

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 14

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«ЗАЧЕМ НУЖНО ЕСТЬ КАШИ?»

Соколюк Никита
ученик 4 «а» класса

Руководитель:

Кушнир

Ольга Ивановна
учитель начальных классов

НИЖНЕВАРТОВСК

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение.....	3
II. Основная часть	
1. Человек и злаки.....	4
2. Немного из истории.....	4
3. Где каши, там здоровье наше.....	5
4. Солдатская каша.....	7
5. Моё исследование по выбранной теме:	
5.1. Тест на знание круп	8
5.2. Анкетирование.....	9
5.3. Каша в детском саду.....	11
5.4. Школьная столовая. Кушаем кашу с удовольствием?.....	12
III. Заключение.....	13
IV. Библиографический список.....	16
V. Приложения	
1. Сборник рецептов полезных и вкусных каш.....	17
2. Фольклор о каше.....	21
3. Это интересно! Применение крупы не только в пищу.	
3.1. Кукла Крупеничка.....	23
3.2. Игрушка-гусеница.....	24

I. ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Никита Соколюк. Я учусь в 4 «А» классе школы № 14.

Я хочу рассказать вам небольшую историю о том, почему я выбрал тему «Зачем надо есть каши?» для моей исследовательской работы.

Обычно, по выходным дням, мама готовит на завтрак для меня и младшего брата Семёна какую-либо кашу. Честно вам признаюсь: мы предпочли бы на завтрак - омлет, бутерброд с колбасой или сырники. Но наша мама, накладывая нам в тарелки кашу, приговаривает о том, что полезнее завтрака, чем каша, не придумать. Уже не один раз я слышал от неё истории о «кашных» витаминах, полезных свойствах и о том, что именно от каши люди становятся здоровыми, сильными и умными. Я и мой братик конечно съедаем кашу, но без особого удовольствия.

Посещая раньше детский сад, а теперь школу, я обратил внимание на то, что многие дети не любят есть каши. Хотя готовят блюда из зерновых в детском саду и в школе довольно часто.

Я рискну предположить, что каши не такие уж замечательные и полезные, как рассказывает мама, ведь есть много различных продуктов, которые вкуснее каш. И если моё исследование найдёт этому подтверждение, то я смогу убедить маму не так часто готовить для меня каши.

Перед собой **я поставил цель** ответить на вопрос: зачем нужно есть каши?

Для этого мне нужно узнать из различных источников информации о полезных, целебных свойствах зерновых культур на примере гречневой, рисовой и овсяной круп.

Узнать о влиянии употребления в пищу каш на развитие детского организма.

Приступая к своему исследованию, я подумал: «С чего же начать?»

И поставил перед собой **несколько задач**:

- Выяснить действительно ли каша является питательным и целебным продуктом? Узнать: какая каша самая полезная?
- Проанализировать: почему именно каша- один из первых продуктов питания в жизни любого человека?
- Сравнить частоту употребления каш в детском саду и в школе в течение одного месяца. Сделать выводы.
- Провести тестирование и анкетирование среди семей одноклассников.
- Сделать подборку рецептов полезных и вкусных каш.

Я вспомнил, что когда-то смотрел по телевизору передачу «Малахов +». Речь в той передаче шла о пользе каш, злаковых культур и об их применении в оздоровительных целях. И тогда решил поискать в Интернете сайт пропагандиста здорового образа жизни Геннадия Петровича Малахова. Мне

повезло! Я нашел информацию именно о той программе. Оказывается, она была в эфире 12 декабря 2006 года, тема программы звучала так: «Неизвестное о кашах». Для составления основной части моей исследовательской работы я пользовался сайтом Г.П.Малахова, статьями из журналов «Твой доктор» и энциклопедией «Системы оздоровления Земли Русской». Эти книги и журналы я нашёл дома. Ещё я посетил городскую детскую библиотеку «Журавушка». Там я выбрал справочник о полезных продуктах питания для человека, книгу «Традиционная русская кухня» и сказки о кашах. Информация из этих книг также помогла мне в составлении основной части исследовательской работы.



Вот что я узнал!

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Человек и злаки.

Злаковые культуры сопровождают нас на протяжении всей истории развития человечества. Природа подарила нам эти ценные растения, чтобы мы всегда были сыты и здоровы. На территории России, это: овес, пшеница, рожь, ячмень. На востоке, это – рис. На западе – кукуруза.

Зерна злаков вобрали в себя все самые полезные для нашего организма компоненты. Природа позаботилась обо всем, подарив человеку злаки:

- их очень легко хранить.
- они не засыхают и не портятся, как другие продукты питания.
- в них есть всё необходимое для нашей жизнедеятельности.

Злаки – это спрессованный солнечный свет. Только растения способны накапливать в себе солнечную энергию.

Злаковые культуры нас и кормят, и лечат. Среди злаков найдется лекарство от любого нашего недуга. В них есть, необходимые нам, витамины и минералы, белки и углеводы, растительные жиры и аминокислоты.

Рацион наших предков состоял, в основном из бобовых и злаковых культур. На их основе держалась вся русская национальная кухня. Это позволяло, нашим дедам и прадедам, не болеть и жить долго.

