




Овсяная каша

Выполнила: ученица 5 класса
Коломиец Аделина
МОУ СОШ № 2 р.п.Пачелма Пензенской области





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1. Овсяную крупу (именно крупу, а не хлопья) с вечера обдаем кипятком, выкладываем в эмалированную кастрюльку.**
- 2. С утра заливаем холодной водой, солим, отправляем вариться.**
- 3. После закипания варим на слабом огне полчаса (до мягкости).**

Готовую овсянку раскладываем по тарелкам. Подавать можно со свежими ягодами и с йогуртом - вкусно и полезно!

Кушайте на здоровье и будьте всегда в хорошей форме!



Откуда пришла каша?

Овес считают одним из самых первых растений, которое человек начал «приручать». Широка и его география – растение это выращивали повсеместно.

Упоминается овес не только как злак, пригодный в пищу: лечебные свойства этого растения упоминаются многими врачами древности. История овсяной каши теряется где-то в древности: во время археологических раскопок остатки овса обнаружены в разных уголках планеты: в Швейцарии и Израиле, в Италии и Греции, в Индии и Германии. Овес уважали и скандинавы, и славяне, и кельты. На Тибете про овес говорили с крайним почтением: считалось, что это растение помогает продлить жизнь. История овсяной каши – это и знаменитая овсянка по утрам,

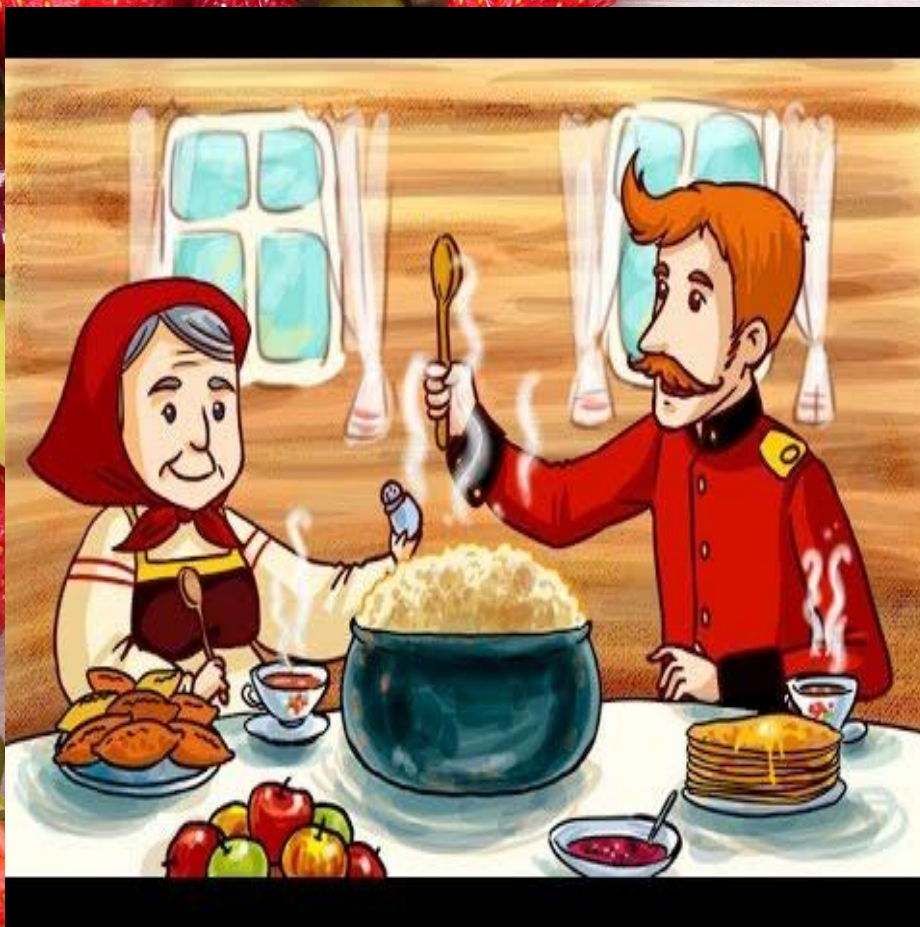


Овсяная каша



Геркулес чрезвычайно разнообразен в использовании и очень питателен. В геркулес входят растительный белок, крахмал, витамины и микроэлементы, что делает продукт незаменимым в рационе человека. В овсянке много витамина B6, марганца и цинка, которые полезны для костей и для иммунной системы.

Народная мудрость



Издавна русский народ ценил каши за их пользу. Все мы отлично знаем пословицы – «мало каши ел», «кашу маслом не испортить», «каша-мать наша». Все они говорят о том особенном месте, которое это блюдо занимает в русской кухне. Поэтому так много пословиц и поговорок сложено о каше:

- Хороша кашка, да мала чашка.
- Русского мужика без каши не накормишь.
- Щи да каша-пицца наша.
- Каша-мать наша, а хлеб-кормилец.

Страничка из истории



Каша- исконно русское блюдо. Кашей на Руси считались вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов. Как бы то ни было, это были главные блюда на столе, как у бедных, так и у богатых.

Каша-кушанье из крупы на молоке или воде была любимым блюдом славян. Кашей именовали и еду вообще. Кашеваром называют не только «варщика каши», а вообще повара в воинской части или рабочей артели.

Что делают из овса



Среди наиболее распространенных продуктов из овса- овсяная мука, овсяные хлопья, овсяный кисель, овсяное печенье.

Зерна овса также используют для производства овсяной крупы, толокна и особого овсяного кофе. Овсяную муку применяют в хлебопекарной промышленности и кондитерском производстве (из нее изготавливают хлебцы, овсяное печенье, крекеры и т. д.). Особой популярностью пользуются такие блюда, как «овсянка» (овсяная каша) и мюсли (овсяные хлопья, перемешанные с сушеными фруктами, орехами, шоколадом).



Овсянка- каша против болезней



Уникальный состав каши препятствует образованию тромбов, понижает холестерин, улучшает память и мыслительные процессы, а в целом благоприятно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы.



Овсяная каша- отличный антиоксидант, продлевающий молодость.

Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина.

Ты знаешь, что выбрать!



Ты знаешь, что выбрать!



Спасибо за внимание!

