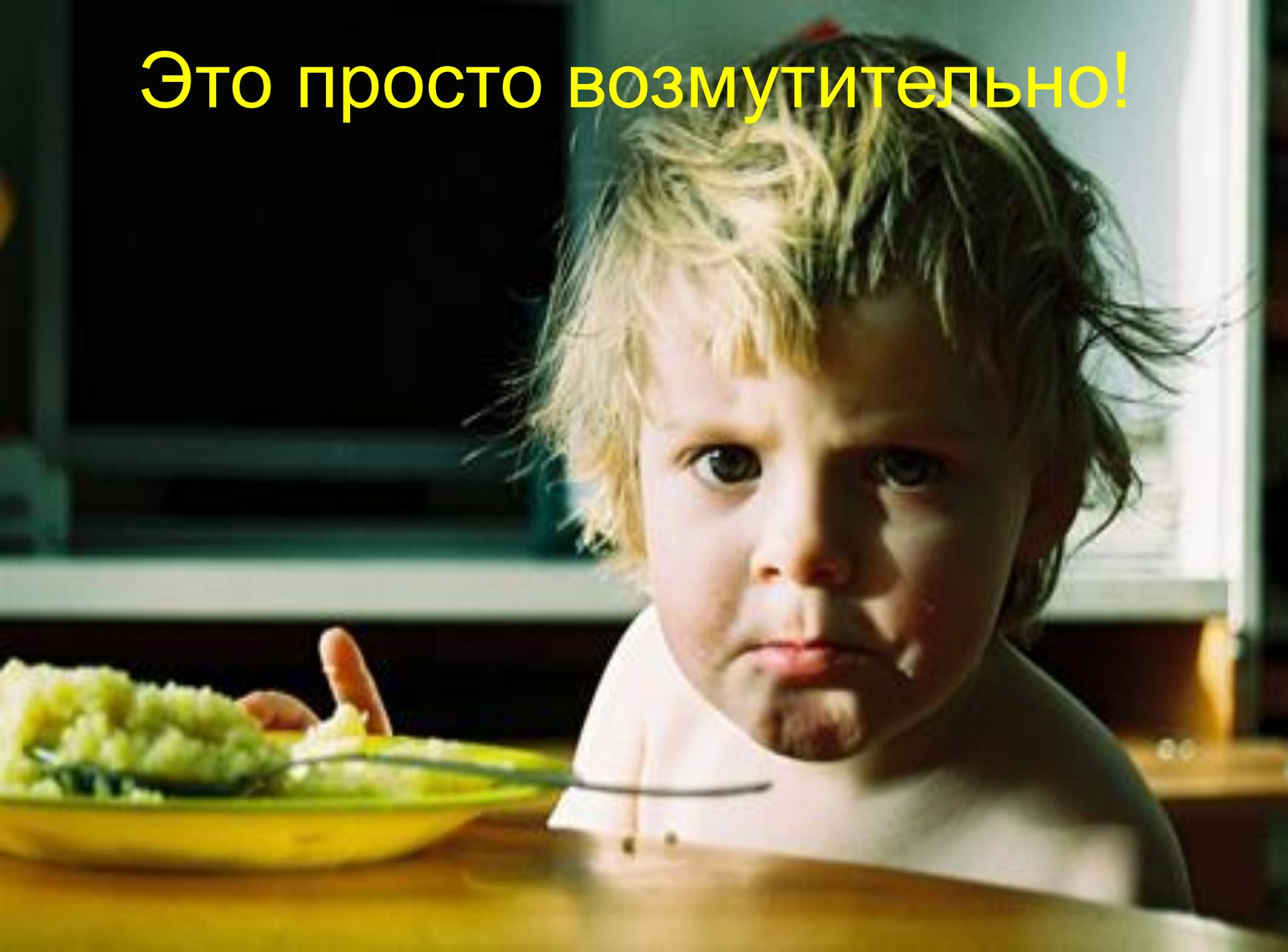




ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...

Это просто возмутительно!



Все мамы, словно сговорившись,
заставляют
своих детей есть кашу!





Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша.
Набиваешь полный рот,
А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?
Без неё ведь не прожить:
Ловкость, силу придаёт.
Так что, отправляйся в рот!

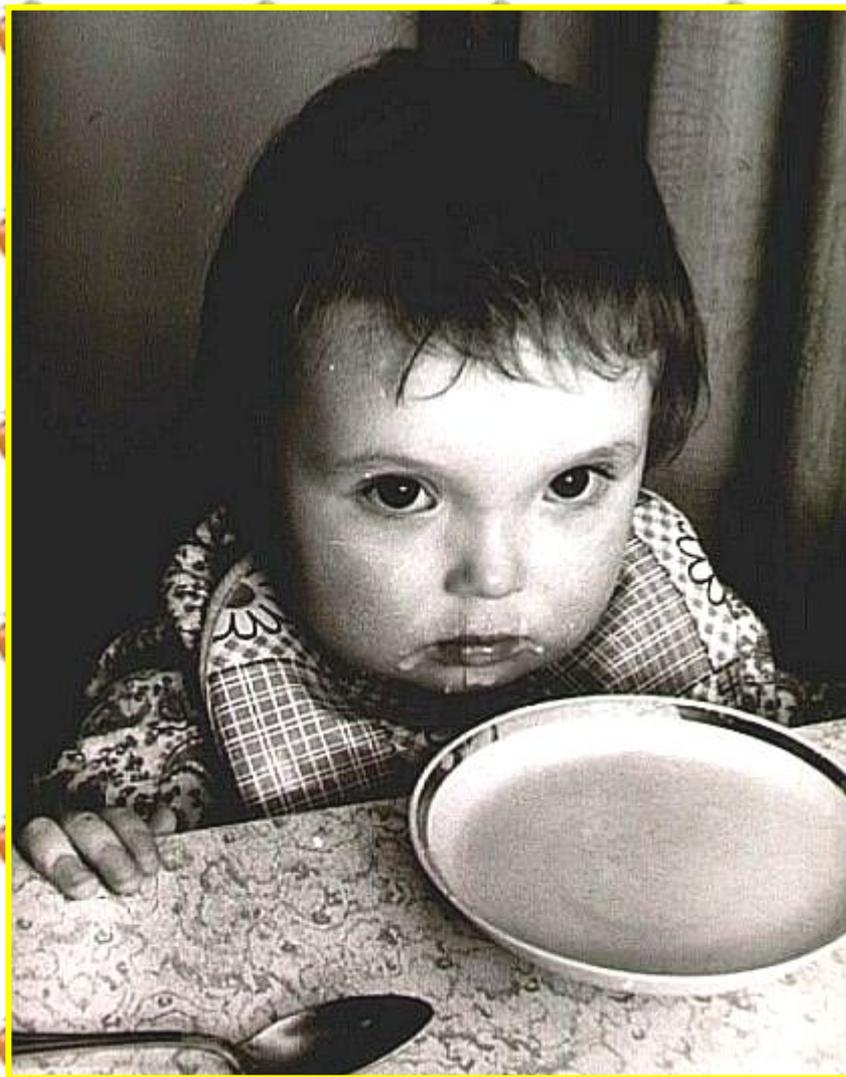
Эта ложка мне для силы,
Эта, чтобы быть красивой,
Эта, чтобы умной быть...
Что ещё мне не забыть?

