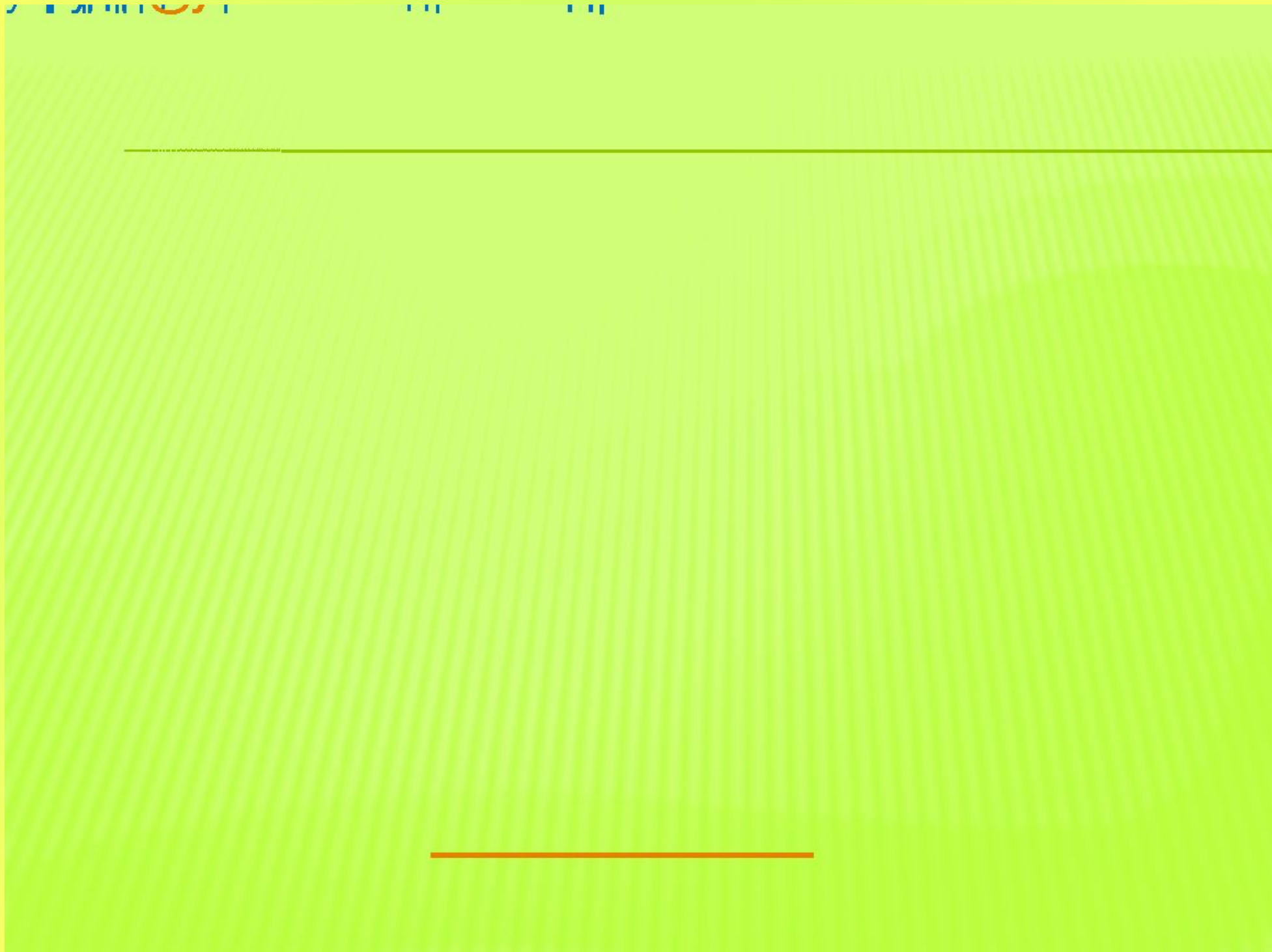




Презентация к уроку «Горшочек каши»,
6 класс общеобразовательных школ
(автор Симоненко В.Д.)

Виды круп и бобовых. Правила варки каши.



