Гречневая каша

«Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной»

Из истории…

С давних пор в России гречневая каша, или, как её называли «чёрная каша», наряду с ржаным хлебом, была для простого народа главным продуктом питания.

Однако настоящее место её рождения – Гималаи. Соседние народы переняли у гималайцев эту культуру и тоже стали возделывать её на своих полях. Так поступили и волжские болгары, а уж от них-то и попала она на Русь.

По мнению историков, славяне начали возделывать гречку в 7 веке, а своё название она получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри.

«Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит»

- Гречневая каша с маслом.

В кастрюлю влить 3 стакана воды, добавить 1 чайную ложку соли, вскипятить. В кипящую воду засыпать 2 стакана гречневой крупы, перемешать. Варить до загустения 15-20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1-1,5 часа для упревания. Перед подачей на стол положить масло.

Гречневая каша с молоком.

На 2 стакана гречневой крупы 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, 2 столовые ложки масла. Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо её охладить. Холодную кашу разложить на тарелки и залить молоком.

Гречневая каша с орехами и черносливом

250 гр. гречневой крупы прокалить на сковороде, смешать с ложкой растительного масла. 100 гр. Чернослива промыть, припустить в небольшом количестве воды и, удалив косточки, нарезать маленькими кусочками. 100 гр. Орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне 20-30 минут. Кашу подавать горячей, со сливками или сметаной.

«Хороша кашка, да мала чашка»

Литература

- Журнал «Здоровье и экология» 2005 год;
- «Книга о вкусной и здоровой пищи» И. М. Скурихина, Москва, 1993г.
- «Православная кулинария. Энциклопедия русской обрядовой кухни от Рождества до Сочельника. Готовим с душой»

Л. Ляховская, Санкт-Петербург, 2005г.

Работу выполнила ученица
3 А класса Колыванской
средней
общеобразовательной
школы № 1
Веденова Алёна

Спасибо за внимание!