Ложку, чтобы не болела,
Чтобы делать всё умела.
Вроде я про всё сказала.
Да и каши стало мало.
Если ложечкой примять,
Съела всё, можно сказать.

Аля Смешинкина
<http://deti.mail.ru>



Ну, что особенного в этой каше?..



**Сейчас, друзья, вы узнаете
всю правду о КАШЕ...**

Давным-давно наши предки жили на земле,
на которой не росли картофель, помидоры, капуста.

Зато было много дикой пшеницы –
полбы.





Именно из *полбы* варили древние славяне первые каши.



Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо.

«Праматерью хлеба» называют кашу в народе.

Попробовав случайно запекшийся
кусочек каши, людям пришло в голову
печь лепёшки – *хлеб*.





"КАША - МАТЬ 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!»**



Какие каши мы знаем ?

- Манная

- Гречневая

- Рисовая

- Перловая

- Пшенная

- Овсяная

- Кукурузная

- Гороховая

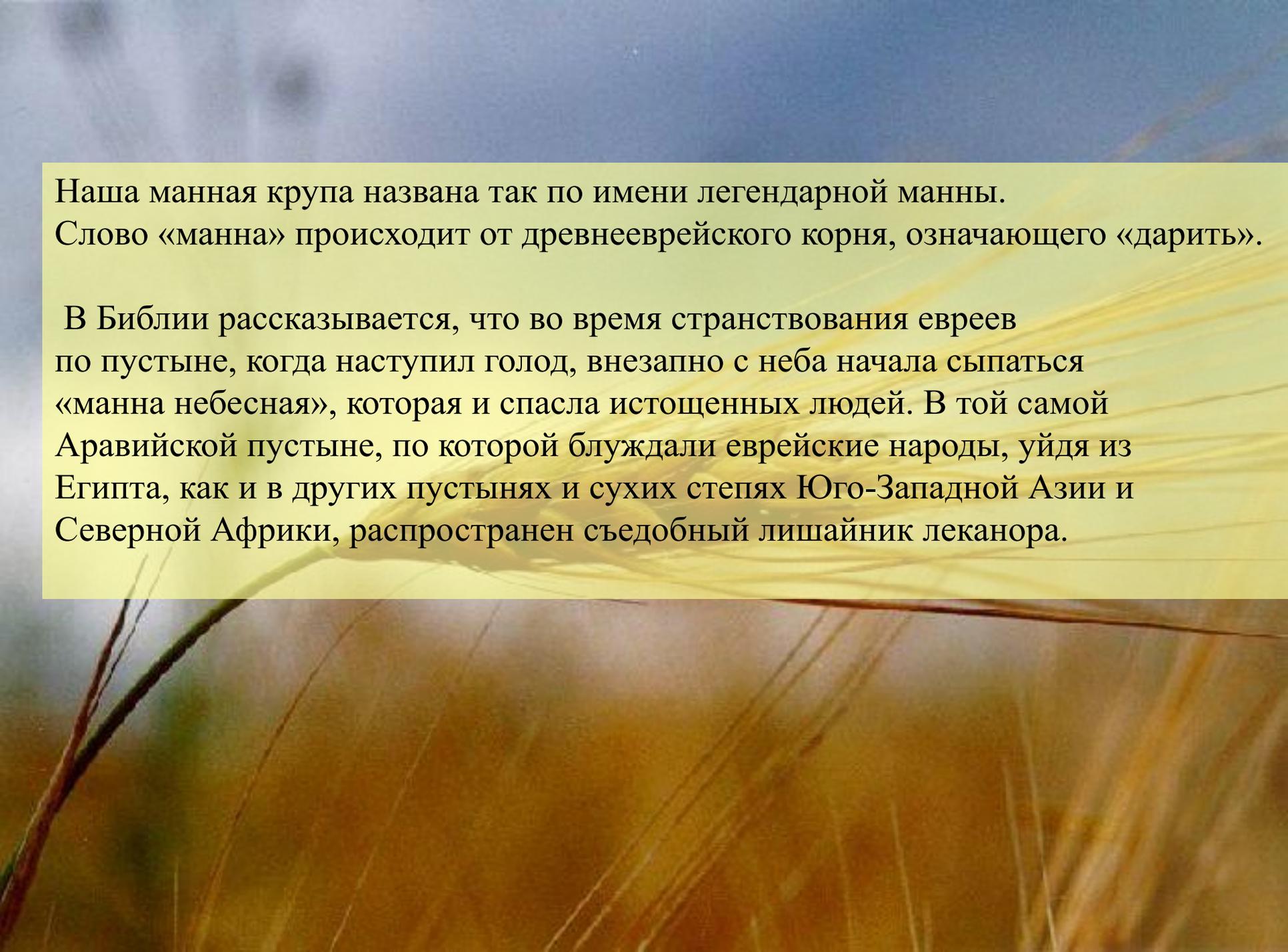


Манная каша



Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*.





Наша манная крупа названа так по имени легендарной манны.
Слово «манна» происходит от древнееврейского корня, означающего «дарить».

