаковке.
- Помидоры нарежьте дольками, удалите семена.
- Баклажаны нарежьте продольными ломтиками.
- У стручков перца удалите плодоножки с семенами, нарежьте его кольцами.
- Морковь нарежьте продольными ломтиками, вырежьте из них фигурки при помощи специальных формочек.
- Лук очистите, нарежьте кольцами, запанируйте в муке, смешанной с сахарной пудрой.
- Вешенки промойте, ошпарьте.
- Овощи и целые грибы обжарьте по отдельности в кукурузном масле.
- Поверх готовой каши разложите баклажаны, помидоры, лук, морковь, перец, вешенки.
- При подаче полейте растопленным сливочным маслом.



Рисовая каша с орехами

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты (3 порции):

- [варочный пакетик риса «Увелка»](#) - 2 шт.
- орехи грецкие молотые - 1 ст. ложка
- ядра абрикосовых косточек - 1 ч. ложка
- арахис - 1 ч. ложка
- семечки тыквенные очищенные, молотые - 1 ч. ложка
- финики нарезанные - 1 ч. ложка
- цукаты - 1 ч. ложка

Способ приготовления:

- Отварите рис «Увелка» в пакетиках согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и откройте пакетик.
- Всыпьте молотые грецкие орехи, абрикосовые косточки, мелко нарезанные финики, арахис, тыквенные семечки, цукаты, корицу и сахар, все тщательно перемешайте и прогрейте несколько минут.
- Подавайте кашу горячей.



Каша чечевичная с курицей



Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

- Куриная грудка - 2 шт.
- [Варочный пакетик чечевицы «Увелка»](#) - 3 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Болгарский перец - ½ шт.
- Помидор - 1 шт.
- Зеленый горошек (консервированный) - 1 банка
- Соль, специи - по вкусу

Способ приготовления:

- Чечевицу отварить [согласно инструкции на упаковке](#). Варить 20 минут.
- Курицу нарезать, выложить в казан, потушить в масле 10 минут, затем добавить специи и соль. Морковь нашинковать, помидоры и перец мелко порезать. Выложить все овощи к курице, тушить 7 - 10 минут. Добавить чечевицу, консервированный горошек и зелень. Подавать, приправив майонезом.

Каша манная «Песчаный берег»

Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты:

- Крупа манная «Увелка» - 1 стакан
- Морковь - 1-2 шт
- Молоко - 4-5 стакана
- Изюм - 2-3 ст. ложка
- или Инжир - 8 шт
- Сахар - 1 стакан
- Масло сливочное - 3 ст. ложка

Способ приготовления:

- В кастрюлю налейте 1 стакан молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите 10—15 мин.
- Влейте оставшееся количество молока, вскипятите и, помешивая, всыпьте манку. Варите на слабом огне 15 мин. В конце варки добавьте изюм (или инжир) и варите до полной готовности.



Каша манная на клюквенном соке



Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты (4 порции):

- крупa манная «Увелка» - 200 гр.
- клюква - 100 гр.
- вода - 1,1 л
- сахар - 150 гр.

Способ приготовления:

- Клюкву разомните и отожмите из нее сок.
- Выжимки залейте водой и прокипятите.
- Полученный отвар процедите, добавьте сахар и доведите до кипения.
- Манную крупу разведите клюквенным соком, влейте в кипящий сироп и сварите густую кашу.
- Горячую кашу вылейте на противень, дайте ей остыть и разрежьте на порции.

Ячневая молочная каша

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты (2 порции):

Крупа ячневая «Увелка» - 1.5 ст.

Молоко - 4 ст.

Сливочное масло - 1 ст.л.

Соль - 1 щеп.

Сахар

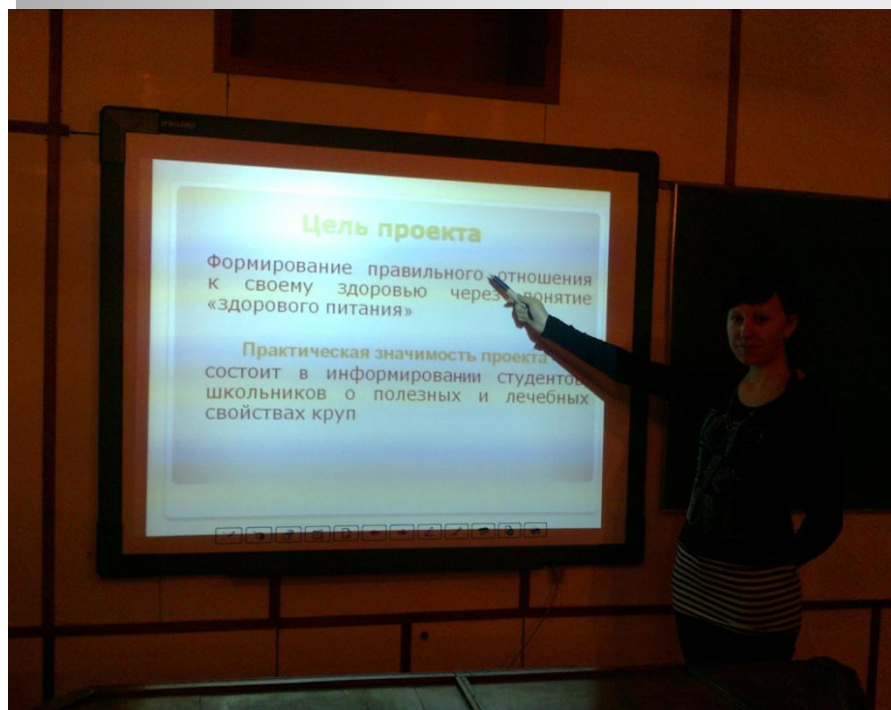
Способ приготовления:

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 20-25 мин при слабом огне до загустения.

Перед окончанием варки посолить. При подаче положить сливочное масло и сахар.



Защита проекта «Здоровое питание»



**Информирование студентов
в АТК №7 гр. 33**



Вывод

- Основа любой каши — всевозможные крупы. Все крупы богаты сложными углеводами - основным источником энергии, необходимой человеку ежедневно. Наиболее полезны каши из цельных зерен (не дробленых), они содержат большее количество витаминов и минералов, растительных масел, клетчатки и протеина.
- Теперь всё богатство круп к нашим услугам, и, конечно же, мы стремимся выбрать самую полезную, ту, которая даст здоровье, энергию, красоту, а не прибавит лишние сантиметры на талии