**КАКОВА ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ КАШИ НА РУСИ?**

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше.

Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо.

Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья.

Для повышения полезных свойств и вкусовых качеств к ней добавляли различные овощи и фрукты. В IX веке такая каша была излюбленным блюдом великого князя Владимира, а затем и его правнука, Юрия Долгорукого, основавшего Москву. Князь Александр Невский и его войско победили крестоносцев в Ледовом побоище, случившегося во время Великого поста, употребляя в пищу в основном овощи и кашу.

Возраст этого удивительного блюда исчисляется тысячелетиями. Именно к тем далёким временам относят археологи  свою уникальную находку - горшок с кашей, обнаруженную под слоем золы при раскопках древнего города  Любеча.

«**Праматерью хлеба**» величали её в народе, и так на Руси повелось, что «русского мужика без каши не накормишь»

***ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАША***

Каша, одно из древнейших блюд ― простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи.Это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Клетчатка оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Регулярное употребление пищи, богатой клетчаткой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.



**Примеры полезных свойств некоторых каш.**

**Манная каша** обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Манная каша практически не содержит клетчатки, поэтому рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период. В манной каше 70% крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1

**Овсяная каша** - самая питательная из каш. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина, повышает иммунитет, очищает организм от солей и шлаков.

**Пшенная каша** оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из организма антибиотиков. Содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец. Кашу рекомендуют при сердечно - сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота. Пшено содержит витамины B1, B2, PP, микроэлементы: калий, цинк, йод и другие. Пшённая каша очень полезна детям и людям с сердечными болезнями.

**Рисовая каша** помогает при болезнях желудка. Рис укрепляют нервную систему. В рисе много углеводов. Японские учёные сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект. Много в нём витаминов (Е, В1, В2, В9, РР) и микроэлементов (калия, кальция, марганца, меди, цинка, натрия, фосфора, железа, йода, кобальта, молибдена, фтора), но при обработке шлифованием большая часть из них теряется.

**Гречневая каша**содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е. Полезна при болезнях сердца, ожирении. Гречку рекомендуют для укрепления иммунитета, при атеросклерозе и других заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

**Перловая каша**богата лизином – это аминокислота, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами. Каша отлично спасает при запорах. Эту кашу особенно любил царь Пётр Первый.

**Делаем**  **вывод**, что каши очень полезны и питательны, и желательно их употреблять хотя бы один раз в день. Любая каша – это хороший источник клетчатки, которая выводит из организма шлаки и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день.

**Интересные факты о каше:**

1. Просо, из которого делают пшенную крупу, первыми начали возделывать китайцы. Затем из Китая просо попало и в другие страны. Пшенную кашу полюбили на Руси за желтый цвет. Пшенная каша богата витаминами группы В и многими микроэлементами. Вещества, содержащиеся в пшенке, препятствуют отложению жира.В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшенную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки.

 2. Гречневую крупу делают из семян гречихи. Но кашу эту едят только в странах СНГ, остальной мир кормит «неблагородной крупой» фазанов и набивает гречишной шелухой подушки. Благодаря высокому содержанию железа укрепляет стенки сосудов, ускоряет заживление ран.



3. Перловую и ячневую каши варят из ячменных зерен (на перловку идут цельные шлифованные, на ячку - дробленые).

Ячмень - это древнейший злак, который был ценным товаром и даже эталоном мер веса у многих культур. Сейчас перловая каша  не очень популярна, потому что её приготовление требует времени и искусства.  А между тем, японский исследователь Йошихиэ Хагивара, посвятивший 13 лет изучению 150 видов злаков, пришел к выводу, что именно ячмень - лучший источник питательных веществ. Кроме того, эта крупа выводит из организма токсины и успешно борется с инфекциями.

Раскопки древних городищ близ Киева подтверждают, что ячмень был основным злаком этих земель и всех земель, расположенных севернее. В 10-11 веках переход на пшеницу вынудил земледельцев уничтожать посевы ячменя. Некоторые историки считают, что именно это косвенно повлияло на изменение климата средней полосы России с умеренно мягкого (как в Европе) на более сырой и холодный. Дело в том, что под посевы пшеницы уничтожались леса, пшеницу было более выгодно выращивать, так как она была более дорогая. Но земель требовалось под неё больше в отличие от ячменя, который был более неприхотлив, и урожайность у него была выше.

Ячмень выращивали и в Америке.

Перловка обязана названием сходству с речным жемчугом (от слова «pearl» - жемчужина). Ячка полезнее перловки, поскольку не подвергается шлифовке и сохраняет больше витаминов.

 4. Пшеничную и манную каши готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Наиболее изысканная разновидность манки - гурьевская каша. Лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенок и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев.

В 1920-ые годы, когда образовался Всесоюзный детский пионерский лагерь, дешевое и сытное блюдо стало основой детского рациона. Каши из обработанной пшеницы помогают набрать вес. Но почти не содержат полезных элементов.

hello_html_m1a36621e.jpg

5. Овсяную кашу варят из расплющенных зерен овса.

Больше всего «овсянка» популярна в  Шотландии, где проходит чемпионат по приготовлению этого блюда. А в Эдинбурге есть единственный в мире бар овсянки.

Овсяная каша повышает сопротивляемость организма, улучшает обменные процессы и работу сердца. Три четверти стакана сухих хлопьев покрывают суточную потребность человека в клетчатке.



6. Мамалыга или кукурузная каша. Варят из кукурузной муки. Эта каша была основным блюдом у румынских и молдавских крестьян, потому что кукуруза не облагалась налогом. Кукурузная каша улучшает обменные процессы в головном мозге и укрепляет память. Не содержит жира и холестерина, а также глютена, поэтому она рекомендована для тех, кто страдает аллергией.

  7. Рисовая каша. Готовят из рисовой крупы. Рис появился около 15000 лет назад в районе Южной Кореи. Позже его привез в Европу Александр Македонский. А в России рис попробовали только при Петре 1 и называли его «сарацинское пшено». Слово «рис» появилось только в конце 19 века.

В японском языке слово «рис» и «есть» - одно и то же слово. В Китае выражение «разбить миску риса» означает уйти с работы.

Рис содержит полезные для человека аминокислоты и витамины группы В, не содержит глютена.