

# Что из чего

(о крупе и каше)

Богатырь на свете жил,  
Гречку кушать он любил.

Целый чугунок съедал,  
Хлебом черным заедал.

Гречка мне как мать  
родная,

Без нее ослабеваю.

Ароматный хлеб ржаной  
Мне как батюшка родной!

А.Дорошенко





Как человек нашел злаки и почему он стал их культивировать, мы не знаем. Но выбирая хлебные злаки из массы других растений, человек не ошибся.

Наши предки получили крупу раньше хлеба, так как для этого не требовалось орудий измельчения зерна.

Архаичным способом приготовления пищи из зерна было его поджаривание. Настоящий период приготовления каш начинается с того времени, когда человек изобрел горшок и научился варить зерна.

Каша сопровождает человека от рождения и до смерти. Ребенку на крестины варили крестильную кашу. Повивальная бабка обносила этой кашей всех гостей, а они взамен за каждую ложку каши давали грош, тогда младенец жить будет. Отцу же, по случаю крещения, давали круто подсоленную и подгоревшую кашу с перцем, чтобы напомнить, как солоно было его супруге при родах.

Кашу ели в будни и праздники, кормили ею странников, нищих, работников и гостей. При коллективной обработке земли крестьяне после тяжелой работы обязательно ели кашу.



Арабский путешественник X века Ибн – Фадлан писал, что у русских есть отменный обычай: при заключении мирного договора бывшие враги вместе варят кашу и вместе едят ее, а без этого мирный договор силы не имеет.

И заканчивал свой земной путь человек тоже с кашею – на поминках подают кутью (кашу) и блины.

Многообразие поводов, по которым использовалась каша, привело к тому, что слово это имело и другие значения. Например, в XII – XIV вв. оно было равнозначно слову «пир». Так, согласно летописи 1239г. князь Александр Невский устроил праздник – «Большую кашу» в Торопце, а затем – в Новгороде. На Дону долгое время можно было услышать такое выражение: «Мы с ним в одной каше», т.е. в одной артели, в одном коллективе. А про неуживчивых людей говорили: «С ним каши не сваришь».

Исстари кашу готовили из разных круп. Причем из одного вида зерна делали несколько видов круп: из гречихи – ядрицу и дробленную, из ячменя – перловую и ячневую и т.д.

Из огромного разнообразия растений к крупяным культурам относят: рис, овес, просо, ячмень, гречиху, пшеницу, сорго, кукурузу и горох.



# Рис

Рис со времен глубокой древности является главнейшим хлебным растением народов Востока. Древность культуры риса подтверждается упоминанием о нем в исторических книгах китайцев, малайцев и индусов. Место происхождения его точно не установлено. В Китае рис выращивали еще в 5-м тысячелетии до н.э.. Из Китая он распространился в Корею и Японию.

Из Индии рис попал на Цейлон, а во времена Александра Македонского – в Персию. Затем он стал известен в Греции, а отсюда переместился в Европу.

Рисовые крупы отличаются высоким содержанием крахмала (до 80%) и полноценным составом белка, почти не уступая гречневым крупам. Рисовые крупы хорошо усваиваются организмом человека, поэтому широко используются в детском, диетическом и лечебном питании. Вырабатывается рис шлифованный и дробленый.

Рисовые крупы используются при приготовлении рассыпчатых (рис шлифованный), и вязких (дробленый рис) каш, плова, запеканок, начинок для пирогов, для заправки супов. Из дробленого риса делают рисовую муку.



# Овес

Овес относится к семейству злаковых. О нем впервые упоминается в произведениях Плиния Секунда Старшего и римского агронома Колумеллы, живших в 1 веке н.э. На территории Белоруссии и Германии найденные зерна овса датируются VI – VII веками н.э. В России овес начали выращивать только в VII веке н.э.



Овсяные крупы имеют высокую питательную ценность, так как содержат много жира (до 6%), фосфор, калий, магний, железо и витамины B1, B2, PP. Вырабатывают следующие виды круп: овсяную, (пропаренную и плющеную), овсяные хлопья (Геркулес, лепестковые и Экстра) и толокно. Хлопья Геркулес – тонкие пластинки из вторично пропаренной недробленной крупы, расплющенной и пропаренной.

Толокно – овсяная мука, полученная из пропаренного и подсушенного зерна, не требующая варки и используемая для детского питания.

