

«Её маслом точно
не испортишь»

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КАШИ

Каша - это традиционная русская еда, которая на протяжении многих столетий является вторым хлебом. Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша. А так же каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.



Раньше кашу варили в горшочке в русской печи



Пословицы и поговорки про кашу

Кашу маслом не испортишь.

Каша — мать наша.

Хороша кашка, да мала чашка.

Кашу есть зубов не надо.

Хлеб да каша-пища наша.

Каша-то густа, да чаша-то пуста



Какие каши мы знаем?:



рисовая каша
гречневая каша
манная каша
кукурузная каша
пшённая каша
овсяная каша...



Каша – традиционное блюдо русской национальной кухни. Трудно представить наш ежедневный рацион без рассыпчатой гречки, ароматного риса, сытной овсянки. А уж воспоминания о манной каше есть у каждого!

Уже ни для кого не секрет, что большая часть проблем со здоровьем современного жителя большого города во многом связана с кардинально изменившимися приоритетами в питании. Поэтому многие ведущие диетологи России предрекают "второе" рождение традиционной русской каши. Первая примета этого возрождения – неожиданная популярность каш и блюд из цельнозерновой крупы.



Крупы из цельного зерна – важный источник растительных белков и углеводов. В них содержится довольно много минеральных веществ и необходимых витаминов, особенно витаминов группы В.

Еще одно достоинство каш – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом и рыбой, грибами и овощами, фруктами и ягодами. В цельном зерне есть все, что необходимо нашему организму. В нем достаточное количество клетчатки, а именно грубых пищевых волокон не хватает в рационе современного человека.



Из зерна злаков мы получаем жизненно важные аминокислоты, 18 из которых незаменимые. В них сосредоточено все то, что нужно нашему организму для полноценной жизнедеятельности. Вот сегодня, наконец, возвращается в наш рацион такой продукт, как каша из цельнозерновой крупы



Каша, несомненно, исконно русское блюдо. Более того, каша – это культовое блюдо. Согласно старорусским традициям во время свадебного церемониала жених с невестой обязательно готовили кашу. Кашу варили при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне.

