

Муниципальное учреждение
«Библиотечное объединение» ТТП

Юношеская библиотека



Каша—радость наша

Информационный буклет

г. Тайшет, 2011



Каша — радость наша: информационный
буклет / сост. Г.Н.Ларченко. — Тайшет, МУ
«Библиотечное объединение» ТГП:
юношеская библиотека, 2011.— 16 с.

«Щи, да каша, пища наша» **(русская пословица)**



Каша, пожалуй, одно из самых древних блюд, изобретённых человечеством. Как у первого кулинара получилась первая каша, мы, наверное, никогда не узнаем. У каждого народа – своя каша. Так в Шотландии предпочтение отдаётся овсяной каше. А в Корее с давних времён известна жидкая каша «чук», о которой впервые упоминается в корейских письменных источниках эпохи Чосон. Для приготовления «чук» чаще всего использовался рис. Болгары, румыны, молдаване варят мамалыгу – кашу из кукурузной муки.

Длительное время каша была любимым блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. Вот почему в XII—XIV вв. слово «каша» было равнозначно слову «пир». Так, летопись сообщает, что в 1239 г. князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем другую в Новгороде. Позднее каша стала постоянно употребляться при всяких коллективных работах, особенно во время взаимной выручки при жатве, когда действовали сообща, артелью. Поэтому артель нередко стали называть «кашей». «Мы с ним в одной каше», — означало в одной артели, одном отряде, одном коллективе. Особенно долго сохранялось это значение «каши» на Дону и в других местах, где селилась русская вольница.

В сельских школах на юге России существовал весёлый обычай. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с кашей. Кашу вместе доедали. Затем на прощанье с учениками, остающимися в младшем классе, разбивали горшки.

На Руси кашу подавали и в праздники, и в будни. Так,

даже на обеде, данном в честь коронации Николая II в 1883 году, собравшимся именитым гостям была подана ячневая каша.

Не менее известна была в дореволюционной России «гурьевская» каша, которую по легенде изобрёл крепостной повар графа Гурьева. Многие специально посещали дом графа, чтобы полакомиться этой кашей, рецепт приготовления которой держался в строгом секрете.

Но каша – это не только вкусно, это ещё и полезно.

В крупах содержатся минеральные вещества, необходимые организму человека для нормального функционирования: клетчатка, белки, витамины.

Если регулярно употреблять в пищу кашу, организм очищается от токсинов,

улучшается работа желудочно-кишечного тракта, повышается работоспособность и выносливость. Тот, кто часто ест каши, отличается завидным миролюбием и спокойствием.



Разнообразие видов русских каш базировалось, прежде всего, на многообразии сортов круп, производимых в России. Почти из каждого вида зерна делалось несколько видов круп — от целых до дробленных различным образом. Больше всего любили крупы из гречихи. Помимо крупной крупы — ядрицы, идущей для крутых, рассыпчатых каш, делали и более мелкую — велигорку и совсем мелкую — смоленскую (они не дробились, как современный «продел», а окатывались круглыми). Кроме того, из гречихи получали так называемую обварную крупу, которую, завернув в ткань, быстро обваривали в кипятке, а затем высушивали и только после этого употребляли в каши. Из ячменя делали крупу трех видов — перловую крупную, голландку, помельче, но побелее, и ячневую, совсем мелкую, вроде

манной. Ячневые каши были любимым кушаньем Петра I. Широко были распространены полбенная каша из полбы (ныне возделывается только в Закавказье, где называется «зандури»), пшенная (из проса), манная (из твердых пшениц), овсяная (из целого и дробленого овса) и зеленая (из молодой, недозрелой, вполовину налившейся ржи). В XIV—XV вв. вошла в употребление рисовая каша из привозного, а затем и своего, русского, так называемого акулининского или суходольного риса, выращиваемого в Астраханской и Саратовской областях. Позднее, в XIX в., появились в России и привозные или искусственные виды круп — саго и розовая крупа из крахмала, которые, однако, употребляли довольно редко.

