**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.



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.