



Цель: формирование представления детей о каше, как полезном продукте на завтрак и не только.



Задачи:

- рассказать всем детям о каше как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья,
- познакомить со злаковыми растениями,
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При раскопках в различных древнерусских городах археологи находят много остатков еды.

◆ Это прежде всего зерна различных злаков: ржи, ячменя, овса, пшеницы, гречихи.

◆ Из зерен обычно изготовляли крупы или размалывали в крупу.

◆ Основным горячим блюдом в Древней Руси была каша,

◆ которую заправляли растительным маслом. Варили в Русской печи.



Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Наравне со щами каша стала чуть ли не нашим национальным символом: “Щи да каша – пища наша”. Так говорили в старину. Послушаем рассказы о кашах.

Что мы знаем о каше?

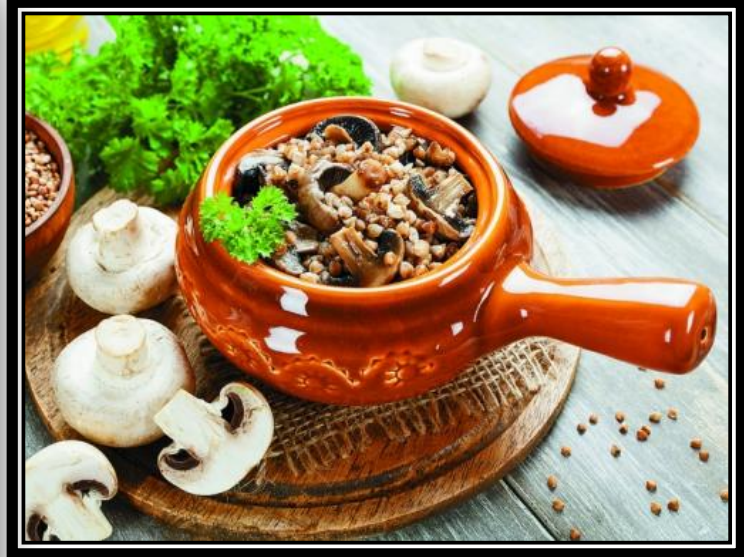
- Каша – одно из самых распространенных русских блюд.
- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака.
- Каша варилась в знак примирения с врагом.
- Существовало множество способов гадания на каше.
 - В старину отмечали праздник каши –

26 июня.

Рестораны русской кухни можно встретить сегодня во всех странах мира. Наше кулинарное искусство занимает не менее почётное место, чем французское или, скажем, китайское. Несмотря на влияние восточных и западных соседей, наша кухня остаётся яркой и самобытной. И одно из любимых российских блюд – каша. Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово “каша” означало тоже, что и “пир”. Великий царь Пётр Первый, несмотря на страсть ко всему европейскому, особенно любил ячневую кашу.

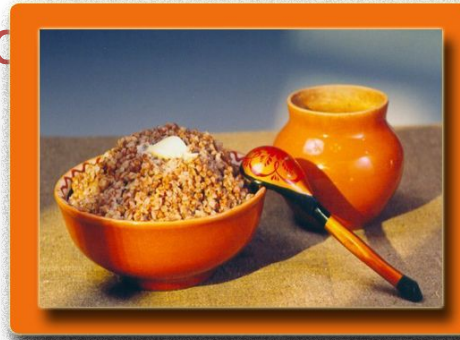


- На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды



Почему русский народ так полюбил каши?

Гречневая каша
Развивает ум
Кто не ест такую,
Действует вслепую



Перловая, как
и ячневая,
Особый имеет вкус.
Много витаминов и
Мотай на ус!

Рисовая – полезная.
Не дает толстеть
Овсяную просто
Нужно детям есть.

Пшеничная, да если там
Еще и тыква есть
Это такая вкуснятина
Слов восторженных
не счесть!