В русской кухне каши издавна делились по консистенции на три основных вида — кашицы (или жиденькие кашки), размазни (или вязкие каши) и крутые, рассыпчатые. Больше всего любили в России рассыпчатые каши, в старину охотно ели также кашицы (особенно с рыбой), заменявшие суп, размазни же недолго любили: считалось, что это ни то и ни се, словом, смотрели на них как на испорченные каши.

Каждый из перечисленных видов отличается количеством жидкости, в которой варится каша. Чем больше воды (молока, бульона), тем жиже каша. Кроме того, в более жидких кашах есть еще и слизь, которая при приготовлении крутых каш либо сливается, либо не успевает вывариться из зерна. Наличие или отсутствие этой слизи придает кашам в целом различный вкус. Надо еще иметь в виду, что изменить соотношение между крупой и жидкостью уже после того, как каша начала вариться, нельзя. Иными словами, нельзя выпарить воду после соединения ее с крупой так, чтобы это не отразилось на консистенции (как это можно сделать с корнеплодами или бобовыми), нельзя превратить жидкую или вязкую кашу вкрутую. Вот почему так важно правильно залить

водой для получения каши того или вида. При этом удобнее руководствоваться соотношениями объемов воды и круп (столько-то стаканов крупы на столько-то стаканов воды).

В прошлом почти все каши готовили одинаково: крупу и воду помещали в глиняный горшок и распаривали в русской печи. Это требовало большого времени, порой 4—5 часов. С переходом к новому приготовлению продолжительность варки каш сократилась примерно до — 1,5 часов, однако после этого её ещё распаривают в духовке или тепло укутывают.

Из истории каши?

Гречневая каша.

Гречиха появилась на русских пашнях в незапамятные времена. И хотя сами россияне считали её землячкой, и за рубежом её называли «русским хлебом» — всё же она была нерусского происхождения. О гречихе ходило много легенд и сказаний. Одно из них утверждало, что гречиха произошла от «взятой в полон злым татаринном царской дочки Крупенички. Сделал её татарин своей женой, и пошли от них дети мелкие-мелкие, мельчали, пока не превратились в коричневые угловатые зёрна. Старая старуха, проходившая через Золотую орду, захватила с собой невиданное зерно, принесла на Русь и схоронила его в земле русской, на широком поле. И учало то зерно в рост иттить, и из одного зёрнышка выросло семьдесят семь зёрен. Повеяли ветры со всех сторон и разнесли те зёрна на семьдесят семь полей. С той поры на святой Руси и расплодилось гречиха».

Что же собой представляет это растение? На красном стебельке вырастал белый цветок, который рождает зернышки, темные, как волосы девушки. А еще у зёрнышек было имя «черный рис». И, наконец, прозвали темные зернышки «греческой травой», а короче — гречихой.

Манная каша.



Казалось бы, что может быть проще манной каши. Но фантазия и мастерство русских кулинаров превратили и это блюдо в подлинный шедевр.

Все началось с того, что графа Гурьева пригласил на обед майор Юрисовский. После обеда была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был приятно удивлен и велел пригласить повара. Когда тот явился, гость обнял его и расцеловал. Такой вкусной каши Гурьев не ел никогда. Вскоре повар стал работать у Гурьева. И кого только он не потчевал удивительной кашей, у всех она вызывала восхищение. Постепенно кашу научились готовить во многих знатных домах. А позже в кулинарных книгах она называлась «гурьевской». Хотя имя действительного изобретателя незаслуженно забыто. А звали его Захар Кузьмин, и придумал он кашу поистине чудесную.

Рисовая каша.

В некоторых странах, таких как Индия, Китай, Корея, Япония в основном питаются рисом. Он для них тоже, что для нас, русских, хлеб.