# Просо



Просо – древняя культура. Мнения о родине проса расходятся: называют Абиссинию, Египет, Аравию и Индию.

В Китае и Монголии просо начали возделывать еще 3 тыс. лет до н.э. В доисторические времена народы Центральной Европы, Азии и Северной Африки считали просо основной культурой.

Историк и географ Поти Стравон (3 век до н.э.) пишет, что народы, проживающие на берегу Черного моря, большинство полей засевают могомом и просом.

В России до 19 века площади, занятые просом, были незначительны: в 1800 г. они не превышали 250тыс. га. В 1901 посевы резко увеличились – до 2,8 млн. га.

Пшено вырабатывают из зерна проса. Это наиболее распространенная крупа в России. Пшено отличается высокими потребительскими достоинствами – быстро разваривается и значительно увеличивается в объеме в 6-7,5 раз при варке и дает конечный продукт хорошего вкуса, цвета и консистенции. Крупа отличается повышенным содержанием крахмала (64,8%), жира (3%), фосфора, калия и магния, но белки этой крупы относятся к неполноценным. Пшено используется при приготовлении каш, запеканок, крупеников, для заправки супов. Подразделяется пшено на высший, 1-й, 2-й и 3-й сорта.

# ДИКИЙ ЯЧМЕНЬ

Дикий ячмень является родичем культурного, от которого отличается темным цветом зерна и ломким колосом. Облагороженный дикий ячмень был известен в Египте еще в IV тысячелетии до н.э.

Греки не только выращивали, но и активно торговали ячменем, рекламируя его на своих монетах.

Из Греции ячмень распространился в Италию, вдоль побережья Черного моря и в Центральную Европу. Затем и далеко на север, где многие злаки почти невозможно выращивать.

До 1914г. Россия по производству ячменя занимала 1-е место в мире, ежегодно собирая до 6 млн.т.



Ячменные крупы по форме и строению различают на два вида: перловую (шлифованную) и ячневую (дробленную).

Перловая крупа белого цвета с желтоватым оттенком. В зависимости от размера крупинки подразделяется на пять номеров. У номеров 1 и 2 – крупинки имеют удлиненную форму с закругленными концами; номера 3, 4, 5 – шарообразную форму.

Ячневая крупа состоит из дробленых частиц зерна различной величины и формы. Делится на 3 номера. Ячменные крупы используют для приготовления каш, гарниров, а также в качестве суповой заправки.



# Гречиха



Гречиха – самая распространенная культура. Это однолетнее растение, которое в диком виде не встречается.

Более четырех тысячелетий назад этот вид злака возделывали в Индии и Непале. В 1 веке до н.э. гречиху выращивали на территории России. В Европу она попала не ранее 15 века. Культура получила свое название от греческих монахов, которые возделывали ее в Киевской и Владимирской Руси. В Греции и Италии гречиху называли «турецким зерном». Во Франции, Бельгии, Испании и Португалии – «сарацинским» или «арабским».

Гречневая крупа по пищевой и биологической ценности является одной из лучших, т.к. содержит полноценные белки, углеводы, витамины и минеральные вещества (фосфор, кальций, железо, магний). Гречневую крупу вырабатывают следующих разновидностей: ядрица и продел обыкновенные и быстрорастворимые.

Ядрица – целое, трехгранное ядро гречихи. Она быстро разваривается и отличается от обыкновенной более темной коричневой окраской и развариваемостью (в 2 раза быстрее). Подразделяется ядрица на 3 сорта.

Продел состоит из дробленых ядер, образующихся в качестве побочного продукта при выработке ядрицы.

Гречневые крупы используются для приготовления каш, крупеников, начинок.



# Пшеница

Пшеница была известна в странах Средней Азии за 7-6 тыс. лет до н.э., а в Греции и Болгарии – за 6-5 тыс. лет до н. э. В этих странах сначала возделывали пленчатые виды полбы, а местами и более древнюю – однозернянку. В Китае и некоторых странах Европы пшеницу стали выращивать около 3 тыс. лет до н.э.

Родиной многих видов пшеницы (Араратская, Маха, Персидская, Тимофеевка, Урарту и др.) считается Закавказье, а также Азербайджан и Италия.

Пшеница – одна из важнейших злаковых культур. Ценность зерна пшеницы заключается в способности образовывать клейковину, имеющую большое значение для выпечки хлеба, изготовления макарон и крупы.