«Традиционные русские каши»



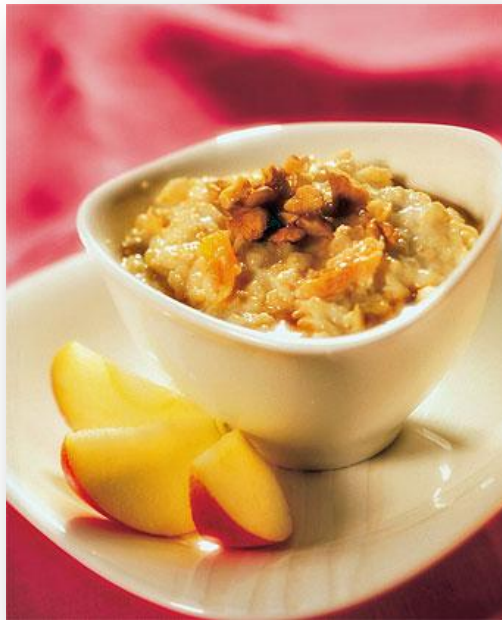
- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённая
- рисовая



Овсянка!



Кукурузная каша



- Отлично очистит организм от ядовитых соединений фтора и хлора и от органической ртути, содержащейся в веществе, которым обрабатывают зерно.
- Витамины группы А, В, Е, РР, кремний и железо – вот чем полезна кукурузная крупа.
- Она рекомендуется при кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях



Каша рисовая

- особенно ценна, если приготовлена из коричневого, дикого, либо длинного среднеазиатского риса. Если ваша работа связана с риском отравления свинцом или мышьяком, то рис – это то, что доктор прописал. Очень действенна рисовая диета



ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА



**Черна, мала крошка,
А пользы в ней много.
В воде поварят,
Кто съест – похвалит.**





GEORGE ALFRED BACHTHORN

Суворовская каша



Суворов А.В.

Суворовская каша:
лук репчатый - 6 шт.
морковь - 2 шт.
пшено - 4 ст. ложки
перловая крупа - 4 ст. ложки
горох - 4 ст. ложки
растительное масло - 2 ст.
ложки
вода - 2 стакана
соль - по вкусу



SS.ua
сервис объявлений

SS.ua
сервис объявлений



babay.ru

ПШЕНИЧНАЯ КРУПА



Как сделать кашу вкуснее?

Меня одну не едят
И без меня не едят.
На воду упала и
сразу пропала.



Я бел как снег,
В чести у всех.
И нравлюсь вам
Во вред зубам.



Как сделать кашу вкуснее?

Белое, а не вода,
Сладкое, а не мёд.
От бурёнушки берут,
Деточкам дают.



Да, действительно, на Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Но каши варили не только в России. Англичане не могут представить себе завтрак без овсяной каши, которая называется поридж, в Африке любят каши из сорго. Жители Азии едят рис, а молдаване, румыны и болгары варят кашу из кукурузной муки – мамалыгу.

Каша у разных народов играли в питании особую роль.

- Они были не только повседневной высокопитательной пищей, но и ритуальными, обрядовыми блюдами. Их приносили в жертву богам, кутью варили и сейчас варят на поминках и тризнах, невесту обсыпали зерном.**

«С ним каши не сваришь!».

- **Поговорка эта пришла к нам из седой древности. Арабский путешественник Ибн Фатланд, посетивший в 921-922 гг. в качестве секретаря калифа Муктабара царство Волжских Булгар, был удивлён одним странным обычаем руссов. Когда два враждовавших племени заключили мирный договор, то вожди их сварили кашу и ели её вместе на глазах дружины. Без этого ритуала договор считался недействительным. Позднее на Руси стали называть кашею брачный пир, так как жених и невеста должны были сварить вместе кашу и съесть её на глазах сватов и родни. Без этого свадебный контракт не считался законным. Отсюда и пошло знаменитое выражение: “С ним каши не сваришь”, т.е. не договоришься.**

Ужъ ледаще вы всъ,
Далеко до нашихъ.
Не сравнится колбасъ,
Съ русской черной кашей.