О рисе сложено немало легенд. И в одной легенде рассказывается, как он появился на земле. В некотором царстве, в некотором государстве жил храбрый юноша. Решил однажды юноша отправиться в гости на небо. Там он увидел семена риса, сушившиеся на солнце. Удивился юноша – на земле таких не было, и зашел он в дом к Богу. Тот стал потчевать гостя яствами из риса. Юноше так понравилось угощение, что возвращаясь домой на землю, он взял с собой горсть светлых зёрен. Однако духи, которые охраняли вход в небесное царство, отобрали их: это, мол, пища богов, и людям её есть не полагается. На земле юноша совсем потерял покой, только и думал о том,

как бы раздобыть хоть немного заветных зёрен. И вот что хитрец придумал. Он снова отправился на небо и прошел босиком по зернышкам, которые сушились на солнце. И несколько зёрен застряло между пальцами. Так рис оказался на земле.

Перловая каша.

Эту кашу любил царь Пётр I. А почему она «перловая»? «Перл» в переводе с французского языка означает «жемчуг». А что общего у жемчуга с кашей, сваренной из ячменных круп? Если присмотреться, то разваренные крупинки сверкают как бусины жемчуга. Вот откуда столь красивое название у вкусной каши из ячменной крупы.

Пшённая каша.

Широко славилась пшённая каша на Руси. Изготавливалась она из проса и готовилась повсеместно. Жаль, что сейчас пшено не пользуется спросом, как раньше. А ведь когда-то чугунок с кашей, «сотворенной» в русской печи, ставили на стол как угощение – для взрослых и детей.

О пользе каш ходят легенды. А правильно сваренная каша принесет пользу вашему организму! Мы предлагаем вам несколько рецептов приготовления каш из различных круп.

КАК ВАРИТЬ КУКУРУЗНУЮ КАШУ.



Кашу из кукурузной крупы можно сварить двумя способами.

Нам потребуется для первого рецепта: 2,5 ст. воды, 1 ст. кукурузной крупы, 3-4 ст.л. изюма без косточек, соль, сахар, сливочное масло по вкусу.

Приготовление:

Шаг 1. Тщательно промытую крупу залейте горячей водой. Изюм замочите предварительно на 2-3 часа в холодной воде. Добавьте вместе с сахаром, солью и сливочным маслом в крупу, залитую водой.

Шаг 2. Хорошенько перемешайте, и, накрыв крышкой, поместите в духовку на 25-30 минут, до тех пор пока крупа не станет мягкой.

Шаг 3. Вынув кашу из духовки, перемешайте ее, и, не закрывая крышкой, поставьте снова в духовку. Дождитесь, пока каша не покроется румяной корочкой. Выньте из духовки и подайте с молоком.



Для второго рецепта нам понадобится: **4 ст.л. с верхом кукурузной крупы, 300 г. молока, сахар, соль, сливочное масло.**

Приготовление.

Шаг 1. Доведите молоко до кипения, посолите, посахарите, всыпьте крупу.

Шаг 2. Кипятите на слабом огне 5-6 минут, не забывая помешивать, чтобы не подгорела. Накройте крышкой и варите около 15 минут.

Шаг 3. если каша получится слишком густой, разбавьте ее кипяченым молоком. Добавьте сливочное масло. Каша готова!

КАК ВАРИТЬ ПЕРЛОВУЮ КАШУ

Для того чтобы порадовать своих близких на завтрак - не надо готовить им нечто сверхнеобычное! Сварите им перловую кашу – это просто, быстро и невероятно вкусно!

Нам потребуется: **1 ст. перловой крупы, 2 ст.л. сливочного масла, 4 ст. молока, 0,5 ст. л.**



сахара, 0,5 ч.л. соли

Приготовление:

Шаг 1. Промойте тщательно крупу в холодной воде.

Шаг 2. Вскипятите воду, поместите в нее крупу и варите в течение 10-15 минут.

Шаг 3. С крупы слейте воду при помощи сита или дуршлага.

Шаг 4. Подогрейте в кастрюле подсоленное молоко и всыпьте туда предварительно отваренную крупу.

Шаг 5. Варите до загустения при помешивании на слабом огне около 15-20 минут.

Шаг 6. Всыпьте сахар, положите сливочное масло, перемешайте.

Шаг 7. Накрыв крышкой кастрюлю, поставьте кашу в духовку, нагретую не очень сильно. Спустя 20-25 минут каша дойдет. Подавайте к столу!

