

*Недавно у меня в столовой с ребятами случайно зашел разговор о кашах. Как же я была удивлена, когда услышала, что многие дети не воспринимают это блюдо вообще. По этой причине каши они часто дома не варят, да и не особо их жалуют. Понятно, что и не каждый взрослый с удовольствием ест абсолютно любую кашу, зато многие отдают предпочтение избранным крупам и с удовольствием лакомятся ими на завтрак или полдник. А вот так, чтобы вообще никогда и никакую кашу....*

Казалось бы, что может быть проще, чем сварить кашу? Налил воду или молоко, засыпал из пакета крупы, помешал, добавил соль и сахар, подождал... и готово. Те, кто думают именно так, на мой взгляд, как раз и оказываются в подобной ситуации. Любовь к этому вкуснейшему блюду быстро сменяется равнодушием или ненавистью, а обычай варить на завтрак разнообразные полезные кашки обходит их кухню стороной. Каша, друзья, это не только быстро, просто и вкусно, но и самое главное - полезно, а потому спешка здесь ни к чему, варить это многоуважаемое блюдо нужно с душой! Толк в приготовлении самых разнообразных каш знали наши предки. На Руси их варили огромное множество. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, часто заменявшие супы. В такие кашицы добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья, заправляли их салом или жиром. В особом почете были и каши-размазни, которые чаще всего готовили сладкими. Кроме сахара в них добавляли патоку, мед, варенье, сухие или свежие фрукты и ягоды.

Технология приготовления каши у наших предков была всегда одинаковой: крупу засыпали в глиняный горшок (кашник), заливали водой и распаривали в печи около 5 часов. По нашим меркам это, конечно, очень долго, зато и каша получалась знатная... Перед тарелочкой такой вкуснотищи уж точно не смог бы устоять даже самый привередливый современный малыш.

Кстати, совсем недавно канадские диетологи после серии экспериментов дали четкий ответ на вопрос, какие же варианты этого блюда наиболее полезны. Лучшей специалисты назвали гречку.

В ней есть вещества, снижающие уровень сахара в крови. Для тех, кто решил изменить свое отношение к лидеру этого рейтинга, далее несколько полезных замечаний. Итак, гречка требует абсолютной технологической дисциплины: соотношение воды и крупы должно быть 1:2 и никак иначе. Пусть вода покипит минут 5, потом огонь следует убавить, а в конце варки он должен быть совсем слабым.

На втором месте этого своеобразного научного хит-парада оказалась овсянка. Она чуть менее целебна, чем гречка, зато прекрасно изгоняет лишний холестерин. Подобный факт хорошо усвоили англичане, которые уже давно сделали овсянную кашу своим традиционным завтраком. Диетологи же рекомендуют овсянку при заболеваниях печени, диабете, атеросклерозе и т.д. Впрочем, наши предки тоже знали все прелести овса и готовили из него толокно - муку, которая получалась после специальной обработки ядра.

Толокно использовали для приготовления киселей и напитков. Им вскармливали младенцев, если у мамочки не было молока. Так и вырастали на этом чудо-продукте настоящие русские богатыри...

И, наконец, на нижней ступеньке пьедестала - каша рисовая, но только сваренная из длинных зернышек. Круглые рисовые зерна содержат много крахмала и перенасыщают кровь глюкозой. Схожие недостатки приписывают также овсянке быстрого приготовления и манной каще. Прислушиваться к выводам экспертов не помешает, но отдавать предпочтение одной только гречке, по словам специалистов, все же не стоит. Главное, помните, что порция каши не должна заполнять большую суповую тарелку, довольно 100-150 граммов, а еще старайтесь добавлять как можно меньше сахара.

Учитесь, ребята, варить каши правильно, уплетайте их с удовольствием и крепкого вам здоровья!