2. Немного из истории...

Злаки с древних времен были основным продуктом питания человека. Мы находим свидетельства о них во всех развитых культурах прошлого.

Гречиха.

Родиной гречихи является **Северная Индия**, где ее называют «черным рисом». Гречиха выведена в культуру более 5 тысяч лет назад. В XV веке до н.э. она проникла в Китай, Корею и Японию, затем в страны Средней Азии, Ближнего Востока, на Кавказ и только потом в Европу (видимо, при татаро-монгольском нашествии, потому ее еще называют *татарским растением*, *татаркой*).

Во Франции, Бельгии, Испании и Португалии ее величали арабским зерном, в Италии и самой Греции – турецким, а в Германии – попросту языческим зерном. **Гречневой** ее стали называть славяне, и только потому, что к ним ее завезли из Византии в VII веке.

Рис.

Рис - основа питания более половины населения земного шара. Родиной риса традиционно считается **Азия**, так как именно на севере современных Таиланда и Вьетнама человек впервые начал возделывать рис. В Европе рис появился только около 1000 года н.э. В Россию же рис завезли совсем недавно по сравнению с другими странами и континентами - каких-то двести-триста лет назад.

Овёс.

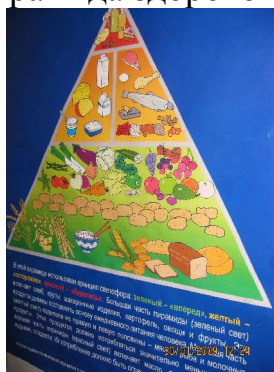
Родина овса, этого хорошо знакомого и привычного для нас растения, — **Северо-Восточный Китай и Монголия**. Много столетий назад именно из этого района овес быстро распространился по всему земному шару и стал одной из основных зерновых культур в мировом земледелии.

На Руси овес возделывается примерно с VI века н. э.

3. Где каши, там здоровье наше.

Специалисты предлагают схему здорового питания в виде пирамиды.

У входа в пищеблок в детском саду №50 находится яркий плакат. На нём изображена пирамида здорового питания. Вот как она выглядит:



Я рассмотрел и изучил этот плакат:

в изображённой пирамиде использован принцип светофора: **зелёный-«вперёд»**, **жёлтый-«осторожно»**, **красный-«берегись»**. Большая часть пирамиды (зелёный свет) включает хлеб, **крупы**, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты. Эти продукты должны составлять основу ежедневного питания человека. Меньшая часть (жёлтый свет) поделена на правую и левую половины- мясо, рыба и молочные продукты. Этих продуктов должно потребляться значительно меньше. Самая верхняя часть пирамиды (красный свет) включает масло, сахар, кондитерские изделия, сладости. Их потребление должно быть ограниченным.

Предмет моего исследования-крупы находятся в «зелёном цвете». Это значит, что часто употребляя в пищу крупы, наравне с другими полезными продуктами, человек будет всегда *здоров и физически развит*. А теперь- вот, что я узнал о крупах:

РИС.

Рис — ценнейший продукт. Недаром восточные народы иногда питаются только одним рисом, но только тем, который не лишен полностью своих живительных оболочек и зародышевой части.

Особенно ценен неочищенный рис. Он является кладезем витаминов группы В и многих других ценных веществ. Китайцы используют его для выхаживания тяжелых больных и поддержания здоровья. Индийские врачи убеждены в том, что рис поддерживает здоровье, способствует долголетию. По сравнению с другими злаками, в рисе больше калия и фосфора. С помощью блюд из риса можно выбрать наилучший пищевой рацион для всей семьи, от младенцев до стариков.

ОВЁС.

Овес обладает многими целебными свойствами. В первую очередь нужно назвать общеукрепляющее действие овса, поэтому его издавна использовали при лечении туберкулеза, выхаживании больных после легочных заболеваний, операций, других тяжелых болезней. Полезна овсяная каша при болезнях почек, печени. Овсяная каша с молоком служит прекрасным источником кальция, что особенно полезно детям.

ГРЕЧКА.

Гречневая - одна из самых полезных каш, и уже в XX веке гречку начали называть "царицей круп". "Чёрная каша" - чемпион среди злаков по содержанию витаминов, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

Врачи рекомендуют включать гречку в меню больных сахарным диабетом, это незаменимое блюдо при отклонениях в работе печени. Гречка ценится за способность поддерживать зрение. В общем, не каша, а настоящая природная аптека, а раз так - гречку запросто можно использовать в качестве альтернативы лекарствам.

А гречишный мед считается лучшим и по вкусу, и по свойствам, и используется как действенное средство от простуд и гриппа.

Изучив пирамиду здорового питания и целебные свойства зерновых, я делаю вывод: все крупы являются очень полезными и целебными продуктами.

Я думаю, что поставить какую-либо кашу «на первое место» просто нельзя. Каждая из них играет важную оздоровительную роль для организма человека. Употребляя в пищу кашу, человек будет сильным и здоровым.

В Интернете я нашёл очень интересную информацию о кашах. Хочу поделиться ею с Вами.

Совсем недавно канадские диетологи после серии экспериментов дали чёткий ответ на вопрос, какие же каши наиболее полезны.

