



коряет заживление ран.

Гречневую крупу делают из семян гречихи. Но кашу эту едят только в странах СНГ, остальной мир кормит «неблагородной крупой» фазанов и набивает гречишной шелухой подушки. Благодаря высокому содержанию железа укрепляет стенки сосудов, ускоряет заживление ран.



Перловую и ячневую каши варят из ячменных зерен (на перловку идут цельные шлифованные, на ячку - дробленые).

Пшеничную и манную кашу готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Наиболее изысканная разновидность манки - гурьевская каша. Лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенек и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев.

В 1920-ые годы, когда образовался Всесоюзный детский пионерский лагерь, дешевое и сытное блюдо стало основой детского рациона. Каши из обработанной пшеницы помогают набрать вес. Но почти не содержат полезных

элементов.



Овсяную кашу варят из расплюснутых зерен овса.

Больше всего «овсянка» популярна в Шотландии, где

проходит чемпионат по приготовлению этого блюда.

А в Эдинбурге есть единственный в мире бар овсянки. Овсяная каша повышает сопротивляемость организма, улучшает обменные процессы и работу сердца. Три четверти стакана сухих хлопьев покрывают суточную потребность человека в клетчатке.



Мамалыга или кукурузная каша. Варят из кукурузной муки. Эта каша была основным блюдом у румынских и молдавских крестьян, потому что кукуруза не облагалась налогом. Кукурузная каша

улучшает обменные процессы в головном мозге и укрепляет память.

Делаем вывод, что каши очень полезны и питательны, и желательно их употреблять хотя бы один раз в день. Любая каша – это хороший источник клетчатки, которая выводит из организма шлаки и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день.

МАДОУ "Детский сад № 58"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия «Гастрономические праздники»



Выпуск 2

Международный день КАШИ



Тел. 8(3424) 23 22 78

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ КАШИ НА РУСИ

Октябрь ежегодно становится месяцем, когда отмечается **Международный день каши**. Традиционное блюдо кухонь многих народов мира, продолжает оставаться популярным на протяжении уже более тысячи лет.

Именно этим и было обусловлено появление данного замечательного праздника. Он не обладает официальным статусом, а дата его проведения в Интернете указывается разная – 10 или 11 октября. Так или иначе, но октябрь объединил всех любителей каши – традиционного блюда многих народов. В культуре русского народа, в его кулинарных традициях каша занимает особое место. Не случайной стала поговорка «*Щи, да каша – пища наша*».

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше.

Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо.

Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «*каше́й*».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья.

Для повышения полезных свойств и вкусовых качеств к ней добавляли различные овощи и фрукты. В IX веке такая каша была излюбленным блюдом великого князя Владимира, а затем и его правнука, Юрия Долгорукого, основавшего Москву. и его войско победили крестоносцев в Ледовом побоище, случившегося во время Великого поста, употребляя в пищу в основном овощи и кашу.

Возраст этого удивительного блюда исчисляется тысячелетиями. Именно к тем далёким временам относят **археологи** свою уникальную находку - горшок с кашей, обнаруженную под слоем золы при раскопках древнего города Любеча.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАША

Каша, одно из древнейших блюд — простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи. Это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в необходимом количестве и нужно для человека соотношение железа, медь, цинк, белки, а также **витамины** группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Клетчатка оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Регулярное употребление пищи, богатой клетчат-



кой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КАШЕ

Просо, из которого делают пшеничную крупу, первыми начали возделывать китайцы. Затем из Китая просо попало и в другие страны. Пшеничную кашу полюбили на Руси за желтый цвет. Пшеничная каша богата витаминами группы В и многими микроэлементами. Вещества, содержащиеся в пшенике, препятствуют отложению жира. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшеничную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки



ской горчинки

Рисовая каша. Готовят из рисовой крупы. Рис появился около 15000 лет назад в районе **Южной Кореи**. Позже его привез в . А в России рис попробовали только при Петре I и называли его «сарацинское пшено». Слово «рис» появилось только в конце 19 века. В японском языке слово «рис» и «есть» - одно и то же слово. В Китае выражение «разбить миску риса» означает уйти с работы. Рис содержит полезные для человека аминокислоты и витамины группы В, не содержит глютена.