В Библии рассказывается, что во время странствования евреев по пустыне, когда наступил голод, внезапно с неба начала сыпаться «манна небесная», которая и спасла истощенных людей. В той самой Аравийской пустыне, по которой блуждали еврейские народы, уйдя из Египта, как и в других пустынях и сухих степях Юго-Западной Азии и Северной Африки, распространен съедобный лишайник леканора.



Созревая, корочки лишайника растрескиваются и свертываются в шарики. Эти шарики похожи на манную крупу. Они очень легки и переносятся ветром на большие расстояния. Кочевники собирают съедобный лишайник, толкут его и из полученной муки пекут хлеб.



В манной каше отсутствует клетчатка, поэтому переваривается она гораздо легче, чем другие каши. Именно поэтому она рекомендуется людям с больным желудком и кишечником.

В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисовой.

Так как она быстро готовится, то все полезные вещества сохраняются в ней.





Гречневая каша

Великий русский полководец Суворов любил гречневую кашу. Она не только вкусна, но и очень питательна. Поел немного, а уже сыт. Особенно ценно это в походе, где каждый лишний килограмм давит на плечи. Поэтому в России гречневая каша издавна считалась основой солдатской пищи. Да и в крестьянских семьях к ней было особо уважительное отношение. Не случайно в народе сложили поговорку: «Гречневая каша — матушка наша»...

Когда цветет гречиха, на поле не видно ни зелени, ни земли -сплошной бело-розовый ковер из цветков. И от этого дивного ковра исходит медовый аромат. Пройдет немного времени, и на месте цветков появятся мелкие трехгранные плоды-орешки. Если снять с них бурую кожицу, это и будет та самая гречневая крупа, из которой варят кашу. В такой крупе много целебного вещества — рутин, который лечит от разных болезней.





Впервые гречиху стали выращивать в жаркой Индии четыре тысячи лет назад.

Там ее называли «черной пшеницей» — за темный цвет зернышек-семян.

Из Индии гречиху завезли в Грецию, а уж оттуда в Россию. Поэтому у нас ее и окрестили гречихой, или гречкой.

Из всех круп гречневая выделяется своей питательностью, большим содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка.





Гречневая каша это настоящая мини-аптека ! В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. К тому же гречневая каша обладает антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца.





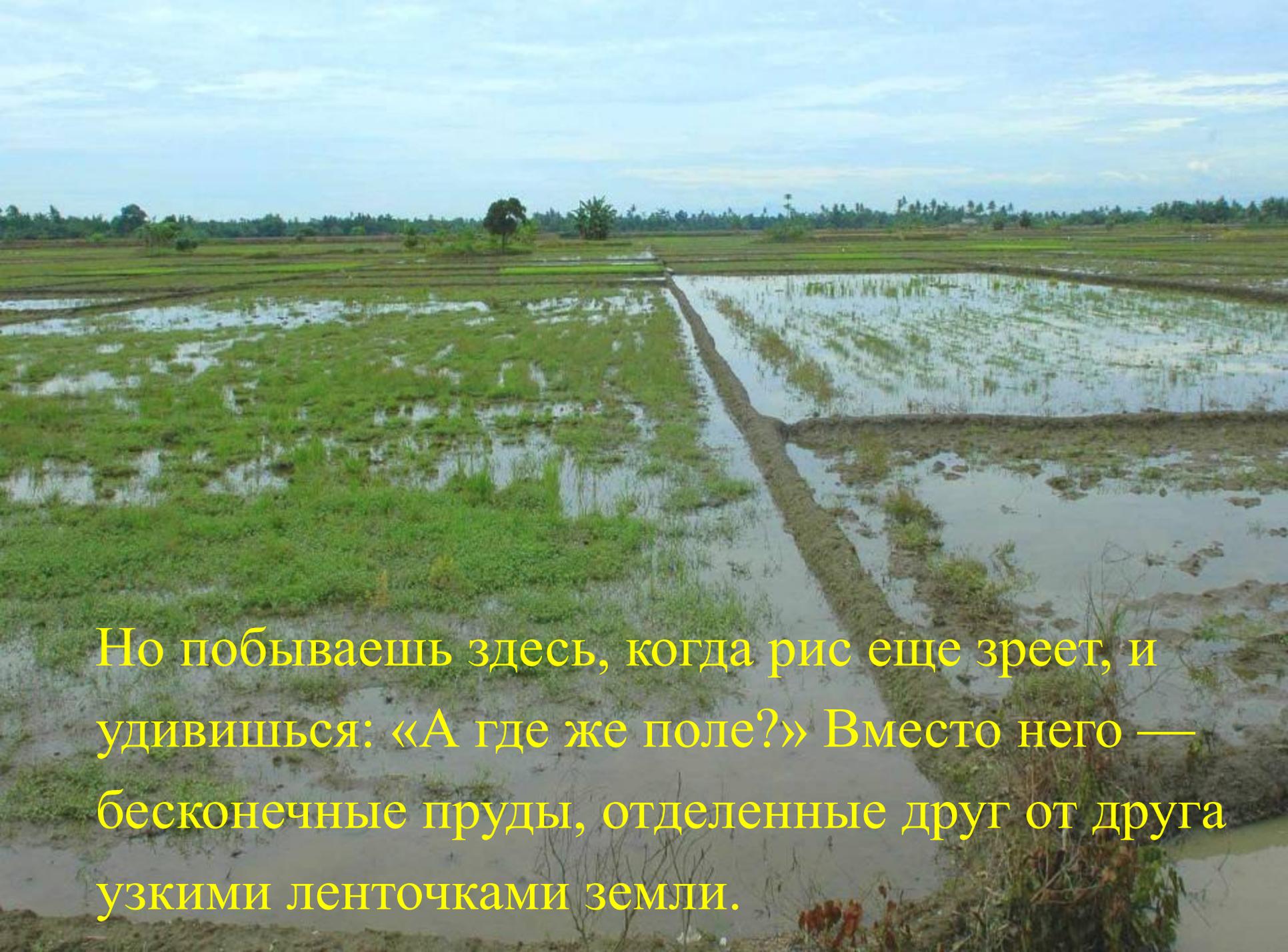
Рисовая каша



Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов –В1, В2 ,В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота,



Во время жатвы рисовое поле ничем особенно не отличается от прочих хлебных полей.