Лучшей специалисты назвали гречку.

В ней есть вещества, снижающие уровень сахара в крови.

На втором месте этого своеобразного научного хит-парада оказалась овсянка. Она чуть менее целебна, чем гречка, зато прекрасно очищает кровь.

В Англии традиционным завтраком уже давно стала овсяная каша. 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. Прислушиваться к выводам экспертов не помешает, но отдавать предпочтение одной только гречке, по словам специалистов, всё 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.

4. Солдатская каша.

А ещё я узнал: какую кашу называют солдатской.

День Победы нашего народа в Великой Отечественной войне в разных городах нашей страны традиционно отмечают праздничным митингом, парадом и **массовым поеданием солдатской каши из походной кухни.**

Пожалуй, только раз в году, в День Победы, люди с особым аппетитом в считанные минуты поглощают тарелку каши. Причем ради нее они готовы выстаивать огромные очереди под палящим солнцем или назойливым дождем. И дело, конечно, не в голоде, а в банальном человеческом любопытстве, в желании соприкоснуться с далеким прошлым, ощутить его на вкус. Вот и выстаиваются очереди за черпачком солдатской каши из полевой кухни.



Для ветеранов Великой Отечественной, День Победы — это вновь переживаемые события тех грозных, героических дней для нашей Родины. И что как не солдатская каша «с дымком» помогает еще раз пережить ту радость Победы в сорок пятом.

Ветераны, герои войны, знают, что такое настоящая солдатская каша в котелках. Во время войны, сидя в окопах, в минуту между боем, они согревали руки жаром каши. Кушали горячую традиционно русскую еду, думая о своей Родине, родных и близких.

«А когда покушаешь кашу и жить становилось легче, и винтовка в руке держалась крепче, чтобы громить врага на всех фронтах» - говорили герои тех боевых дней на празднике Дня Победы.

По словам кашеваров, на 40-литровый котел уходит 15 килограммов крупы (как правило, гречки). Обязательно добавляют говяжью тушенку (в пропорции 75 грамм на человека), жареную морковь и лук. А чтобы каша получилась вкусной и сытной, ей дают настояться. Этот рецепт со времен войны не менялся. Однако, как говорят фронтовики, мясо в своих котелках они видели очень редко. Зато каша порой настаивалась не одни сутки.

5. Моё исследование по выбранной теме.

5.1 Тест на знание круп.

Я решил провести тест на знание круп среди моих одноклассников. Для этого я подготовил 8 прозрачных мешочков и поместил в них различные крупы: гречневую, рисовую, манную, кукурузную, пшённую, овсяные хлопья и бобовые: горох и фасоль. Каждому мешочку я присвоил свой номер (от 1 до 8). Название у данного теста - «Бакалея». Детям предлагалось рассмотреть мешочки, определить их содержимое и написать на бумаге названия круп и бобовых по номерам. Также дети должны были дать ответ на вопрос: «Какие продукты в мешочках являются крупами, а какие бобовыми?».



В тестировании приняли участие 12 ребят из нашего класса.

Каковы же результаты? Не допустили ни одной ошибки, при определении названий круп и бобовых, 4 человека. Остальные допустили от одной до четырёх ошибок. Правильно разделили продукты на крупы и бобовые 10 человек.

Все дети правильно определили названия следующих круп: рис, манка, гречка, 9 детей правильно узнали овсяные хлопья.

По результатам теста делаю вывод: большинство детей не могут определить названия круп, которые редко используются для приготовления пищи в их семьях: кукурузной и пшённой.

После проведения теста я дал правильное название каждой крупе и бобовых. Надеюсь, что мои друзья теперь лучше знают «имена» круп.

5.2 Анкетирование.

После того, когда я сам изучил много различного материала о важности и полезности различных круп, появилась идея задать несколько вопросов моим одноклассникам и их родителям по интересующей меня теме. Я составил анкету.



АНКЕТА

Ответьте, пожалуйста, на вопросы данной анкеты. Заранее благодарим за участие в анкетировании.

1. Как Вы считаете: какая каша в большей мере соответствует русской пословице: «Щи, да каша-пища наша»? (поставьте любой знак в подходящей ячейке.)			
<input type="checkbox"/>	- гречневая	<input type="checkbox"/> - овсяная	<input type="checkbox"/> - рисовая
Другая, напишите название _____			
2. Какая каша, по Вашему мнению, заслуживает первого места на «пьедестале полезности»? (присвойте кашам номера от 1 до 6 по мере уменьшения «полезности»)			
<input type="checkbox"/>	- гречневая	<input type="checkbox"/> - манная	<input type="checkbox"/> - овсяная
<input type="checkbox"/>	- пшённая	<input type="checkbox"/> - рисовая	<input type="checkbox"/> - ячневая
3. Как Вы думаете: какая каша более всего подходит в качестве первого прикорма для ребёнка? (подчеркните)			
манная, рисовая, овсяная, гречневая, пшённая, ячневая			
4. Какая из круп чаще всего используется для приготовления пищи в Вашей семье? (подчеркните) манная, рисовая, овсяная, гречневая, пшённая, ячневая			
Другая, напишите название _____			

5. Любимое блюдо из круп в Вашей семье. Напишите название _____

В анкетировании приняли участие 22 семьи. Дети и родители отдельно отвечали на вопросы данной анкеты. Полученные результаты я сравнил, обработал и представил ниже.