Собствен. издание
ФАБРИКИ
А. Ф. Пестикова.
Москва. Тел. 27-75.
Перепечатка воспрещ.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- **Каша – матушка наша**
- **Щи да каша – пища наша**
- **Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит**
- **Если про кашу не забудешь, здоровым будешь**
- **С ним каши не сваришь**
- **Кашу маслом не испортишь**
- **Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай**
- **Щи да каша – еда наша**
- **Разговорами каши не сваришь**
- **Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась**
- **Кашу свари, да ещё в рот положи**
- **Где щи да каша – там место наше**

Пословицы.

- Кашу маслом – пища наша.
- Щи да каша – здоровым будешь.
- Если про кашу не забудешь, матушка наша.
- Гречневая каша – да мала чашка.
- Хороша кашка, не испортишь.

Какие сказки вы знаете про каши?

- “Крупеничка”,
- “Горшочек каши”,
- “Маша и медведь”,
- “Каша из топора”.





Ива

ПРО МА И МАНИ КАШУ

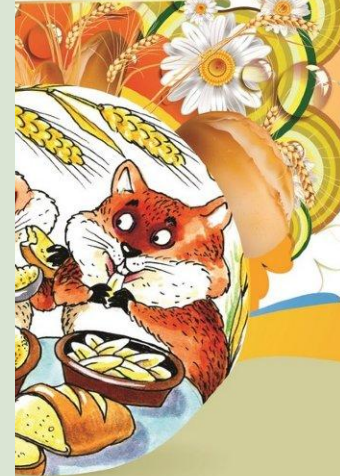


Николай НОСОВ

Мишкина каша



«Особое питание детей»



«Таких и каше»

СЗЖИ

«ем вместе с детьми»

Гурьевская каша: история и рецепт



Считается, что кашу на Руси готовили с древних времен. Ее ели все сословия. Среди всего многообразия каш выделяется гурьевская каша, особо любимая российской знатью. Гурьевская каша – это особый способ приготовления манной крупы, которая запекается в печи с орехами и медом.

История гурьевской каши

Откуда пошло название этой необычной каши? По одной версии этот десерт придумал и готовил повар графа Гурьева, который служил в Одессе городничим.



По второй версии история гурьевской каши началась с того, что граф Гурьев получил приглашение в гости от отставного майора Юрусовского. На десерт подали необычную и очень вкусную кашу, приготовленную особым способом. Граф Гурьев был человеком, приближенным к императорскому двору, по этой причине его было трудно удивить кулинарными изысками. Но необычный десерт его приятно удивил. Граф лично поблагодарил повара, а затем после не продолжительного торга приобрел его вместе с семьей у Юрусовского. Считается, что после этого необычный десерт получил свое название, однако граф Гурьев ни когда не знал способа его приготовления.

Крупу манную – ½ стакана
Молоко (жирность не менее 5%) – 1,2 литра
Мед – 1 стакан
Различные орехи – 1 стакан
Груши, яблоки – по 60 грамм
Малину и ежевику – все вместе 70 грамм
Бруснику – 30 грамм
Сахар – 1 чайную ложку
Ванилин – 1 чайную ложку

Приготовление:

Молоко необходимо налить в кастрюлю с толстым дном, добавить ванилин и топить на медленном огне часа полтора. Пенку, которая образуется при томлении, необходимо собирать и складывать в отдельную емкость.

В кипящее топленое молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая, засыпаем манку. Пока готовится молоко, можно приготовить орехи и фрукты. Для этого необходимо взять половину порции меда и проварить в нем орехи. Фрукты порезать кубиками и припустить во второй половине меда.

Осталось сформировать блюдо. Нам потребуется емкость с высокими стенками. На дно необходимо уложить часть пенки. Вторым слоем выкладываем половину порции манной каши. Затем немного пенки. Теперь кладем часть проваренных орехов и фруктов. Выкладываем оставшуюся манку, а затем пенку. Сверху кладем орехи и фрукты.

Блюдо практически готово. Осталось посыпать кашу сахаром и поставить ее в духовку с температурой 180 градусов, чтобы образовалась корочка.

В настоящее время основа гурьевской каши осталась неизменной, но в нее стали добавлять различные сухофрукты и свежие ягоды.



**На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить!**