Но побываешь здесь, когда рис еще зреет, и удивишься: «А где же поле?» Вместо него — бесконечные пруды, отделенные друг от друга узкими ленточками земли.



**Ни пшеница, ни просо не
могут жить в такой хляби.
А рис может! Больше того,
любит так расти.**

**Не зря на Востоке говорят:
«Вода — душа риса».**



В старину рис в нашей стране не выращивали. Долгое время о нем вообще ничего не знали. Лишь при Иване Грозном русские купцы впервые завезли диковинное зерно в Московию. Но как оно называется, не знали.

Почему-то решили, что это «сарацинское пшено» (сарацинами тогда на Руси называли арабов), хотя рис привозили из Персии и Закавказья — из стран вовсе не арабских.





Семьдесят лет назад у нас в Приморье — на Дальнем Востоке начали выращивать свой рис. А потом крупные рисовые плантации появились на юге — в Краснодарском крае. И сегодня мы в основном обеспечиваем себя собственным «сарацинским пшеном».

Перловая каша



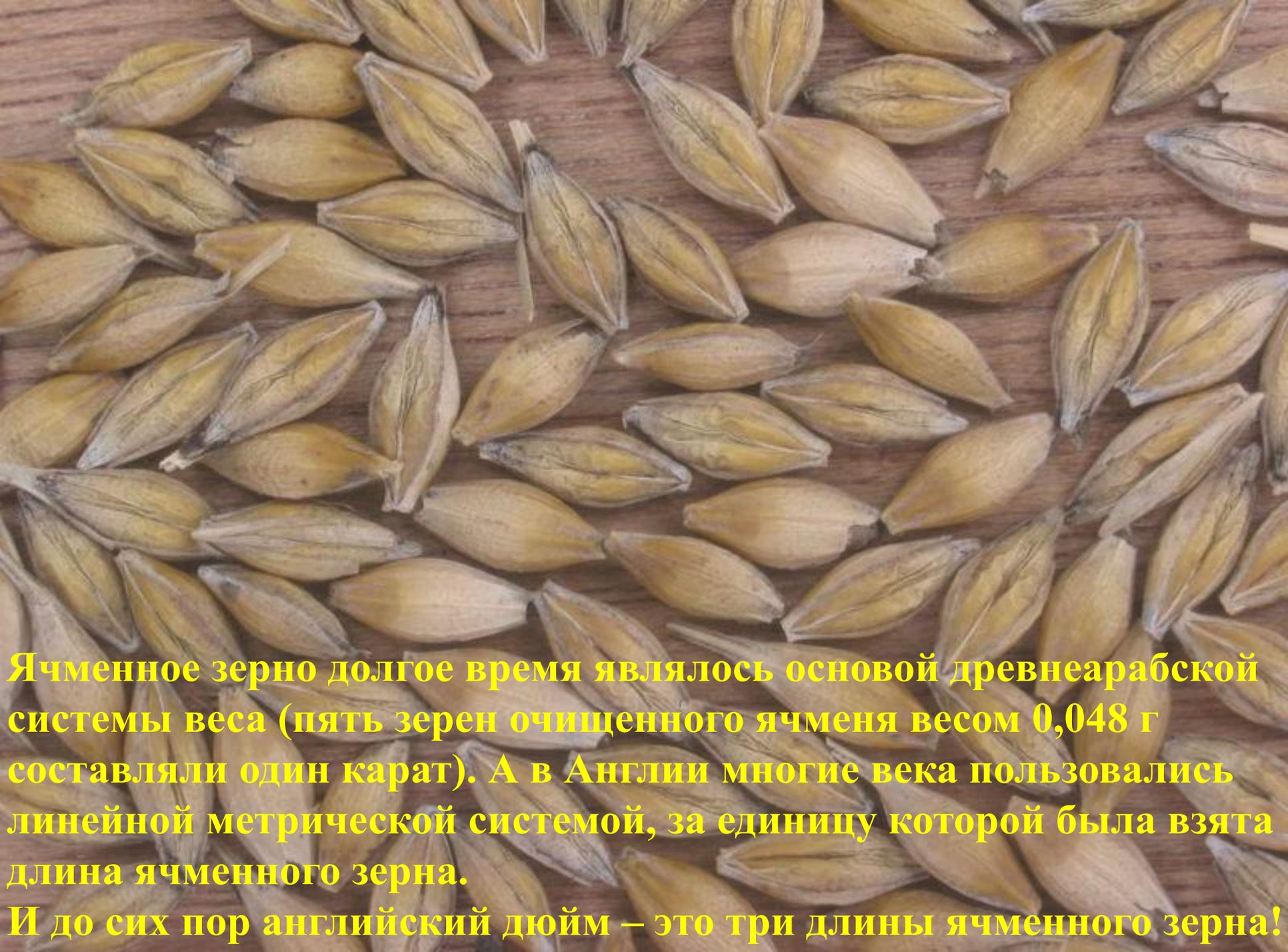
Перловая крупа – это цельные ячменные зерна, очищенные и шлифованные. Свое название перловка получила потому, что цветом и формой не так уж и отдаленно напоминает речной жемчуг (перлами на Руси называли жемчужины). Также её еще называли «мужицким рисом».

Ячмень выращивали и употребляли еще за 4000 лет до нашей эры. Из его зерен делают перловую и ячневую крупу. Отличаются они тем, что перловую крупу получают путем освобождения зерна от оболочки, а для выработки ячневой ячмень без оболочки измельчают. Белок ячменя более ценен, чем белок пшеницы.





Ячмень – уникальная зерновая культура, способная прокормить человечество где угодно – и в пустыне, и в Заполярье, и в горах. Секрет его успеха в том, что он удивительно неприхотлив и при этом необычайно полезен.



Ячменное зерно долгое время являлось основой древнеарабской системы веса (пять зерен очищенного ячменя весом 0,048 г составляли один карат). А в Англии многие века пользовались линейной метрической системой, за единицу которой была взята длина ячменного зерна. И до сих пор английский дюйм – это три длины ячменного зерна!



В старину перловая каша считалась царским блюдом. Для царского стола крупу замачивали на 12 часов, варили на молоке, томили в печи, заправляли сливками. Перловая да ячневая каши были любимицами царя Петра I.



