

# Манная крупа



# Манная крупа



Ма́нная крупá (разг. ма́нка) – крупа из зёрен пшеницы так называемого сортового помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм. Её используют для первых блюд как засыпку, либо в форме манных галушек; для вторых блюд – в виде каши, оладий, запеканок, биточков, котлет; для сладких блюд – в виде сладкой манной каши (гурьевской), суфле, пудинга, мусса и т. п.; для выпечки пирога (т. н. манника); а также для добавки в мясной фарш.

Производится из твёрдой пшеницы (марка «Т»), мягкой пшеницы (марка «М») либо их смеси (марка «МТ»). Для молочных жидких и вязких каш, оладий, котлет и запеканок наиболее пригодна крупа марки «М». Для сладких блюд, засыпки супов и фаршей лучше применять крупу марки «Т».

Манная крупа быстро разваривается и содержит клетчатки не более 0,4 %. Как ранее считалось, жидкие манные каши очень хорошо подходят для детского и диетического питания, особенно в послеоперационный период и при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.



# Интересный факт

Манная крупа на Руси производилась в небольших количествах и попадала на столы только аристократов, простой народ манки не знал. В СССР манная каша стала повседневным общедоступным продуктом.

Один из видов манной каши – знаменитая гурьевская каша была придумана в начале XIX века. Название этой каши происходит от имени графа Дмитрия Гурьева, члена Государственного Совета и министра финансов, а изобретена она была Захаром Кузьминым, крепостным поваром. Гурьев выкупил Кузьмина и его семью и сделал его своим поваром. Есть и другая версия, по которой сам Гурьев изобрел рецепт каши.



Один из способов  
приготовления



Манная каша

## Рецепт



◆ Молоко	200мл = 200гр
◆ Вода	200мл = 200гр
◆ Манная крупа	2 ст.л = 50г
◆ Соль	0.5 ч.л = 5г
◆ Сахар	1 ст.л = 25г
◆ Сливочное масло	4 ч.л. = 60г

Для подачи могут использоваться фрукты, варенья, ягоды

Выберите кастрюлю с толстым дном, чтобы каша не пригорела и немного подержите ее под холодной водой. Поместите крупу в стакан, чтобы было удобнее насыпать. Совет: кашу придется помешивать постоянно и легче всего делать это венчиком, поэтому приготовьте его заранее.

1) Закипятите молоко. Для этого налейте в кастрюлю молоко и, пока оно нагревается, насыпьте соль и сахар. Подождите, пока начнет кипеть и немного убавьте огонь.

2) Приготовьте кашу. Засыпайте манную крупу медленно и тонкой струйкой, постоянно помешивая, чтобы избежать появления комочков. Манка начинает завариваться уже через полминуты, поэтому нельзя никуда отходить и отвлекаться. Варите около 5 минут.

Если не удалось правильно подобрать соотношение ингредиентов и каша вышла слишком жидкой, дайте ей немного постоят.

3) Выложите кашу на тарелки. Добавьте в каждую порцию небольшой кусочек сливочного масла и перемешайте, чтобы манка получилась воздушной. Дополнительно посыпьте солью или сахаром при необходимости.



## Подача и оформление



Чтобы красиво оформить вашу манную кашу, можно использовать фантазию и добавить в каждую тарелку с приготовленным блюдом небольшое количество джема или варенья, украсив предварительно кашу ягодами. Говорят, что кокосовая стружка, а также ванильный сахар способны придать особой вкус

Кроме того, кашу можно оформить уникальным детским рисунком, сделанным с помощью ягодного варенья и медицинского шприца. Для примера можно привести нарисованный джемом циферблат часов, цифры которого заменяют двенадцать ягод клубники.

## Польза манной каши



В манке не слишком много микроэлементов и витаминов, как в других кашах, но польза все же есть. В манной каше содержатся важнейшие витамины группы В, а также РР, калий, железо.

Витамин В1 необходим для нервной системы, он стимулирует работу головного мозга. А в синтезе нервных клеток участвует витамин В2. Также этот витамин облегчает усвоение железа, стимулирует созревание красных клеток крови - эритроцитов.

Манка обволакивает слизистые желудка и кишечника, не вызывает спазмов и легко усваивается. Это немаловажно для многих людей, страдающих нарушением пищеварения. В послеоперационный период, при упадке сил манная каша полезна для восстановления.



## Калорийность



Калорийность на 100 грамм

**328 кКал**

Белки 10,3 гр

Жиры 1 гр

Углеводы 67,4 гр





Конец