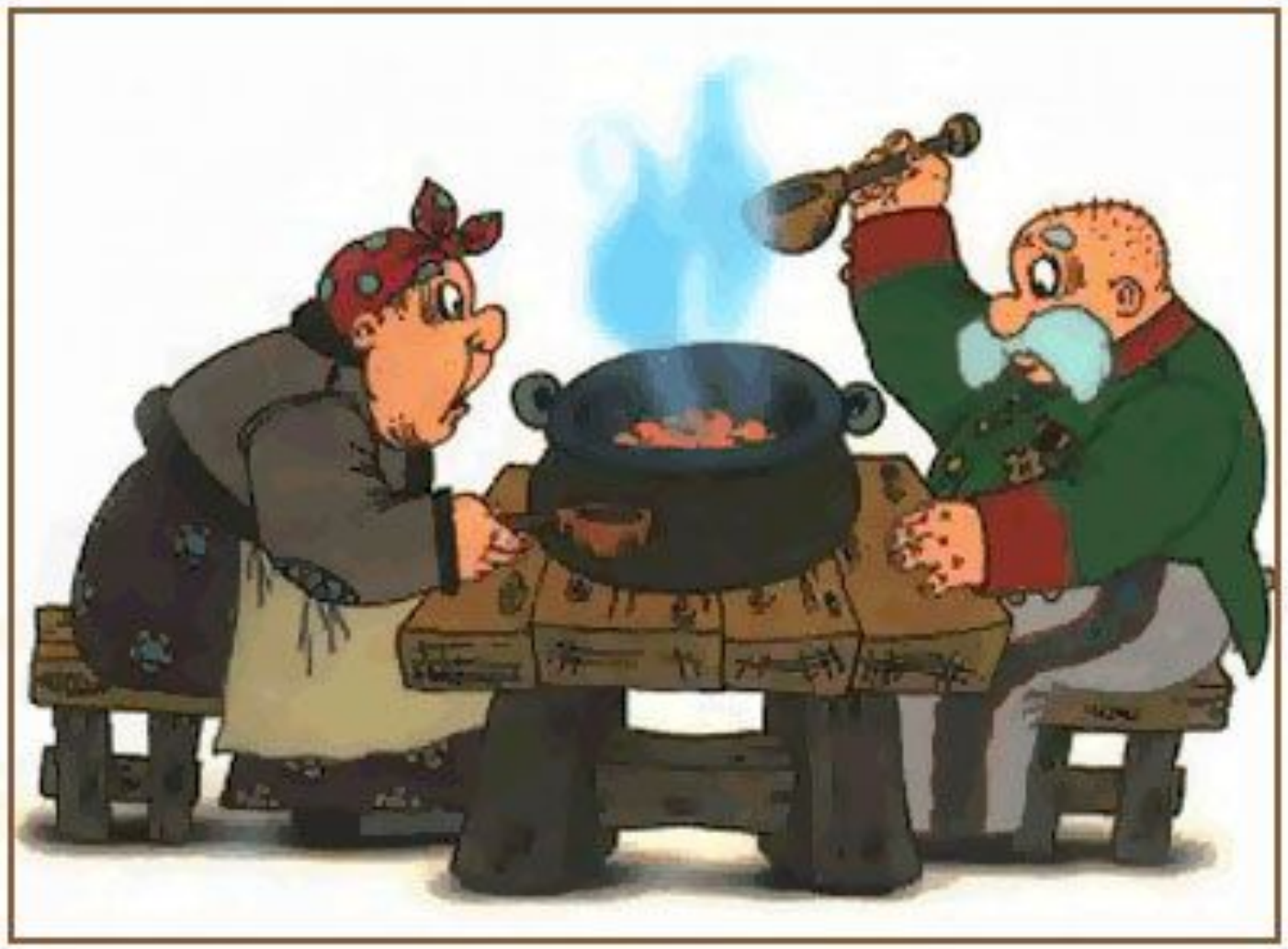
Каша- радость наша



Польза гречневой каши

- Ни для кого не секрет, что каши – продукт очень полезный, но именно гречневая каша стоит в этом списке на первом месте.
- Во-первых, в ней содержится в несколько раз больше, чем в других крупах, таких микроэлементов, как железо, фосфор, медь, кальций, калий, магний, цинк.
- Во-вторых, она богата витаминами группы В (В1, В2, РР и в том числе В9 (фолиевая кислота)), которые необходимы для здоровья волос и ногтей. Наконец, в-третьих, по содержанию незаменимых аминокислот (всего их 18) гречишный белок приближается к продуктам животного происхождения. То есть по своей биологической ценности белок гречихи приближается к белку куриного яйца.
- Аминокислоты усиливают очищение организма от радиоактивных веществ и нормализуют рост у детей.

В гречке содержится и намного больше клетчатки, чем, например, в овсе или рисе.