Перловка богата аминокислотами. Например, в ней содержится лизин, который участвует в выработке коллагена, сохраняющего кожу упругой и гладкой. Перловка богата витаминами и микроэлементами: в ней много калия, кальция, железа, присутствует также медь, марганец, цинк, молибден, никель, кобальт, стронций, хром, йод, бром, фосфор.

Набор витаминов тоже впечатляет. Как и овсянка, перловка богата витаминами группы В, а также витаминами А, D, Е, РР.



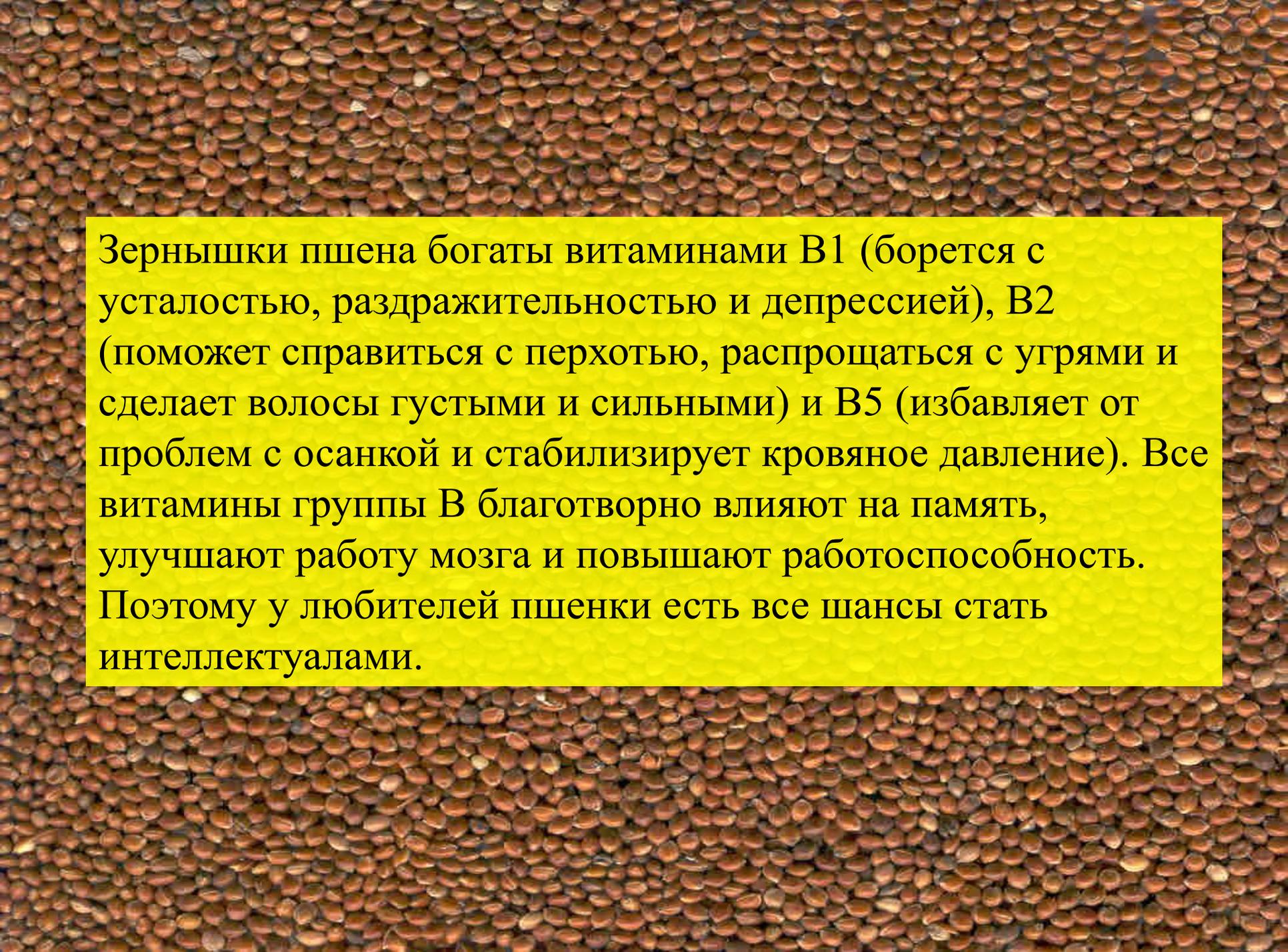
Пшениная каша

Пшено это семена проса, очищенные от наружной оболочки.
В России еще пару сотен лет назад пшениная каша была
основным блюдом на крестьянском столе.



Первыми возделывать просо, из которого и получают пшено, начали в Древнем Китае. У жителей Поднебесной «золотая крупа» служила сырьем для производства муки, кваса, варки пива, приготовления супов и сладких блюд. А уж потом просо распространилось по всему миру. Особенно сильно желтая кашка понравилась славянским народам, которые в силу сурового климата просто не могли позволить себе выращивать теплолюбивые рис и кукурузу.





Зернышки пшеницы богаты витаминами В1 (борется с усталостью, раздражительностью и депрессией), В2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с угрями и сделает волосы густыми и сильными) и В5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление). Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность. Поэтому у любителей пшеницы есть все шансы стать интеллектуалами.



Кардиологи тоже советуют своим пациентам включать в рацион как можно больше полезной каши. Дело в том, что пшено - богатый источник калия, который помогает справиться с нарушениями сердечной деятельности, нормализовать артериальное давление и укрепить сосуды.

Пшенную кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. Элементы, содержащиеся в пшене, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.

Существует мнение, что пшенная каша способна выводить из организма антибиотики.