Вопрос 1: Как Вы считаете: какая каша в большей мере соответствует русской пословице: «Щи, да каша- пища наша»?

Название каши	Количество ответов	
	Дети	Родители
Гречневая	4	14
Овсяная	15	6
Рисовая	1	1
Пшеничная	2	1

Большинство детей ответили, что овсяная каша соответствует русской пословице «Щи, да каша- пища наша». А многие родители выбрали гречневую кашу при ответе на этот вопрос.

Похожа на
Добрую бабушку каша.
Красивое имя у каши —
Малаша!
Родное, старинное, русское,
Наше —
Не выдумать имени
Лучше и краше!

В особом почете на Руси были каши-размазни, которые чаще всего готовили сладкими. Кроме сахара в них добавляли мед, варенье, свежие фрукты или ягоды.

Дети оказались правы при ответе на первый вопрос - это **овсяная каша**, похожая на суп.

Вопрос 2: Какая каша, по Вашему мнению, заслуживает первого места на «пьедестале полезности»?

Название каши	Количество ответов			
	Дети		Родители	
	Самая полезная	Наименее полезная	Самая полезная	Наименее полезная
гречневая	7	5	9	0
овсяная	7	2	8	1
рисовая	0	7	3	4
манная	3	0	0	12
пшённная	4	1	1	1
ячневая	1	7	1	4

Обработывая результаты, я установил следующее: дети выбрали самыми полезными - гречневую и овсяную каши, а родители – только гречневую кашу. Все ответили верно, самая полезная – **гречневая каша**.

Вопрос 3: Как Вы думаете: какая каша более всего подходит в качестве первого прикорма для ребёнка?

Название каши	Количество ответов	
	Дети	Родители
гречневая	3	3
овсяная	2	7
рисовая	1	1
манная	15	9
пшённая	1	0
ячневая	0	2

Большинство детей и родителей, подходящей в качестве первого прикорма для ребёнка, выбрали манную кашу.

Вопрос 4: Какая из круп чаще всего используется для приготовления пищи в Вашей семье?

Название крупы	Количество ответов	
	Дети	Родители
гречневая	5	6
овсяная	3	3
рисовая	9	9
манная	4	2
пшённая	1	1
ячневая	0	1

Чаще всего используется крупа стоящая на третьем месте полезности – **это рис**.

Вопрос 5: Любимое блюдо из круп в Вашей семье.

Плов был назван любимым блюдом, поэтому рис самая популярная крупа.

5.3. Каша в детском саду.

Проводя своё исследование, я несколько раз посещал среднюю группу в детском саду №50 «Лесная сказка». Это группа, в которую ходит мой младший брат Семён.

Я выяснил, что в течение декабря 2008 года, в детском саду, каши и другие блюда из круп (супы, пудинги) встречались в меню 14 раз. Помните пирамиду правильного питания? Все крупы – это полезные продукты из «зелёного цвета», поэтому блюда из круп встречаются чаще, чем конфеты и пирожные.



Ещё мне удалось узнать, что хуже всего дети едят манную кашу. Шестеро детей из 23 после завтрака оставили свои тарелки с манной кашей не тронутыми. А самым любимым блюдом из круп в этой группе является каша «Дружба» из смеси круп. Все дети её едят с удовольствием.

Я узнал рецепт этой каши у поваров детского сада.



Мама приготовила такую же кашу для меня. Каша «Дружба» действительно очень вкусная и питательная, мне она очень понравилась. Всем рекомендую попробовать! А вот и рецепт:

Каша «Дружба»

1/2 стакана риса, 1/2 стакана пшенной крупы, 1/2 стакана гречки, соль, 50 г сливочного масла.

Смешать крупы, залить 3-4 стакана кипятка, добавить соль, отварить до готовности под крышкой. Готовую кашу заправить сливочным маслом.



5.4. Школьная столовая. Кушаем кашу с удовольствием?

В школьной столовой нас кормят обедом после второго урока. Здесь, как и в детском саду, я проводил исследование в декабре. Каши и другие блюда из круп в декабрьском меню, для нашего класса, встречались 8 раз.



Я обратил внимание на то, что не все дети доедают свои порции, когда им предлагают кашу. Известно, что про тех, кто не может с работой справиться, говорят: "Мало каши ел". И вот что я заметил: у нас в классе были случаи, когда ребята были вялыми, зевали на уроках. Думаете в чём причина? А причина проста. Посмотрел я на них в столовой, как они тарелки полные каши обратно возвращают и все стало понятно.

Нас вскормили кашей. Потому мы и выросли такими большими и умными, что хорошо кушали кашу в детстве - ложку за папу, ложку за маму. А если мало каши ели - кто же тогда виноват? Учтите, наверстать это вовсе не поздно.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Проанализировав всю проделанную работу, я составил свой сборник рецептов полезных и вкусных каш, который находится в приложении №1. И подарил его маме, чтобы она готовила новые блюда из разных круп.