- И, конечно, гречневая каша отличается высокой калорийностью –около 340 ккал на 100 г продукта.
- Специалисты говорят, что для того, чтобы организм «забрал» всю пользу гречки, нужно покупать не обжаренную крупу, а пропаренную. Именно последняя сохраняет все самые полезные вещества.
- А вот прошедшая температурную обработку крупа, да к тому же некоторое время пролежавшая на хранении теряет значительную часть полезных свойств.

РИСОВАЯ КАША

Польза рисовой каши

- Среди полезных продуктов особое место занимает рис. Японцы считают, что одна из причин их феноменального долголетия кроется в употреблении риса.
- В 150 г риса жиров не более чем в трети ломтя белого хлеба. Зато белка - как в половине стакана молока, кальция - как в одном помидоре, магния -как в пяти стебельках спаржи.
- А еще - витамины группы В и Е, железо и растительная клетчатка.

Просо

Просо – главная культура. Зерно проса используют для выкармливания цыплят.

- Вы пробовали пшенную кашу?
- Ее варят из зерен проса.
- В нем много белка и жира, витаминов.
- Пшено легко разваривается и поэтому хорошо усваивается организмом.
- Если поинтересоваться старинными рецептами, то можно заметить, что царицей стола, была именно пшенная каша.

Молочная пшенная каша без молока

- Особый секрет приготовления этой каши делает блюдо нежным и вкусным, будто на молоке сваренным.
- Два стакана пшена перебираем и тщательно моем. Заливаем кипятком и оставляем на 20 минут. Затем воду сливаем, пшено еще раз хорошенько промываем. От прилежности выполнения этой операции зависит вкус каши. Заливаем крупу холодной водой и доводим до кипения. Сливаем воду. Так повторяем пять-шесть раз. Возни много, но результат того стоит!
- В шестой раз снова заливаем кипятком, добавляем щепотку соли, сахар по вкусу, половину стакана распаренной кураги или изюма, накрываем крышкой и ставим в глиняном горшочке в духовку, на самый маленький огонь на 30 минут.

- Изучение свойств пшена позволило утверждать, что пшенная каша помогает организму выводить шлаки и токсины, препятствует образованию холестериновых бляшек и отложению жировых запасов.
- Теперь давайте посмотрим, какое пшено лучше всего выбирать для варки пшенной каши.
- Опытные хозяйки отличают хороший продукт по яркому желтому цвету и отсутствию блеска. Именно из такой крупы каша получится достаточно вязкая и вкусная, быстрее усвоится организмом.
- Блестящие, будто лакированные зерна — это пшено-дранец. Каши из него не сваришь в прямом смысле. То, что получится из этого пшена, будет, скорее, рассыпчатой массой, горьковатой на вкус. Обычно такое зерно покупают на корм пернатым любимцам.

- С точки зрения научных исследований пшенная каша полезна в качестве источника витаминов, минералов и незаменимых аминокислот.
- Так, например, витамины группы В, содержащиеся в пшене, отвечают за состояние волос, кожи и ногтей, помогают бороться с усталостью и раздражительностью, регулируют кровяное давление.
- Железо способствует улучшению кровообращения, препятствует возникновению анемии.
- Необходимый для правильной работы сердечнососудистой системы калий, тоже содержится в пшенной каше в довольно больших количествах.

- Марганец улучшает обмен веществ, что весьма полезно как для тучных людей, так и для людей с нормальной комплекцией.
- Фтор и кремний являются незаменимым строительным материалом для зубов, помогают поддерживать здоровье ногтей и крепость костей.
- Магний необходим для поддержания физической выносливости организма, торможения воспалительных процессов.

- Медь нужна для кожи — это она задерживает появление морщин, увядание кожи, потерю эластичности.
- Есть также пшено толченое — это дробленые зерна, пригодные для варки жидких каш и изготовления биточков. Отличительное качество этого сорта пшена — его быстрое приготовление.
- Но если вы хотите порадовать домашних вкусной и ароматной пшенной кашей, все же лучше подойдет первый вариант — шлифованное пшено.

Пшенная каша с тыквой

Рецепт

- Пшено — 1,5 стакана
- Тыква — 750 г
- Вода — 3 стакана
- Соль — 1 чайная ложка
- Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10–15 минут.
- Затем всыпать промытое пшено и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 25–30 минут для упревания.
- Отдельно подать масло.

ЯЧМЕНЬ

- Из ячменя готовят ячневую и перловую крупы.
- Очень ценили ячневую и перловую каши в Древней Греции.
- Имя греческой богини Диметры переводится как «мать ячменя».
- Победители спортивных состязаний в честь богини плодородия и покровительницы земледелия получали венок из колосьев ячменя.
- Даже Петр первый очень любил ячневую каше и называл ее «самою спорою».

Овёс

Овсянка

- В овсе содержатся витамины Е, В, потассиум и цинк. Завтрак, в который входит овсяная каша или другие овсяные продукты, поможет вашему ребенку сконцентрироваться на учебе.
- Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей: от овсянки они быстрее растут и не полнеют.
- Овсяное зерно медленно переваривается и нормализует содержание сахара в крови.

