

ИСТОРИЯ И ПОЛЬЗА РУССКИХ КАШ

Проект подготовила
студентка Алтайского Крайпотребсоюза БКТ группы
ТОП-51

Кабакова Светлана



КАША – МАТУШКА НАША

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



РУССКАЯ КАША - САМОЕ ВАЖНОЕ БЛЮДО НАЦИОНАЛЬНОЙ РУССКОЙ КУХНИ

- На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке — что может быть питательней и полезней!



ПРАЗДНИК КАШИ

□ У каши есть свой народный праздник — так и называется, «Мирская каша».

Отмечается он в день Акулины-Гречишницы, 26 июня.



НАША ЕДА — КАША!

Цельное зерно несёт
в себе силу
природную,
силу земли-матушки.
Потому так полезна
каша.



ОСНОВНОЕ ДОСТОИНСТВО КАШ

- После тепловой обработки содержащиеся в крупах белок хорошо усваивается организмом. Кроме того, в крупах содержится много углеводов, которые служат источником энергии для организма.



ПШЕННАЯ КАША

Пшенная каша по праву возглавляет список каш для здоровой диеты.

Она богата клетчаткой.

Получаемое из просо пшено содержит
12% белка,
69.3% углеводов,
3,3% жиров, аминокислоты
и витамины.



- Издавна, каша из пшеничной крупы являлась королевой обеденного стола, а о пользе пшеничной каши складывались легенды. Эта каша обязательно присутствовала на столах наших предков во время праздников и при самой обыкновенной трапезе.

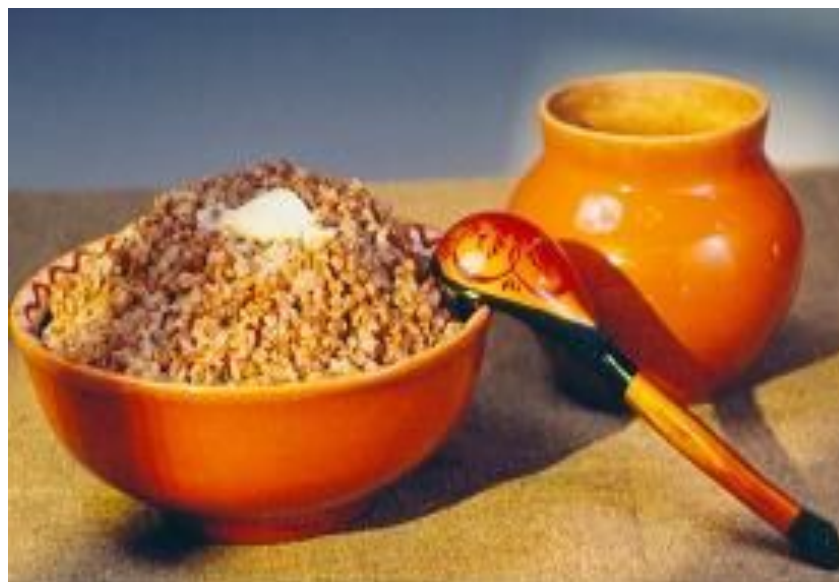


ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- Гречневая крупа - одна из самых полезных. В гречке содержатся растительные белки — 14%, крахмал — 67%, жиры 3%, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами- фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.



Витаминами полна,
Гречневая каша — матушка
наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и
особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.



□ Рисовая каша

Среди круп рис занимает первое место по содержанию крахмала -77,3% и биологической ценности белка. К тому в нем есть набор витаминов — В1, В2, В6, РР, Е.



ОВСЯНАЯ КАША

Из овсяной крупы
готовят не только каши,
но и кисели.

В овсяной круп
содержится почти 12%
белка, 65% углеводов,
6% жиров, различные
витамины и
минеральные
вещества.



Овсяные хлопья

«Геркулес» и «Экстра»

Овсяные хлопья содержат 11% белка, 51%, углеводов, 7% жиров. Хлопья вырабатывают из недробленых ядер зерна овса . Их очищают от оболочки, пропаривают, расплющивают, а потом подсушивают.



ЯЧМЕННАЯ КАША- ЛЮБИМОЕ БЛЮДО ПЕТРА I

Семена ячменя очень питательны. Они содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, Д, Е, минеральные вещества.

Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.



В КАШЕ РУССКАЯ ДУША!

В каше сила,

В каше смелость.

В каше русская душа!

Каша молодость и
честность,

Каша очень хороша!



ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ

Ешьте кашу каждый
день,

Силы набирайтесь!

А чтоб было веселей,

Спортом занимайтесь!