А ещё во время своего исследования я изучил творчество разных писателей по данной теме:

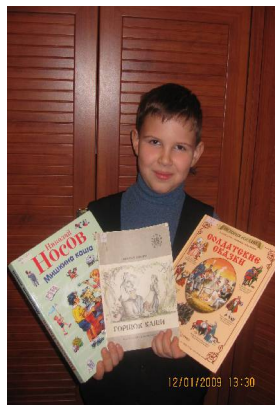
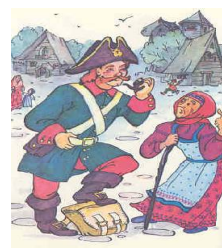
Николай Носов «Мишкина каша»

Андрей Тру. «Сказка о гречневой каше»

Борис Сергуненков. «Горшок с гречневой кашей»

Русская народная сказка «Каша из топора»

Братья Гримм «Горшочек каши».



Я сделал подборку пословиц и поговорок, загадок, скороговорок. Этот материал находится в приложении №2 Фольклор о каше.

Работая над данной темой, я узнал, что крупу можно применять не только в пищу.



Куколка "Крупеничка" - это оберег на сытость и достаток в семье. Традиционно эту куклу наполняли гречишным зерном или пшеницей. Это главная кукла в семье.

Первые горсти при посеве зерна брали из мешочка, сшитого в образе этой куколки. Зерно в ней символизировало сбереженные силы Кормилицы Земли.

После уборочной страды куколку вновь наполняли отборным зерном уже нового урожая. Ее наряжали и бережно хранили на видном месте в красном углу. Верили, что только тогда следующий год будет сытым и будет достаток в семье. В голодное время брали крупу из куколки и варили из нее кашу. Считалось, что эта каша передает силы Матери Земли.

Входящий в избу гость мог по куколке определить, сытно ли живет семья. Если куколка была худа, значит в семье беда...

И сегодня эта куколка поможет Вам иметь достаток в доме.

Мастер-класс по изготовлению русской народной куклы Крупенички предлагаю Вашему вниманию в приложении 3.1.

Игрушка «Гусеница».



Известно, что мелкая моторика пальцев рук помогает и способствует развитию речи. Я решил смастерить игрушку-гусеницу для моего двоюродного братика Марка, которому 8 месяцев.

Игрушка-гусеница очень легко делается и предназначена для развития мелкой моторики пальцев рук. Малышам очень нравится щупать, грызть, шуршать и греметь всем, что попадает в руки.



Мастер-класс по изготовлению игрушки «Гусеница» предлагаю Вашему вниманию в приложении 3.2.

В заключении своей исследовательской работы хочу сделать вывод:

- каша является очень полезным блюдом, к тому же она замечательно вкусна! Просто надо уметь готовить!

Я спросил у своей мамы: что она использовала в качестве прикорма для меня и брата, когда мы были маленькими. Она ответила, что на первом месте стояли молочные детские смеси. Эти смеси в своём составе содержали пшеничную, гречневую, овсяную, рисовую, ячневую муку. Кушали мы такие смеси ежедневно и очень быстро росли. **Это целебные крупы помогали нам становиться большими и здоровыми.**

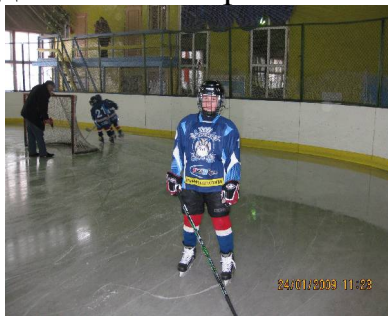
Очень часто с экрана телевизора звучит реклама, в ней олимпийский чемпион Алексей Немов говорит о том, что 70% роста ребёнка происходит в возрасте до десяти лет и о том, что правильное питание очень важно для детского развития.

Из моих исследований в детском саду, школе и разговора с мамой я установил, что грудные дети получают прикорм с крупяными смесями ежедневно. Дети 4-5 лет, посещающие детский сад, примерно 14 дней в месяц употребляют в пищу блюда с крупами. Школьники 9-10 лет- 8 дней в месяц кушают каши и блюда из круп, если учитывать только школьные обеды.

Делаю ещё один вывод:

- чем младше ребёнок, тем чаще в его меню должны присутствовать крупы для правильного физического и умственного развития.

Начиная с семи лет, я занимаюсь в секции «Хоккей с шайбой». Сейчас я – нападающий хоккейной команды «Филин-99». Считаю, что каши помогают мне быть сильным, выносливым и добиваться хороших спортивных результатов.



Я говорю спасибо своей маме! Она, как всегда, оказалась права, предлагая нам на завтрак кашу! Прогноз мой не подтвердился!

Теперь я «за обе щёки» уплетаю любую кашу! Вкусно! Рекомендую всем завтракать кашей. Желаю вам крепкого здоровья!

Валентина Кудрявцева

Не Суворов я, но все же,
Как и он, я буду тоже
Защищать Отчизну нашу,
Потому ем утром кашу.
Чтоб командующим быть,
Нужно кашу полюбить.
Кто ест кашу - станет смелым,
Сильным, ловким и умелым.
Повторял не зря народ:
"Смелость города берет!"
Помните, друзья, на каше
Выросли герои наши.