Каша овсяная, для всех желанная

- А эта каша – для гурманов. Сытная и вкусная, калорийная и витаминная.
- 150 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, о которых слыхом не слыхивали наши прабабушки, залить двумя стаканами некислого яблочного сока и двумя стаканами молока.
- Добавить сахар по вкусу. Совсем немного. Довести до кипения и варить 5 минут, постоянно помешивая.

- В самом конце добавить пол чайной ложки молотой корицы, 50 мл жирных сливок или чайную ложку сливочного масла, два тертых яблока и 50 г распаренного изюма. Подавать сразу же, украсив блюдо в тарелке кусочком яблока.
- Как говаривали наши предки на Руси: «Без каши обед не обед».
- Прошу к столу. Каша готова!

Манная каша

- из твердой пшеницы получают очень высококачественную муку и манную крупу
- манная каша – очень вкусная и питательная
- в ней много белков и углеводов
- она легко усваивается организмом.

Гурьевская каша

- рецепт
- Состав:
  манная крупа-3/4ст.
- яйцо-2шт
- сахарный песок-1/2ст
- молоко-2ст
- сливочное масло-2ст.л
- миндаль-50г
- 1/2пачки порошка ванилина
- 1/2банки консервированных фруктов

Приготовление

В кипящее молоко положить сахар и ванилин.

- После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая,варить в течении 10 минут.
- В сваренную слегка остуженную кашу положить масло и сырые яйца,все хорошо перемешать и выложить в форму,предварительно смазанную сливочным маслом,посыпать сахаром и поставить в горячую духовку.
- Когда образуется светло-коричневая корочка,каша будет готова.
- Перед подачей на стол кашу украсить консервированными фруктами и посыпать поджаренным миндалем.

Бобовые культуры и их полезные свойства

Чечевица

- Чечевица богата легко усвояемыми белками (35% чечевичного зерна составляет растительный белок), а вот жиров и углеводов в ней совсем немного - не более 2,5%. Всего одна порция чечевицы обеспечит вас суточной нормой железа, поэтому ее хорошо использовать для профилактики анемии и как важный элемент диетического питания. Чечевица содержит большое количество витаминов группы В, редкие микроэлементы: марганец, медь, цинк. Очень важно, что чечевица не накапливает нитратов и токсичных элементов, поэтому считается экологически чистым продуктом.

- Чечевица обладает очень тонкой кожицей, поэтому быстро разваривается. Особенно хороша для варки красная чечевица, которая идеальна для супов и пюре. Для салатов и гарниров хороши зеленые сорта. Коричневые сорта чечевицы с их ореховым привкусом и плотной текстурой считаются самыми вкусными. Из чечевицы варят супы и похлебки, делают гарниры, из чечевичной муки пекут хлеб, ее добавляют в крекеры, печенье и даже шоколадные конфеты.

Царь горох

Если хочешь, чтобы открылось второе дыхание

поешь гороха

Demotivacija.ru

- Его преимущества знали представители каменного века. Древние китайцы считали его символом богатства и плодородия. А в средние века французские повара подавали блюда из него на королевские столы!Вы заинтригованы?
- Речь идет о таком привычном для нас овоще, как горох.
- Наши предки использовали горох для приготовления пирогов, супов и даже лапши. Как и остальным бобовым, гороху по количеству белка нет равных. Блюда из него стали обязательным атрибутом христианских постов, так как он заряжает организм жизненной энергией.

ГОРОХОВАЯ КАША

- Гороховую кашу полезно употреблять всем тем, кто страдает от частых разладов пищеварения, особенно от таких недугов, как запоры, несварение, метеоризм, плохой аппетит.
- Помогает гороховая каша и тем, кто пытается сбросить лишние килограммы.
- Также, это блюдо рекомендуется всем, у кого наблюдаются перепады давления, анемия, малокровие и другие недуги подобного рода.
- Очень полезна гороховая каша при почечных заболеваниях, а также тем, у кого проблемная кожа.

Каша «Мешанка»

- Эта каша – диалог овощей и крупы.
- Можно выбрать на своё усмотрение два вида овощей, тех, которые есть в доме.
- Картофель и морковь, свёкла и грибы, кабачок и лук.
- Всё, что нравится, всё, что любится…
- Овощи натираем на крупной тёрке и укладываем на дно глубокой огнеупорной кастрюли или глиняного горшка одну треть смеси.
- Сверху – небольшой слой любой цельной крупы (пшено, гречка, рис, овес, перловка).

- Следующий слой – еще треть овощной смеси.
- Снова слой крупы – теперь дробленой (артек, овсянка, пшеничная, ячневая).
- Снова овощи.
- Слоёную кашу заливаем кипяченой подсоленной водой так, чтобы верхний слой овощей был покрыт водой на два пальца.
- Ставим в духовку на 30-40 минут на средний огонь.
- Подаем кашу в той же посуде, не перемешивая.

Приятного аппетита!

- Ой, подружки, дело плохо,
- Мой дружочек заболел.
- Аппетита он лишился –
- Полведерка каши съел.
- (Русская частушка)