КАК ВАРИТЬ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ



Каша, сваренная правильно принесет лишь пользу вашему организму. Кроме различных микроэлементов в крупе содержится много витаминов! Гречневая каша полезна всем! Кастрюля для варки каши должна быть толстостенной с выпуклым дном и плотно прилегающей крышкой.

Нам понадобится: 200 граммов гречневой крупы, 400-500 мл воды, соль.

Приготовление:

Шаг 1. Засыпьте крупу в кастрюлю и залейте водой. В начале варки минут 5 варите кашу на самом сильном огне, как только вода закипит, добавьте необходимое количество соли, убавьте огонь до средней мощности.

Шаг 2. Кашу не мешайте и, как только она закипит, не

открывайте крышку, чтобы не выпускать пар, ведь именно на нем готовится каша. В конце варки огонь убавьте до минимума.

Шаг 3. общее время готовки составляет около 15-17 минут. Не надо переваривать кашу- это испортит ее вкус.

В идеале снятая с огня каша должна еще минут 5 постоять под крышкой, чтобы дошла. В качестве приправы для гречневой каши подойдет жареный лук, сливочное масло, рубленые крутые яйца и белые сушеные грибы.

КАК ВАРИТЬ ПШЕННУЮ КАШУ

Пшенная каша, как готовый продукт, содержит в себе огромное количество минералов и витаминов. Но больше всего в каше содержится клетчатки, которая помогает в работе желудочно-кишечного тракта.

Для варки каши, нам понадобится **1-2 стакана молока, стакан пшенной крупы, чайная ложка сахара и соль по вкусу.**



Этапы варки пшенной каши:

Шаг 1. Пшенную крупу очистите от различного хлама. Затем положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Хорошо перемешайте и слейте воду. Прodelайте эти действия несколько раз, до пор, пока пшено не станет чистым.

Шаг 2. Пшенную крупу, положите в кастрюлю, залейте водой, и варите до полуготовности. Затем слейте воду, и промойте в проточной воде.

Шаг 3. В чистую кастрюлю, налейте молока. Добавьте сахар, соль и поставьте на плиту.

Шаг 4. Как только молоко закипело, положите сваренную пшенную крупу и перемешайте.

Шаг 5. Варите кашу до готовности. В конце варки, положите в кастрюлю кусочек масла, закройте крышку и уберите с плиты.

Через 10-15 минут, каша готова, выкладывайте на тарелку и подавайте к столу. На этом заканчиваю, приятного аппетита.

Хотите попробовать кашу из тыквы и пшена? Тогда читайте рецепт, который написан ниже. И так.



Нам понадобится: **0,5 кг тыквы, столовая ложка меда, 3 ст. ложки пшена, стакан молока, растительное масло и соль по вкусу.**

Приготовление:

Шаг 1. Пшено переберите и промойте в воде. Тыкву промойте в воде, и нарежьте кусочками. Затем каждый кусочек потрите на крупной терке.

Шаг 2. В кастрюлю с молоком добавьте масло и поставьте на плиту. Как только нагреется, положите тертую тыкву и тушите 20 минут.

Шаг 3. Добавьте в кастрюлю мед, соль, пшено и убавьте мощность плиты до минимума. Закройте кастрюлю крышкой и варите 10 минут. Готовую кашу уберите с плиты, и оставьте под закрытой крышкой на 5 минут. Все! Каша из тыквы готова, приятного аппетита.

КАК ВАРИТЬ РИСОВУЮ КАШУ

Рисовая каша, является вкусным и полезным блюдом, которую готовят практически в каждой семье. Но при варке, есть масса особенностей, которые следует соблюдать, чтобы блюдо получилось очень вкусным. На этой странице, вы получите подробную инструкцию о том, как варить рисовую кашу. И так.

Для каши понадобится **1 литр воды, 500 грамм риса и соль по вкусу.**



Этапы варки каши:

Шаг 1. Рис очистите от различного мусора и хорошо промойте в воде. Промыть нужно несколько раз, чтобы полностью очистить крупу от пыли и грязи.

Шаг 2. Засыпьте рис в чистую кастрюлю, залейте водой, добавьте соли (можно в середине варки) и поставьте на плиту.