Что вы предпочитаете есть на завтрак?

Бутерброды?



Омлет?



Кашу?



Яичницу?

Горшочек каши

Да, в деле крупном или малом
Необходимо прежде знать,
Что каша, пышущая жаром
Сердца сумеет приковать!



Щи да каша - пища наша!

Времени для приготовления каши у вас уйдет не многим больше, чем приготовить себе бутерброды. Но вот заряд бодрости от каши вы получите на целый день, ведь любая каша - питательный и ценный продукт в отличие от бутерброда. Каша одна из самых распространенных русских национальных блюд, вторая после щей по своему значению на русском столе. Как говаривали в старину «Щи да каша – пища наша». В старину приготовление каши сопровождалось различными обрядами. Зерно и крупа служили символом жизни и благополучия. Длительное время каша в России была любимым блюдом, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Её употребляли на различных празднествах, на пирах, свадьбах, крестинах. В XII-XIV веке каша – означало слово пир. Позднее каша – это блюдо при коллективных работах, и поэтому «артель» стали называть «кашей».

«Каша» в фольклоре

Гримм
«Горшочек каши»



Рус. нар. сказка
«Каша из топора»



Вставьте пропущенные слова в ПОСЛОВИЦЫ

Гречневая каша -наша,
А хлебец ржаной -.....родной.

Каша -..... наша.

Русского мужика без не
прокормишь.

Кашу не испортишь.

Щи да каша -наша.

Каша-то густа, дапуста.

(пища, матушка, чашка, маслом, отец,
каши, кормилица)

Скажи быстрее всех скороговорку

***Дали Клаше каши с
простоквашей.***

Ела Клаша кашу с простоквашей.

Шутка-повторялка

-Тит, а Тит?

-Чаво?

-Иди молотить.

-Живо болит.

-Иди кашу есть.

-А где моя большая ложка?

Дразнилка

Из-за леса, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Его девушки любили

Кашей масляной кормили.

Каша масляная, ложка крашеная,

Ложка гнется, нос трясётся.

Частушка

Дайте каши, дайте каши,
Дайте каши с молоком.

Наедемся вкусной каши
И частушки вам споём!

Мы плясали бы и пели
Только нету больше сил.

Пол ведёрка каши съели б
Если кто -нибудь сварил.



Обычаи и обряды

Обряд – жениха и невесту на счастье обсыпали зерном.

Брачный союз считался закреплённым только тогда, когда жених и невеста съедали сваренную ими кашу.

Мирный договор был заключен только в том случае, когда русские князья варили кашу.

Гречневая каша

Гречиха



Гречневая
крупа



Гречневая
каша



Гречневая крупа

Гречиха относится к гречишным растениям. Крупа содержит от 68-77% углеводов и до 12% растительного белка. Углеводы, представлены в основном клетчаткой, поэтому гречневую крупу рекомендуют использовать в питании пожилых людей.



Пшённая каша

Просо



Пшённая
крупa



Пшённая
каша



ПШЁННАЯ КРУПА

Просо в нашей стране относится к числу крупяных культур. Пшено-это ядро проса. Пшённая крупа- древнейшая зерновая культура. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при заболевании сахарным диабетом, атеросклерозе и заболеваниях печени.



Перловая каша

Ячмень



Перловая
крупa



Перловая
каша



Перловая крупа

Её получают из зерновой культуры-**ячменя**. Перловая крупа очень богата углеводами, растительными белками и витаминами.



Рисовая каша

Рис



Рисовая крупя



Рисовая каша



Рисовая крупа

Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный «мир пшеницы» и восточный «мир риса». К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии- крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет.

Гороховая каша

Горох



Гороховая
крупa



Гороховая
каша



Гороховая крупа

Так называется **лущёный горох**. Это единственная крупа из зерна бобовых. Питательная ценность бобовых определяется содержанием в них большого количества белка – до 25%.



