



КАША?

КАША...

КАША!



**Каша вкусная
дымится,
Леша кашу есть
садится.
Очень каша хороша!
Ели кашу не спеша.
Ложку за ложкой
Ели понемножку**





Каша - одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. Без каши трудно представить нашу еду.

Мы все привыкли, что она всегда есть на нашем столе.

Но, на самом деле, каша не так проста, как кажется.



Владимир Иванович Даль в своем словаре дал такое определение каше :

«**Каша** – густоватая пища, крупа, варёная на воде или на молоке.

Крутая каша – гречневая, пшённая, полбенная, ячная, овсяная, ржаная или зеленая.

Готовится в горшке, в печи, запекаясь сверху.»



Между тем каша не просто кушанье, но и обрядовое блюдо.



Кашею, которую называли *«бабкиной»*, встречали новорожденного.

Каша с «потехой». Такую кашу готовили издревле на Руси для отцов новорожденных. Её обильно заправляли перцем, хреном, горчицей и крепко солили. Отцу нужно было съесть такую кашу всю, без остатка. Давились, а ели. От такого угощения глаза на лоб вылезали. Зачем же такие издевательства? Чтобы отец младенца хоть в какой-то мере смог оценить все трудности ухода за малышом.



Варили кашу жених с невестой, что было обязательной частью свадебной церемонии, отчего и пошло выражение **«С ним (с ней) каши не сва**



Свадебный пир на Руси назывался кашею. **«Заварил кашу – расхлебывай!»** Часто каша на свадебном пиру была единственной едой для молодоженов. Крестьянская ли то была свадьба или купеческая, царская или генеральская



Можно сказать, что каша сопровождала человека на всем жизненном пути. Каждый знает известную русскую пословицу: 'Щи да каша - пища наша'. И это действительно так. Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину. Одинаково охотно едят ее и дети, и взрослые. Кашей (кутьей) поминали человека, провожая его в последний путь



З.Серебрякова «За завтраком»



Фразеологизм **«Заварить кашу»** является заменой выражению «Затевать какое-либо сложное, хлопотливое или неприятное дело (о человеке, который своими действиями создает сложное или неприятное положение)». В древности обозначало свару, недружелюбные действия, войну.



Каша была и символом перемирия, мира после сражения. Враждующие стороны за одним столом ели единую кашу.

Когда работали артелью, то готовили кашу на всю артель, в большом котле и из него ели все работники. Поэтому, долгое время слово "каша" было синонимом слова "артель". Говорили: "Мы в одной каше", что означало в одной артели, в одной бригаде, что-то наподобие современного выражения «Мы одна команда». **«Мало каши съел»**, – так говорили о нерасторопном и слабом работнике.



Ой, подружки, дело
плохо,
Мой миленок заболел.
Аппетита он лишился –
Пол ведёрка каши съел.
(Русская частушка)



Кроме того, каша - самое доступное блюдо для каждой семьи, даже той, достаток которой невелик.

Правда, в последние годы популярность каши несколько уменьшилась. Между тем не помешает вспоминать об этом незатейливом блюде, особенно тогда, когда у нас мало времени





Суворовская каша

Однажды в одном из военных походов Суворову доложили, что остались небольшие запасы ячменя, проса, гороха. Если приготовить кашу из одного вида крупы, то на всех не хватит. Тогда Суворов приказал смешать и крупы, и горох и сварить еду для всех. Солдатам суворовская каша пришлась по вкусу. Так великий полководец внес свой вклад в развитие кулинарии. Современная наука о питании подтвердила, что каша из смеси круп полезнее, чем из одной, так как каждая крупа имеет свой химический состав, и чем больше круп используется в смеси, тем выше пищевая ценность каши.





В России каша всегда была наиболее частой горячей пищей в армии, особенно в походных условиях. Отсюда и пошло название армейского повара — «кашевар».

Солдаты некоторым кашам давали специальные имена, например, перловую кашу в армии называют шраннелью или болтами за характерный внешний вид.



На Руси варили огромное количество каш. Их делили *на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни*. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох (делали и отдельную кашу-горошницу), обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли салом и бараньим жиром. Крутые (рассыпчатые) каши ели с маслом





В старину на Руси был даже праздник, посвященный каше. Отмечался он в день Акулины-гречишницы, который приходится на 26 июня.

В этот день было принято готовить гречневую кашу для нищих и путешественников. Делали ее «богатую» крутую с яйцами и (или) грибами, «пуховую» с молоком.



Все мы помним стихи А.С. Пушкина и его знаменитую сказку: «Сказка о Попе и его работнике Балде». Но мы, читая сказку, очень редко задумываемся над вопросом, что за продукт такой – полба? Почему мы никогда о ней не слышали?

