

«Каша-еда наша»

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ					
Крупа					
	Гречневая	Пшеничная	Пшено	Манная	
	Объем	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1-2 ст. ложки
	Жидкость	2 стакана	3 стакана	3 стакана	1 стакан
Время варки	15-20 минут	50 минут	45 минут	4 минуты	
Крупа					
	Кукурузная	Перловая	Рис	Овсяные хлопья	
	Объем	500 грамм	1 стакан	1 стакан	1,5 стакана
	Жидкость	1 литр	2 стакана	1,5-2 стакана	1 литр
Время варки	20-30 минут	60 минут	15-20 минут	4 минуты	



Если каша на завтрак не для вас, то вот вам несколько аргументов «за».

Каша — это «медленные» углеводы, которые нам нужны именно утром, чтобы зарядиться на весь трудовой день. Медленные углеводы дают энергию для физической и для умственной работы. Порция каши надолго сохраняет чувство сытости, но при этом легко усваивается, что особенно важно по утрам.

В зерне содержится клетчатка, а также макро- и микроэлементы (магний, калий, кальций, фосфор, цинк, железо), витамины группы В, [белок](#).

Медленные углеводы, как и клетчатка, снижают тягу к сладкому. Несмотря на пользу каш, употреблять их лучше следует именно утром.

К вечеру прием медленных углеводов лучше уменьшить, так как вечером ниже [уровень физической активности](#) и такое количество организм просто не сможет расходовать.

Не каждая каша полезна. Какая именно?

1. Та, которая долго варится.
2. Та, которая не очищена от зерновой оболочки, потому что вся польза именно в ней.

ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг
«Заворонежский»
Центр постинтернатной адаптации
Наш телефон 5-88-14

Интересные факты о кашах

В народе кашу величали «праматерью хлеба».

Каша исстари была вторым по авторитету после щей блюдом на русском столе.

В древней Руси каша была культовым блюдом. Её готовили и на праздники, и на пиры, и на поминки. Ни одно большое или маленькое событие в жизни людей не обходилось без каши. Ели кашу все – и бедные и богатые.

Каша были не только предметом почитания и непременным атрибутом различных бытовых и религиозных обрядов. Существовало великое множество способов гадания на каше. Чаще всего гадали на будущий урожай. В некоторых областях накануне рождества, когда ели кутью, был распространён необычный способ предсказания урожая. Хозяин дома, зачерпнув полную ложку этой каши, швырял её под потолок: чем больше зёрен прилипнет к потолку, тем богаче урожай. В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой – все угощались кашей. Отсюда и произошло слово «однокашник».

В Древней Руси почитались овсяные кисели.

Есть легенда, что даже блины появились как густая каша, в которую переложили крупы.

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.

Петр I очень любил ячневую кашу и признавал ее «самою спорою и вкусною». С его подачи ячневая каша вошла в рацион русской армии.

Прославилась и «суворовская» каша. По преданию, в одном из походов у Суворова осталось понемногу разных видов круп. Если сварить только один вид, то на всю армию не хватит. Вот Суворов

и предложил все крупы сварить вместе. Солдатам очень понравилась такая каша, и они назвали ее «суворовской».

Наиболее изысканная разновидность каши из манки – гурьевская каша. Это лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенек и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев, хотя есть и другие версии ее происхождения.

В наши дни кашу гурьевскую подают как десерт.

В Лондоне открылся первый ларек, который предлагает посетителям овсяную кашу вместо гамбургеров. Таким способом жители Соединенного Королевства решили вернуться к забытому традиционному завтраку.

Пословицы и поговорки о каше

- Каша - кормилица наша.
- Русского мужика без каши не накормишь.
- Без каши обед не в обед.
- Щи да каша – пища наша.
- Хороша кашка, да мала чашка.
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.
- Кашу маслом не испортишь.

- **Каша в выражениях**
- Заварить кашу – затеять какое-то хлопотное дело.
- Мало каши ел – переносное значение: молод, неопытен или недостаточно силен.
- Каша в голове у кого-нибудь – нечто беспорядочное, путаница в голове.
- Каши не сваришь – не сговоришься, не сделаешь дела с кем-нибудь.
- Каши просят (ботинки, сапоги) (разг. шутливо.) - износились до дыр.