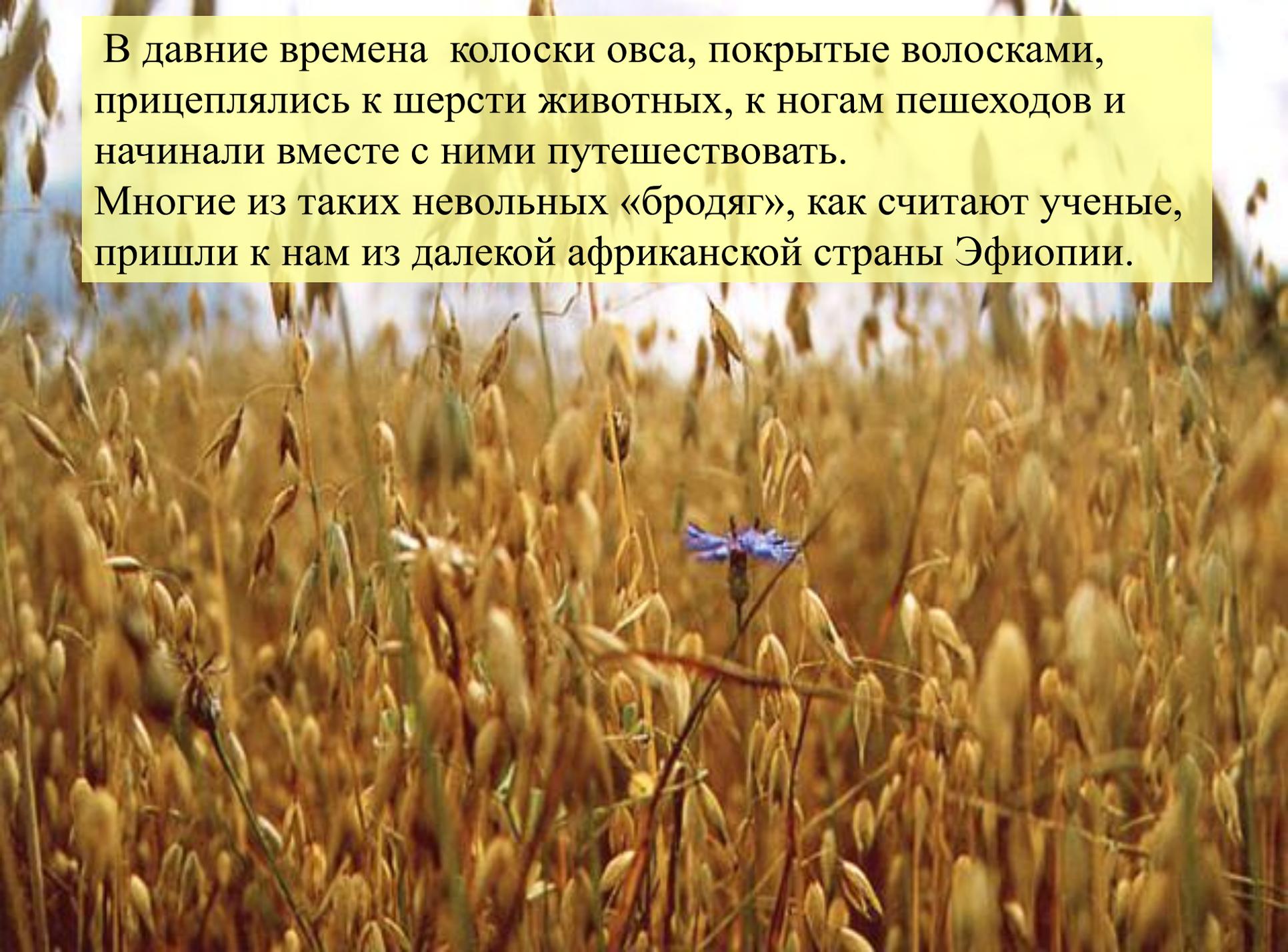
Овсяная каша

Все знают, что овсяная каша полезна и детям, и взрослым, но редко кто её любит. А зря ! Дело в том, что пищевая ценность овса гораздо выше остальных злаковых культур. В нем содержатся витамины (А, В1, В2,Е), жиры, крахмал, сахар, аминокислоты и минеральные вещества.

Овсяная каша — самая питательная из каш. Хорошо известно свойство овсяной каши благотворно действовать на желудочно-кишечный тракт, что делает ее незаменимой в диетическом питании. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина.

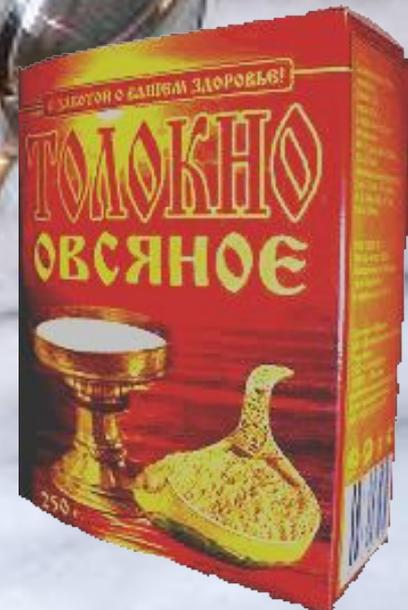
В давние времена колоски овса, покрытые волосками, прицеплялись к шерсти животных, к ногам пешеходов и начинали вместе с ними путешествовать.

Многие из таких невольных «бродяг», как считают ученые, пришли к нам из далекой африканской страны Эфиопии.



Кроме овсяной крупы из овса можно получать толокно (размоченное, раздавленное и размолотое овсяное зерно), *геркулес* (овсяные хлопья) овсяное печенье.

Особо хочется отметить *толокно*. Делали его в северных странах так: мешок овса замачивали в реке или озере на сутки, затем томили в русской печке пока не набухнет и приобретёт приятный запах, зарумянивали, а потом вручную толкли в ступке, отсюда и название **ТОЛОКНО**.



Крупа, вырабатываемая из овса, занимает среди круп одно из первых мест по питательности. Пищевые достоинства овсянки определяются высокой биологической ценностью овса, состав которого помимо прочего включает повышенное количество незаменимой аминокислоты - лизина.

В овсе много белка, жиров, витаминов.

Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей.

От овсянки они быстрее растут, хорошо оправляются после болезни.





Кукурузная каша

Кукурузную крупу вырабатывают из кукурузных зерен. Мелкая кукурузная крупа напоминает манную, но отличается более жёлтым цветом.





Когда испанские моряки — спутники Колумба увидели на полях американских индейцев эту рослую красавицу, то рты раскрыли от удивления: «Ну, и чудо-юдо! Вымахало чуть ли не с дерево! А зёрен-то в «кубышке» — тьма - тьмущая! Повезло же этим краснокожим».