**"Буду служить тебе
славно,
Усердно и очень
исправно,
В год за три щелка тебе
по лбу,
Есть же мне давай
вареную полбу"**



ПОЛБЕНАЯ КАША

Полба - это полудикий сорт пшеницы, которая еще в XVIII веке выращивалась на Руси в большом количестве. Вернее сказать, полба росла сама по себе, была не прихотлива и не требовала никакого ухода. Ей не страшны были ни вредители, ни сорняки. Полба сама уничтожала любой сорняк. Полбенная каша была хоть и грубой, но очень полезной и питательной. Постепенно "культурные" сорта пшеницы вытеснили полбу.

Сегодня, благодаря ее высокой биологической ценности, наблюдается возрождение производства полбы. Полба выращивается на Кавказе: возобновлены ее посевы в Дагестане и Карачаево-Черкесской республике. Здесь она называется "зандури". Продается сегодня в России и американская полба. Называется она "спельта", а продается у нас под торговым наименованием "камут". Иногда можно встретить полбу, выращенную в Европе. Она так и называется "спельта".

Все это вносит некоторую неразбериху, но и "полба", и "зандури", и "спельта", и "камут", названия одного и того же растения, старорусской полбы. Причем и в Америку, и в Европу она попала из России.



МАННАЯ КАША

Манная крупа — это пшеничная мука твердых сортов пшеницы крупного помола. Эта мука испокон веков считалась дорогой и очень редкой на Руси.

В манной крупе много крахмала и белка. В ней много витаминов Е и В1, а также калия, почти столько же витаминов В2, В6, РР и железа. При этом в ней гораздо меньше клетчатки. Поэтому блюда из манной крупы широко используются при болезнях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационном периоде, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются щадящие диеты с легко переваривающимися блюдами.



Из ячменя делали три вида крупы: перловую - крупные зерна подвергались слабой шлифовке, голландку - зерна более мелкие шлифовались до белого цвета, и ячневую - совсем мелкая крупа из нешлифованного (цельного) зерна.

Ячневая каша была самым любимым блюдом Петра I. Он называл её самой спорой и вкусной – «любимой романовской». Даже на обеде в честь коронации Николая II в 1883 году гостям была подана ячневая каша.

Для того чтобы «облагородить» царскую любимицу ячневую крупу в 19 веке переименовали в «перловую» (от слова «pearl» – «жемчуг»). Если присмотреться, то, действительно, разваренные крупинки сверкают как бусинки жемчуга. Вот откуда столь красивое название.





ПЕРЛОВАЯ КАША

Перловая каша почти в два раза превосходит другие злаки по содержанию фосфора. Фосфор способствует увеличению скорости и мощи мышечных сокращений, поэтому крайне необходим спортсменам и людям, занятым физическим трудом. В ней много белка и крахмала, витамины группы В, витамин А, Е, D, железо, кальций, медь, йод.



Перловая каша необходима для нормальной работы мозга и правильному обмену веществ., Ещё одно достоинство перловой крупы — обилие лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, особенно в отношении микробов, вызывающих герпес и острые простудные инфекции. Перловка богата аминокислотами, сохраняющими кожу упругой и гладкой

ОВСЯНАЯ КАША



Одно из самых ранних блюд, присутствие которого в традиционной кухне славянских народов свидетельствует о древней кулинарной культуре этих народов.

Овсяная каша (овсяная крупа, крупа «Геркулес») — самая питательная из каш. Получают её из зерновок овса. 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

Полезные вещества в каше повышают иммунитет, помогают преодолеть депрессии. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина, препятствует возникновению язвы желудка и гастрита.



ТОЛОКНЯНАЯ КАША

Толокно — мука из зёрен *овса* или *ячменя* которые предварительно пропариваются, высушиваются, обжариваются, очищаются и толкутся.



Толокно отличается от смолотой муки всего лучшим вкусом, большей питательностью, поскольку в ней сохраняются все полезные вещества злаков.

Толоконную муку можно употреблять в пищу без дополнительной тепловой обработки.

В старину толокно приготавливали из овса, обжаренного, точнее, выдержанного на протяжении ночи в уже не слишком горячей, но достаточно тёплой русской печи.

Толокно, замешанное на охлаждённой кипячёной воде, приправленной солью, называлось *кулага*. Оно было любимым лакомством детворы. Из загустевшего толокна «маленькие скульпторы» быстро лепили собак, рыбок, петушков — и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно *полдничали*, так как между обедом и ужином проходило достаточно много времени (ужинали перед сном).



ГРЕЧНЕВА КАША

Эта каша появилась на Руси довольно поздно. Скифы покупали ее у греков. Название «греческой крупы» до сих пор хранит свои исторические корни. В России эта каша быстро завоевала популярность. И именно в России употребление этой каши наиболее распространено в настоящее время.