IV. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Системы оздоровления ЗЕМЛИ РУССКОЙ. Под редакцией А.А. Левшинова. Москва «Олма-Пресс», 2001г.
2. Доктор Ужегов. Золотая книга народной медицины. Москва «Вече», 2005г.
3. Т.М. Воробьёва, Т.А. Гаврилова. Традиционная русская кухня. Москва «Эксмо», 2002г.

4. Л.Костина Лечение овсом. Москва «АСС-Центр», 2004г.
5. А.Корзунова Проростки злаков. Москва «Эксмо-Пресс», 2007г.
- 6.Подшивка журналов «Твой доктор» за 2007год.

Интернет-ресурсы:

www.conspekt.info

www.sunhome.ru

www.health.passion.ru

www.supercook.ru

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Сборник рецептов полезных и вкусных каш.

Гурьевская каша.



Ингредиенты:

манная крупа 0,5 стакана молоко 2 стакана взбитые сливки 0,5 стакана грецкие орехи измельченные (или цукаты) 0,5 стакана абрикосы (или мягкая курага) 10 шт. сахар 2 ст. ложки сливочное масло 2 ст. ложки яйца 2 шт. ванильный сахар 0,5 ч. ложки сахарная пудра 2 ст. ложки соль щепотка для соуса свежие абрикосы (или мягкая курага) 10 шт. сахар 2 ст. ложки вода 3 ст. ложки.

Приготовление:

В кипящее молоко добавить соль и, постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Сварить густую кашу (10-15 минут) и охладить. Орехи слегка поджарить (3-4 минуты) на сухой сковороде. Отделить желтки от белков. Желтки хорошенько растереть с сахаром, белки взбить в крепкую пену и вместе с обжаренными орехами добавить в кашу. Аккуратно перемешать. В смазанную маслом керамическую огнеупорную форму положить слой каши (1-2 см), на него выложить очищенные от косточек половинки абрикосов, затем - взбитые сливки (0,5 см) и вновь положить слой каши. Сверху посыпать сахарной пудрой и прижечь раскаленным ножом, чтобы получились полоски жженого сахара. Поместить кашу в разогретую духовку (200 градусов) и запекать 35-40 минут до золотистой корочки. Готовое блюдо остудить, украсить орехами, фруктами, цукатами и подавать к столу вместе с соусом. Для соуса: абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, измельчить, смешать с сахаром, добавить воду и варить не менее 5-7 минут на слабом огне. (В прежние времена, вместо взбитых сливок, использовались молочные пенки. Главным условием их получения является деревенское, желательнее парное молоко. Широкую мелкую кастрюлю с молоком ставят в разогретую духовку. По мере образования пенок их необходимо снимать и выкладывать между двумя слоями каши.)

Овсяная каша с яблоком.



Ингредиенты:

овсяные хлопья - 1 стакан
вода - 2,5 стакана
яблоко - 1 шт
орехи чищенные (любые) - 1 горсть
сахар - 4 ст. л
соль - по вкусу
корица - по вкусу

Приготовление:

Яблоко натереть на крупной терке, предварительно очистив. Орехи измельчить. Овсяные хлопья засыпать в холодную воду, добавить яблоко, орехи, сахар и соль. Довести до кипения, постоянно помешивая. Добавить корицу. Накрыть крышкой и оставить кашу томиться 15-20 минут.

Ячневая каша с тыквой.

Ингредиенты: 200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, сахар, 2 ст. ложки масла.

Приготовление:

Ячневую крупу промыть. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, ввести в кашу, добавить соль, сахар и продолжать варку. Горячую кашу можно подать с маслом и молоком, остывшую - с фруктовым сиропом.

Каша пшенная с морковью и яблоками.



Ингредиенты:

пшено – 300 г вода – 600 г яблоки – 200 г морковь – 80 г мед – 60 г соль.

Приготовление:

Крупу залейте горячей водой, посолите и поставьте вариться. Когда крупа впитает всю воду, закройте крышкой и поставьте на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут.

Добавьте в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, мед и прогрейте.

Каша манная коричневая.

Ингредиенты:

0,5 л молока, 100 г манной крупы, 100 г шоколада или 50 г какао, 1 ст. ложка оливкового масла, сахар.

Приготовление:

Молоко довести до кипения, добавить тертый шоколад или смешанное с сахаром какао. Всыпать манку, дать ей набухнуть (можно добавить щепотку ванилина). Готовую кашу выложить в смазанные маслом формочки или маленькие чашечки, поместить в холодильник, дать застыть. Холодную кашу выложить из формочек, подать с молоком или ванильным соусом.

Каша гречневая, запечённая с грибами.



Ингредиенты:

крупа гречневая – 1 стакан грибы – 300 г вода – 1,5 стакана лук репчатый – 2 головки масло растительное – 2 ст. ложки томат-пюре – 2 ч. ложки зелень петрушки перец черный молотый, соль по вкусу.

Приготовление:

Сварите рассыпчатую гречневую кашу.