Шаг 3. Варите кашу на медленном огне, до разбухания крупы. В конце варки, положите небольшой кусочек сливочного масла, и закройте кастрюлю крышкой. Время варки, зависит от размера риса, но примерно колеблется от 15 – 25 минут.

Через 10 минут, можете подавать к столу. Приятного аппетита.

КАК ВАРИТЬ ОВСЯНУЮ КАШУ



Овсяная каша, является самой полезной. В ней содержится огромное количество клетчатки, которая помогает работе желудочно-кишечного тракта, и снижает холестерин в крови. Кроме клетчатки, овсянка богата различными полезными веществами, и аминокислотами. Часто овсяная каша, входит в рацион диетического питания. И так.

Для каши понадобится: **стакан овсяной крупы, 1,5 стакана молока, 1,5 стакана воды, 2 столовых ложки масла, столовая ложка меда, соль по вкусу, и различные ягоды.**

Этапы варки каши:

Шаг 1. Перед тем, как варить овсяную кашу, положите крупу в отдельную посуду, залейте чистой водой, помешайте и слейте. Так сделайте несколько раз, пока крупа не станет чистой.

Шаг 2. В глубокую посуду, налейте молоко, воду и

поставьте на плиту.

Шаг 3. В кипящее молоко, положите мед, овсяную крупу, соль и перемешайте.

Шаг 4. Варите кашу в течение 10 минут, до готовности. Затем закройте крышкой, и дайте постоять несколько минут.

Перед подачей к столу, положите кашу в тарелку, добавьте небольшое количество ягод, и сливочного масла. Приятного аппетита.

ЗНАМЕНИТАЯ ГУРЬЕВСКАЯ КАША (классический рецепт).

Надо: 600 г. сливок (35%), 200 г. манной крупы, 100 г. сахарного песка, 200 г. очищенных грецких орехов, 250 г. клубники (или любой свежей или свежемороженой ягоды), по 200 г. черники и изюма.



Готовим:

1. 150 г. орехов измельчаем, оставшуюся часть обжариваем. В эту же сковороду добавляем по 1 ст. л сахара и воды.
2. Ставим сковороду на огонь, помешивая, карамелизуем орехи. Карамелизованные орехи и такую же часть ягод откладываем для украшения.
3. Изюм ошпариваем кипятком и оставляем на 10 минут.
4. Сливки наливаем в широкую кастрюлю и томим в духовке при 160 градусах пока не появится пенка. Эту пенку снимаем шумовкой и перекладываем на плоское блюдо. Таким же образом готовим еще четыре пенки. Остужаем их. Одну пенку нарезаем на широкие полосы.
5. В оставшиеся горячие сливки, непрерывно помешивая вводим манку и остальной сахар, солим. Варим до готовности манки.
6. Нарезанную пенку, изюм, рубленые орехи вводим в

кашу и размешиваем.

7. Форму для пудинга смазываем сливочным маслом. На дно выкладываем слой каши и утрамбовываем. Затем - слой орехов и ягод, сверху выкладываем еще одну пенку. Снова - кашу, слой орехов и ягод, пенку и т. д.

8. Последний слой каши засыпаем сахарным песком.

9. Запекаем в духовке при 170 градусах до образования карамели на поверхности.

10. Готовую кашу вынимаем из духовки, форму переворачиваем на блюдо, украшаем ягодами и орехами.



При составлении буклета использована литература и информация с сайтов:

Каша – радость наша! [Текст] // Домашняя энциклопедия для вас. – 2000. - № 1. – С. 12-13

<http://efamily.ru/articles/107/1893>

<http://varyu.ru/kashi/kak-varit-ovsyanyuyu-kashu.html>

<http://www.kp.ru/daily/24022/90150/>

<http://mvr.e-stile.ru/kasha1>

<http://www.eda-server.ru/gastronom/gurevskaya.htm>

<http://russiankitchen.narod.ru/2-4.htm>



Наш адрес:
г.Тайшет, ул. Андреева, 3
Юношеская библиотека

Тел.: 5 - 22 - 64