Гречка улучшает пищеварение, снижает риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца. Она очень полезна для поджелудочной железы и печени, в ней много железа. К тому же гречневая каша обладает антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов. Это еще одна из самых ароматных каш. Запах гречневой каши трудно с чем-то спутать. Сытная, полезная, ароматная гречневая каша — полноценное блюдо для любого времени дня.



РИСОВАЯ КАША

Известно, что в странах традиционного рисоседения: Японии, Вьетнаме, Корее, Индии и других — рисом питаются ежедневно. В Россию же рис попал сравнительно недавно и долгое время назывался у славян «сарацинским просом». Однако в настоящее время рис в России — один из самых желанных и востребованных продуктов.

Главная кулинарная особенность риса состоит в том, что он обладает особым, но нейтральным вкусом. Поэтому правильно сваренный рис не приедается и является ежедневным блюдом для половины населения нашей планеты. В рисе содержится фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия. Людям, у которых работа связана с риском отравления свинцом или мышьяком, особенно рекомендуется есть рисовую кашу.



ПШЁННАЯ КАША



Пшенная каша — это зерна проса. Одно из главных продуктов питания еще с библейских времен. Еще две сотни лет назад в России пшенная каша была основным блюдом на каждом крестьянском столе. Это нежное на вкус, воздушное блюдо. С уверенностью можно сказать, что это одна из самых красивых каш.

Это блюдо очень полезно для здоровья. Известно, что при нарушениях сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности пшено и каша, которую из него готовят. В пшене так же много витаминов группы В, кроме того эта каша — просто кладезь микроэлементов. Кроме того, вещества, содержащиеся в пшенной каше, препятствуют отложению жира в организме, что важно для людей, следящих за своим весом





МАШЕВАЯ КАША



Каша из *бобов мунг* (другое название этих бобов — *маш*). Распространена, в частности, у народов Средней Азии — невегетарианский вариант, и в Индии — вегетарианское блюдо. Маш активно используется вегетарианцами как источник белка и заменитель мяса.



Машевая каша — условное и очень обобщающее понятие, так как блюда (супы и каши, нередко с добавлением риса) на основе разваренных бобов мунг присутствуют в различных национальных кухнях.



КУКУРУЗНАЯ КАША

Кукурузная каша способна выводить из организма вредные вещества. Крупа из кукурузного зерна считается крупой не вызывающей никаких аллергических реакций, поэтому особенно рекомендована для детского питания. Известны полезные свойства кукурузной крупы, способствующие профилактике болезней сердечно-сосудистой системы.



ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Было изобретенное русским *поваром*
Захаром Кузьминым.



А Гурьевской кашу стали называть в честь графа Гурьева, которого выкупил Захара вместе с семьёй у хозяина — отставного майора Оренбургского драгунского полка, после того, как попробовал эту кашу. Каша подавалась в доме графа на десерт и всегда вызывала у гостей неподдельное восхищение. Однако ее рецепт держался в строгом секрете.

Постепенно это лакомство научились готовить во многих домах московской знати, а поваренные книги сделали ее известной далеко за пределами России. Теперь эта каша везде называется кашей Гурьевской. А вот имя повара-изобретателя подзабыли.





Каша в нашей жизни настолько важна и незаменима, что народ придумал большое количество присказок и историй, связанных с этим блюдом.

Народная мудрость воплотилась в пословицах и поговорках.



ЗАГАДКИ О КРУПАХ И КАШАХ

**Черна, мала крошка.
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест, похвалит.**

**Как во поле на кургане
Стоит курица с
серьгами.**

**В поле метелкой,
В мешке жемчугом.**

**У закутанных девиц волос ветер
шевелит.**

**В воде растёт, уборки ждёт.
Годен для каши, ест его Маша.
Годен для плова, ест его Вова.**



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- ❖ **Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит!**
 - ❖ **Сам кашу заварил, сам и расхлебывай.**
 - ❖ **Кашу маслом не испортишь!**
 - ❖ **Гречневая каша – матушка наша!**
 - ❖ **Хороша кашка, да мала чашка!**
- ❖ **Есть ты кашу не забудешь и тогда здоровым будешь!**
 - ❖ **Наша каша хороша – из пшеницы и овса**



ПОТЕШКИ

**Ну и каша!
Так вот в рот и просится!
Нос и щечки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.
И мизинчик попробовал малость.
Чутьочку съели лобик с макушкой
Ну остальное докушали ушки!**



**Каша пшенная варилась,
Всё пыхла, пузырилась.
Из кастрюли убежала,
На тарелочки попала.
Мы её поймаем ложкой,
Зачерпнем разок, другой
Ложку целую с горой.
Ай да каша! Как вкусна!
Всю съедим её до дна!!!**