Очищенные и промытые грибы нарежьте ломтиками, добавьте нарезанный кольцами лук, соль, перец и тушите в небольшом количестве воды с маслом до готовности, перед окончанием тушения добавив томат-пюре.

Готовую кашу выложите в порционные горшочки, на нее положите слой тушеных грибов, верх разровняйте и запекайте в духовке 10–15 минут.

Подавайте кашу с грибами, посыпав рубленой петрушкой.

Каша рисовая с черносливом.



Ингредиенты:

рис – 300 г чернослив без косточек – 160 г, вода, смешанная с отваром – 600 г сахар – 40 г мед – 80 г изюм – 50 г цукаты – 30 г орехи или тыквенные семечки – 30 г, соль.

Приготовление:

Изюм замочите в воде на 30 минут. Чернослив отварите в воде с сахаром. Отвар слейте, процедите, добавьте в него воду, доведите до кипения. Посолите, всыпьте рис и варите кашу до готовности. Положите в кашу чернослив, изюм, мед и перемешайте. При подаче оформите блюдо цукатами, посыпьте орехами или тыквенными семечками.

Рисовая каша с изюмом.

Рецепт рассчитан на 4 персоны.

Продукты:

вода - 1 стакан,
корица молотая - 2 ч.л.,
рис коричневый длиннозерный - 300 г,
изюм кишмиш - 100 г
сок яблочный - 1 стакан.

Приготовление:

Вылейте в кастрюлю яблочный сок и воду. Добавьте туда промытый рис, изюм и корицу. Доведите воду до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой кастрюлю и варите кашу 40 минут на медленном огне. Снимите кастрюлю с огня и дайте каше настояться 10 минут перед подачей на стол. Сервируя, кашу можно украсить кусочками свежих фруктов.

ТЫКОВНИК - пшенная каша с тыквой.



Ингредиенты:

300 гр. тыквы
1 стакан пшена
3 стакана молока
сахар, соль
топленое масло для обжарки.

Приготовление:

Тыкву нарезать небольшими кусочками и обжарить на топленом масле на сковороде, присыпать немного сахаром, но не до полной готовности. Хорошо бы на сильном огне до румяной корочки, но внутри чтобы осталась еще сырой. Выложить обжаренную тыкву вместе с маслом, на котором она жарилась в кастрюлю, добавить промытое и ошпаренное пшено, молоко, соль, сахар по вкусу. Закрыть крышку и варить на медленном огне 30 минут.

Сливочное масло можно уже не добавлять, хотя кашу маслом не испортить.

Каша по-монастырски.



Ингредиенты:

1 стакан гречки,
1 стакан риса,
1 стакан перловки,
1 стакан пшена,
2-3 луковицы,
2-3 моркови,
200-300 г грибов,
растительное масло.

Приготовление:

Отварите крупы по отдельности до полуготовности, обжарьте лук, морковь и грибы в масле. В большую кастрюлю уложите слоями каши и овощи, долейте воды в зависимости от желаемой консистенции, посолите, доведите до кипения и тушите на медленном огне до полной готовности.

Каша овсяная на меду.

Ингредиенты:

1 стакан воды,
1 стакан молока,
1 стол. ложка меда,
0,75 стакана овсяных хлопьев, масло.

Приготовление:

Воду и молоко вскипятить, посолить, добавить мед, всыпать овсяные хлопья и варить на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. В конце варки кашу можно потомить в духовке 10-15 мин. Полить растопленным маслом и медом.

Торт из гречки с сосисками.



Ингредиенты: 1/2 стакана гречки, 2 сосиски, 2 яйца, 1 ст. ложка кетчупа, соль, перец.

Приготовление:

Гречку отварить, смешать яйца и томатный соус в однородную массу, мелко нарезать сосиски. Влить приготовленную смесь в гречку, насыпать сосиски и тщательно перемешать. Равномерно разложить массу на сковородке. Запекать 10 минут в духовке или на медленном огне. Получится коржик, который хорош как горячим, так и холодным.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2. Фольклор о каше.

Каждому из нас знакома песенка: "Сорока-ворона кашку варила, деток кормила. Этому дала, этому дала.. ,а этому не дала! Сколько из нас завидовало большому пальцу (или мизинцу, как у кого гнется), которому не приходилось есть противную, ненавистную нам кашу.



И совершенно напрасно, каша может удовлетворить даже самые изысканные вкусы. Просто готовить ее, как и любое другое блюдо, нужно с хорошим настроением и фантазией.

Каша – традиционное блюдо славянской кухни. Так уж получилось, что на землях, где жили наши далекие предки, не росли капуста, картофель помидоры. Зато много было дикой пшеницы - полбы. Помните работника Балду, так ведь он питался вареной полбою, вот и был он здоровым и сильным.

Само слово “каша” в древнем его значении означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с распространением гречихи, слово “каша” стало означать преимущественно гречневую кашу.

У наших предков каша была блюдом праздничным и далеко не простым. Каша занимала одно из главных мест на свадебном пиру, родине, крестинах, рождественских гуляньях и похоронных обрядах.

Даже в пословицах, поговорках, сказках каша занимает особое место:

Пословицы и поговорки о каше:

"Щи да каша-пища наша".