Впервые индейцы тропической Америки обратили внимание на это растение свыше 7 тысяч лет назад. Тогда у дикого предка маиса (так индейцы называли кукурузу) початок был тощенький, как мышинный хвостик. Трудлюбивые крестьяне веками «колдовали» над «дикарем», пока не вывели из него новый вид растения — с мощным початком и большим количеством крупных зерен.



С тех пор маис стал для индейцев главной пищей. В честь этого кормильца они слагали легенды, возводили каменные святилища. Один из них — храм Маиса — возвышалось на горе в столице ацтеков — Теночтитлане. К нему с богатыми дарами приходили жители города.





Кукуруза обеспечивает организм крахмалом, витаминами (группы В и Е), минералами (особенно калием и железом), белком и клетчаткой. Не содержит клейковины.

МОЛОКО

А что еще вкуснее



МАСЛО



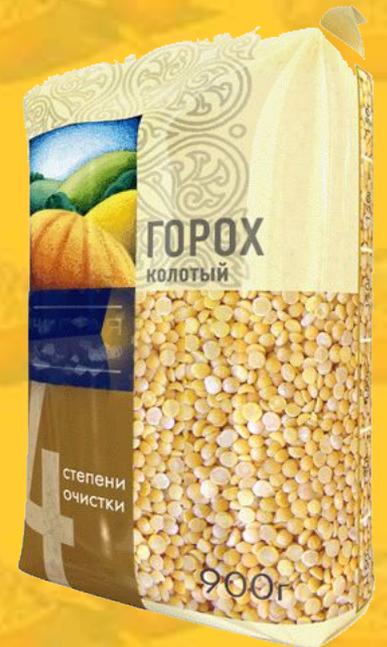
«КАШУ МАСЛОМ
НЕ ИСПОРТИШЬ!»