К пшеничным крупам относят манную и пшеничную шлифованную (Полтавскую, Артек), а также пшеничные хлопья.

Манную крупу получают при сортовом помоле пшеницы путем отбора светлых крупок. Делится крупа на три марки: М – из мягкой пшеницы; Т – из твердой пшеницы; МТ – из смеси мягкой и твердой пшеницы. Манная крупа используется в детском и диетическом питании.

Пшеничная шлифованная крупа вырабатывается из зерен твердой пшеницы и в зависимости от размера крупинок подразделяется на Полтавскую и Артек.

Из полтавской крупы готовят рассыпчатые каши, а Артек подходит для приготовления жидких и вязких молочных каш и запеканок.



# Сорго

Сорго родом из Экваториальной Африки. Вторичными центрами происхождения считают Индию и Китай, откуда оно проникло в другие страны.

Если в Китае и Индии сорго уже выращивали в 3 – 2 тысячелетия до н.э., то в Европу культуру завезли в 15веке до н.э., в Америку в 17 веке. На территории России сорго возделывали в Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Сорго – засухоустойчивое растение. Все его составные части представляют ценность. Из зерна можно получить крупу, муку, патоку, крахмал, пиво и другие продукты.

Из сорговой крупы, богатой крахмалом и белком, готовят каши, из муки пекут пресный хлеб и лепешки. Их стеблей сахарного сорго получают патоку («сорговый мед»). Сорго используют для получения крахмала, пива, различных алкогольных напитков и спирта.



# Кукуруза

Кукуруза была известна индейцам майя и ацтекам свыше 7000 лет назад. После колонизации Америки была завезена в Европу в конце 15 века. В России кукуруза появилась с 17 века, однако до начала второй половины 19 века ее выращивали как огородное растение.



Кукурузная крупа дробленая. Ее пищевая ценность и кулинарные достоинства ниже других видов круп. Шлифованная крупа предназначена для приготовления каш, крупная – для производства хрустящих палочек.

# Горох



Горох вырабатывают шлифованный целый и колотый. Делится горох на 2 сорта. Используется для приготовления супов, гарниров, пюре, начинок.

Горох относится к числу древнейших овощей. Обуглившиеся мелкие семена гороха были найдены в Трое и в Древнем Египте 3-м тысячелетии до н.э. Родиной гороха считается Восточный Афганистан и Северо-Западная Индия, где он известен с 4 века до н.э. В России горох начали культивировать с начала 18 века.



Человек нашел злаки и стал их выращивать. Затем изобрел гончарный круг и сделал горшок. Теперь, чтобы сварить кашу, нужна крупа.

Крупа – это целое, дробленое или расплющенное зерно, полностью или частично освобожденное от оболочек, а в некоторых случаях от алейронового слоя и зародыша.

Зерно и крупы у народа – землепашца всегда были символом домовитости, семейного очага, предметом поклонения.

Слово «крупа» имеет общеславянское употребление и происходит от того же корня, что и кроха, крошка. Не зря во многих странах Европы мелкий град называют снежной крупой.

Самыми первыми крупами на Руси были пшено, овес и ячмень. Чтобы получить крупу, зерно проходит несколько этапов обработки.

Очистка – это первый этап в процессе которого от зерна отделяют различные примеси, а также сортируют его по размеру.

Обрушивание или шелушение – важный технологический процесс, в результате которого отделяются неусвояемые части и зерно превращается в пищевой продукт.

Шлифование применяют в основном для проса, овса, риса и ячменя. Это повышает вкусовые свойства, уменьшает время варки, но и уменьшает количество витаминов, а также количество золы, клетчатки и жира в крупе.

Крупы также подразделяют на сорта, номера и марки. Сорта установлены для круп из целого ядра: риса, пшена, гречихи, овса, гороха. На номера по крупности подразделяют крупы: перловую, ячневую, полтавскую и кукурузную. Для манной крупы установлены марки в зависимости от вида пшеницы, используемой для помола.

Крупы быстрого приготовления делят на крупы с сокращенным временем варки и крупы, не требующие варки.

Последний раздел выставки посвящен кашам. Но начнем мы его с некоторых забытых видов каш.

Очень всем полезна  
каша  
Пшенная, перловая,  
Потому, что в этой каше  
Сила стопудовая.  
(Частушка)



**Полбяная каша.** Этот сорт пшеницы сейчас используется, в основном, в селекции, а в старину полбяная каша присутствовала на столах крестьян.