Пшеничная каша

Пшеница



Манная крупа

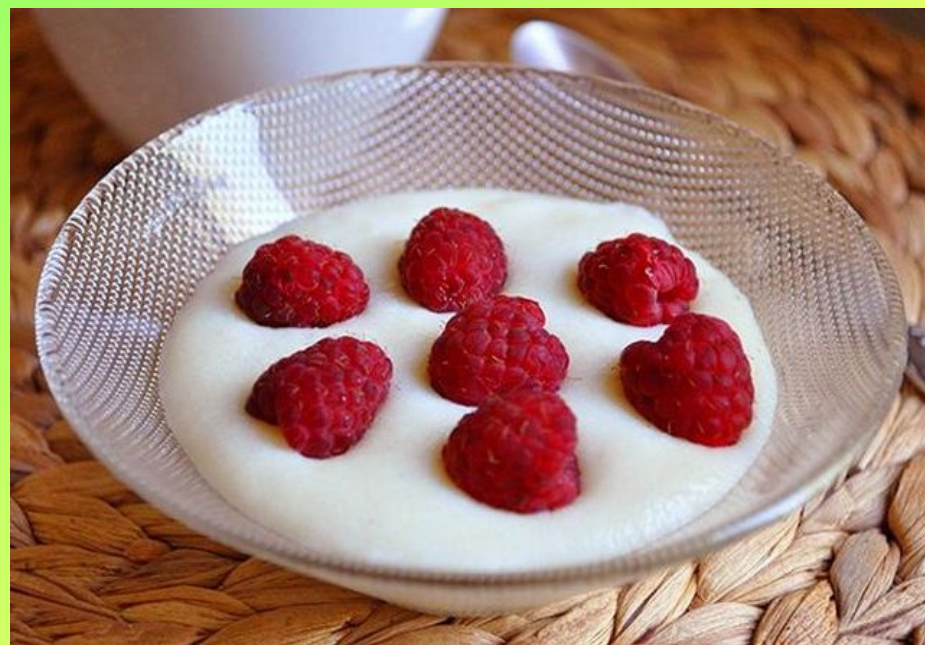


Манная каша



МАННАЯ КРУПА

Манная каша на молоке очень калорийна и легко переваривается. Её дают и малышам и престарелым людям. Особенно хороша манная каша с кисловатым вареньем или кусочками яблок и банана.



Бобовые

Горох



Чечевица



Фасоль



Бобовые культуры

К бобовым относятся **горох, фасоль, чечевица**. Питательная ценность бобовых определяется содержанием белка –до 25%. Чечевица когда-то называлась сочевица, так как семена очень сочные. Первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей. В литературе стала употребляться с x века, в пищу с xv века. Монахи Киево-Печерской лавры варили из неё каши и супы.

Бобовые культуры

Фасоль появилась в России в первой половине XVIв. Тогда она играла роль декоративного растения, в пищу она стала использоваться с первой половины XIXв. Это могло произойти и раньше, не будь у неё конкурентов: гороха и чечевицы. Постепенно фасоль прочно вошла в рацион питания населения юга России и Южной Сибири.

Варим кашу

Продукты: крупа гречневая – 75 г
вода - 140 г
соль - 2 г
масло сливочное – 15 г
молоко - 100 г



Варим кашу

Посуда и инвентарь

- кастрюля /горшочек/
- столовая ложка
- столовая тарелка
- миска



Варим кашу

Технология приготовления

1. Перебрать крупу, промыть.
2. Залить крупу кипятком, посолить.
3. Варить на среднем огне до выкипания воды.
4. Добавить горячей воды, варить до готовности.
5. Добавить в готовую кашу сливочное масло.



Охрана труда при работе с горячей жидкостью:

- приподнимать крышку кастрюли от себя;**
- не доливать жидкость на 3-5 см;**
- пользоваться прихватками;**
- засыпать крупу в кипящую жидкость осторожно, не допуская брызг.**

Полезная информация

- При варке молочной каши соль кладут в молоко до засыпания крупы, причём берут её меньше, чем при варке каши на воде.
- Перед варкой крупу промывают 3-4 раза.
- Гречку слегка обжаривают, а промывают только в том случае, если в крупе есть пыль.
- Перловая, гороховая каши сварятся быстрее, если крупу предварительно замочить на 3-4 часа.

Приятного аппетита!