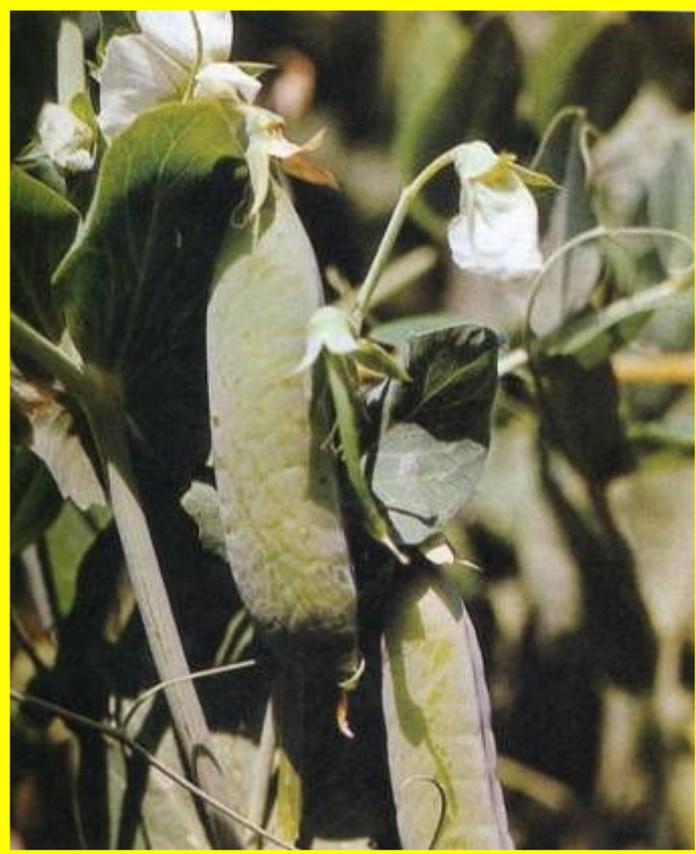




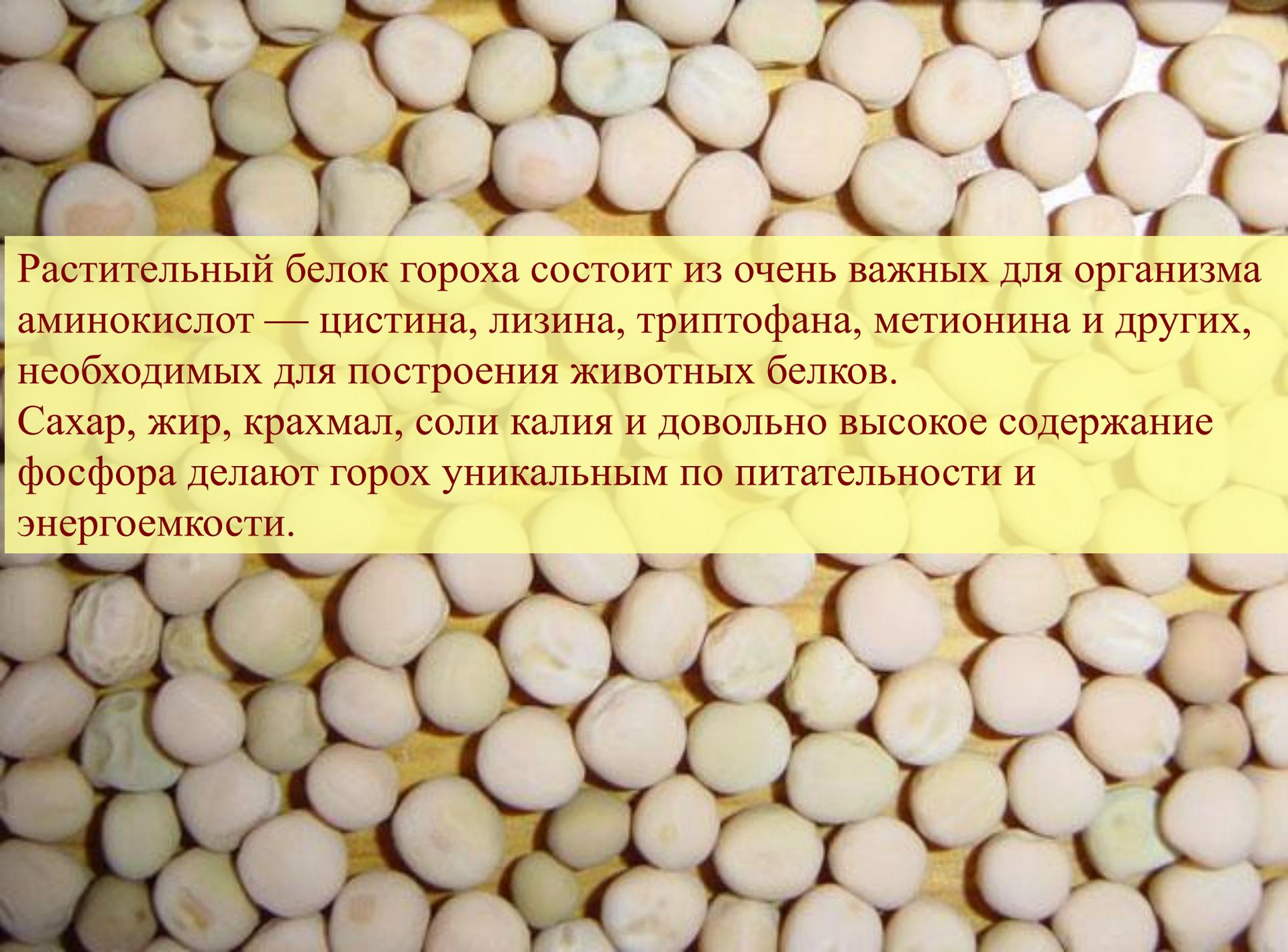
Гороховая каша

Гороховую кашу варят не из злаковых, а из бобовых – гороха. Горох на Руси знали с незапамятных времен. Не зря ведь про давние-давние времена говорят: “Это было при царе Горохе”. Хоть и давно, а пришел к нам горох из заморских стран. Считают, что прародитель культурных сортов гороха родом из Средиземноморья, из Индии, Тибета.





В горохе множество полезных для человека веществ. Некоторые из них нужны для профилактики малокровия, зоба, атеросклероза и ожирения. Другие способствуют нормированию жирового обмена, третьи помогают выводить из организма ненужные ему жидкости (значит полезны тем у кого болит печень, сердце, почки).



Растительный белок гороха состоит из очень важных для организма аминокислот — цистина, лизина, триптофана, метионина и других, необходимых для построения животных белков.

Сахар, жир, крахмал, соли калия и довольно высокое содержание фосфора делают горох уникальным по питательности и энергоемкости.

Это интересно!



Традиция посыпать молодоженов пшеницей (в некоторых странах рисом – где какой национальный продукт) и устилать ею путь молодых во все времена служила пожеланием достатка и преуспевания. На Востоке, где молодых также осыпают съестным, в это время приговаривают “Да не оскудеет ваш стол, и да не истощится ваш дом”! Пшеница нередко может быть перемешана с другими ценными зерновыми культурами, чтобы нужда наверняка обходила жилище молодоженов стороной. И по сию пору пшеница наряду с рисом остается символом безбедной жизни и достатка.



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 !

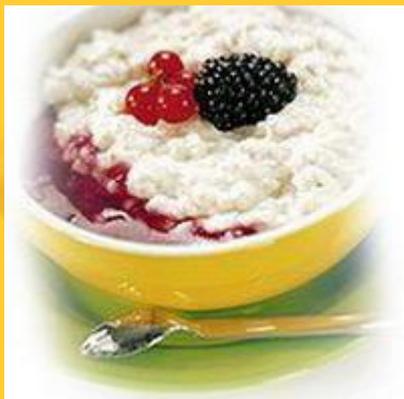
Название каши связывают с именем графа Гурьева. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина.

Гурьевская каша

Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение.

Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей *гурьевской*.

Имя же действительного её изобретателя, повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.



Рецепт гурьевской каши.

1/2 стакана манной крупы

2 стакана молока

1/2 ст. измельчённых грецких орехов

2 стол. ложки сахара

2 ст. ложки сливочного масла

2 яйца

соль, ванилин по вкусу

Это интересно !

Варгенья – наскоро сваренная каша из более мелкого и некачественного зерна (отсюда произошло слово “сварганить”, то есть наскоро что-то приготовить).

Заспица-глазунья – жидкая каша из смеси крупы и гороха (горох в сваренной каше выделялся желтыми крапинками, говорили: “глядит, как глазами”). Заспа – от слова засыпать.

Няня – сильно упретая в русской печи гречневая каша с мозгами, бараньим мясом, луком и яйцом (обычно ее подавали со щами из кислой капусты).

Сальник – гречневая каша с мелко нарубленными печенкой, репчатым луком и яйцами.

Кутья – ритуальная сладкая каша (сначала готовилась из пшена и меда, а затем стали добавлять мак).

Саламатина, позднее саламата – жидкая, разваренная до состояния киселя каша из поджаренной муки с добавлением сала, лука и чеснока.

Кулага – хорошо пропаренная в печи смесь из ржаной муки и ягод калины.

Завариха – для ее приготовления в нагретый докрасна глиняный горшок наливали кипяток, а затем подсыпали муку, постоянно помешивая. Сдабривали постным маслом, салом и сметаной.



Представьте себя на таком фестивале ,
Который на радость желудкам созвали :
Здесь булки , котлеты , конфеты и фрукты .
Участвуют в конкурсах только продукты .
Стремятся добиться единственной цели –
Понравиться так , чтоб их взяли и съели .

Идёт присуждение первого места ,
Как звать победителя - с детства известно .
Заслужена слава , что интересно , -
Со вкусом и просто , а главное честно .
Знакомой подружке достались медали -
Устроилась каша на пьедестале !

Ребёнок в коляске нас просит упрямо –
Я съем одну ложку за бабушку прямо !
И две , чтобы с папой не ссорилась мама !
А три - за "Спартак" , "ЦСКА" и "Динамо" .
Родители тоже съесть каши не прочь –
Тарелку за сына , тарелку за дочь .



**Запомните эту историю нашу ,
Пляшите , играйте , но кушайте кашу !
И пшёнку , и гречку , перловку и манку ,
С клубникой и сливками - ешьте
овсянку .**

**Полезной и вкусной должна быть еда ,
И каша поэтому с нами всегда !**

Владислав Стеблевский
<http://www.stihi.ru>

Спасибо за внимание !

**Автор презентации: Боброва Н.
Н.**

Вы скачали эту презентацию на сайте - www.wiki.rsf.ru