**Зеленая каша.** Нередко крестьяне готовили кашу из недозрелой ржи, когда истощались зимние запасы. Зеленую крупу слегка подсушивали, мололи и заваривали полученную муку в виде каши. Благодаря нежному и своеобразному вкусу зеленая каша была популярна и среди купечества.

**Кашка рыбная.** Из рыбных отходов (голов, кожи, костей, плавников) варят бульон. Его процеживают, добавляют соль и специи и варят в нем куски разделанной рыбы. Вынув рыбу, варят на бульоне кашу, а затем добавляют кусочки рыбы и доводят до кипения.

**Кашка юражная.** Крупу сначала варят недолго в воде, затем воду сливают, а крупу заливают сывороткой (юрагой) и варят до готовности.

Встречаются в старинных перечнях блюд и довольно необычные каши: **кашка снетошная (рыбная) с огурцами**, **яшная (ячневая) с огурцами**. Использовали наши предки также мед, изюм, орехи и ягоды. Вот один из рецептов.

Каша манная на клюквенном соке. Клюкву потолочь, отжать сок, выжимки залить водой и прокипятить. Затем процедить, соединить с соком, добавить сахар и варить манную кашу.



Во время поста, вместо молока к кашам подавали молочко (сок) маковое или конопляное. Для этого семена толкли и разбавляли горячей водой.

В богатых домах и семьях рыбаков в кашу иногда добавляли икру щук, судаков и других частичковых рыб.

Рассыпчатые каши всегда были очень популярны. Варили их на воде, но подавали к ним молоко, масло и другие продукты, что повышало их питательность: каша гречневая с мозгами, с рубленой печенью, с луком и шкварками, с грибами, ливером и даже с брюквой.

Пшеничную кашу варили с тыквой, черносливом и морковью. С различными добавками варили и более жидкие (вязкие) каши, кашки, кулеши и кандеры.

Использовали каши для приготовления таких блюд как запеканки, крупеники, пудинги, котлеты, биточки. Дошли до нас и такие редкие названия блюд как «сальник» и «няня». В современной кухне сальник называется гречневая каша с печенью и яйцами.





Для выставки использована литература из фонда библиотеки КГТЭИ:

1. Барановский В.А. Повар: учеб.пособие/В.А.Барановский, Л.Г.Шатун. – 3-е изд. перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс,2001.-384с.
2. Иванова Т.Н. Товароведение и экспертиза зерномучных товаров: учебник/Т.Н.Иванова. – М.: Академия,2004.-288с.
3. Казанцева Н.С. Товароведение продовольственных товаров: учебник/Н.С.Казанцева. – М.: Дашков и К. – 2007.-400с.
4. Карташова Л.В. Товароведение продовольственных товаров растительного происхождения: учеб. пособие/ Л.В.Карташова, М.А.Николаева, Е.Н.Печникова. – М.: Деловая литература,2004.-816с.
5. Ковалев Н.И. Русская кухня: учеб.пособие/Н.И.Ковалев, М.Н.Куткина, Н.Я.Карцева. – М.: Деловая литература,2008.-520с.
6. Кондрашова Е.А. Товароведение продовольственных товаров: учеб. пособие/Е.А. Кондрашова, Н.В.Коник, Т.А.Пешкова. – М.: Альфа-М,2007.-416с.
7. Кулинарное искусство. – М.: Белый город,2008.-304с., ил.
8. Нилова Л.П. Товароведение и экспертиза зерномучных товаров: учебник/Л.П.Нилова. – СПб: ГИОРД,2005.-416с.
9. Птушкин В. Каша – пицца наша/В.Птушкин//Хлебопродукты.-2010.-№8.-с.58-60
10. Усов В.В. Русская кухня: Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка: учеб.пособие/В.В.Усов. – М.: Академия,2008.-416с.
11. Филонов М. Каша – пицца наша/М.Филонов//Питание и общество.-2008.-№1.-с.30-31
12. Фурс И.Н. Товароведение зерномучных товаров: учебник/И.Н.Фурс. – Минск: Ураджай,2001.-541с.

Презентация подготовлена сотрудниками НТБ КГТЭИ :

Аксенова Г. В.

Шелепова Т. Я.

Малышева Н. Г.

[ntb.kgtei@gmail.com](mailto:ntb.kgtei@gmail.com)

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**