"Без каши обед не в обед".

"С ним каши не сваришь".

"Когда дрова горят, тогда и кашу варят".

"Не наша еда орехи, каша наша еда".

"Щи да каша - кормильцы наши".

"Заварил кашу, так не жалея масла".

"Нет щей, так кашицы больше лей".

"Быть бы хлебу, а каша будет".

"Горе наше - гречневая каша: есть не хочется, покинуть жаль! "

Попробуйте отгадать **загадки**.

Черна, мала крошка, соберут немножко. В воде варят, кто съест похвалит. (гречка)

Он на солнышке стоит и усами шевелит. Разомнешь его в ладони - золотым зерном набит. (колос)

Какое море за селом волнует ветерок? В нем волны можно собирать, укладывая в мешок. (поле)

В поле метелкой в мешке-золотом. (овес)

Как во поле на кургане стоит курица с серьгами. (овес)

В поле метелкой, в мешке- жемчугом.(пшеница)

В землю теплую уйду, к солнцу колосом взойду. В нем тогда таких, как я, будет целая семья. (зерно)

Из какой сказки эти строки?

"Раз, два, три горшочек вари..." (Братья Гримм «Горшок каши»)

"Идет журавль на званый пир, а лиса наварила манной каши и размазала по тарелке." (русская народная сказка "Лиса и журавль")

"А нет ли у тебя, хозяйюшка, перекусить чего?.. - Коли нет ничего ,можно и из топора кашу сварить.." (русская народная сказка "Каша из топора").

Очень любят дети поупражнять свой язычок скороговорками:

Дали Клаше каши с простоквашей, ела Клаша кашу с простоквашей.

На столе каша, а на стуле Маша.

Маша ела кашу, мама мыла чашу.

Вкусная кашка у кошки в чашке.

Сладкая кашка для Пети и для Сашки.

Наша каша хороша- из пшеницы и овса.

Ели мышки кашу из миски. Вымыли мышки миски для мишки.

3. Это интересно!

Применение крупы не только в пищу.

3.1. Мастер-класс по изготовлению русской народной куклы "Крупенички"

1. Берем любую крупу, что у вас есть в доме (гречка, пшено)
2. Ненужный детский носочек.



Засыпаем в носочек крупу, завязываем носочек, чтобы крупа не рассыпалась. Перевязываем носочек примерно так, чтобы получилась голова и туловище.



3. Теперь берем прямоугольный кусочек белой материи, размером таким, чтобы покрывало нашу куколку.

Складываем его пополам по диагонали.

На уголках завязываем кончики, формируем ручки.



4. Накрываем нашу куколку, и в районе шеи перевязываем ленточкой или кусочком ткани.



Выбираем для куколочки юбочку:

для этого нужен просто небольшой кусочек ткани.



Чуть ниже груди обматываем куколку юбочкой и перевязываем ленточкой или полоской ткани.

Последний штрих- повязываем куколке платочек:



И вот, наша куколка готова!

Играйтесь на здоровье!

Куколку можно положить малышу под подушку, она будет успокаивать ребёнка, оберегать его сон.

3.2. Мастер-класс по изготовлению игрушки «Гусеница».



Для изготовления этой игрушки «Гусеница» вам понадобятся:

- игла, нитки, обычный капроновый чулок длиной приблизительно 50 см
- атласные ленточки (желательно разных цветов)

Для наполнения звеньев гусеницы:

- небольшой кусочек синтепона, ваты или поролона
- фасоль, рис, гречка или другие крупы
- небольшой клубок ниток
- шарик от погремушки или коробочка от «Киндер-сюрприза» с двумя горошинами внутри
- кусочек целлофана или шелестящей бумаги

Для мордочки гусеницы:

- два кусочка черной кожи (можно бисер) – для глаз гусеницы
- пуговица – носик гусеницы
- кусочек атласной ленты - бантик для гусеницы

Вам понадобится полчаса свободного времени и хорошее настроение.

Ход работы:

Берем чулок длиной 50см, оставляя не зашитым один край.

Из синтепона (ваты, паралона) формируем шарик и проталкиваем его к основанию чулка, плотно прижимаем и перевязываем кусочком атласной ленты. Первое звено гусеницы готово!

Во второе звено насыпаем фасоль, плотно прижимаем, фиксируем атласной ленточкой.

Третье звено наполняем гречневой крупой и точно также фиксируем ленточкой, четвертое – рисом, в пятое кладем клубок ниток, в шестое – звенящий шарик (или коробочку от «Киндер-сюрприза» с двумя горошинами внутри).

Для седьмого заключительного звена сворачиваем целлофан (хорошо шуршащий) или шуршащую бумагу в форме конуса, закрепляем его в таком положении кусочком скотча, вкладываем в хвост гусеницы и зашиваем хвостик, постепенно сводя остаток ткани на «нет». Звеньев может быть столько, сколько вы захотите, наполнить их можно также горстью изюма, губкой для мытья посуды, бисером и т.д.

К первому звену пришиваем «глазки», пуговицу-носик, ленточку-бантик. Можно также пришить ротик, сделать шляпку и т.д.

Также можно сделать лапки из пробок от пластиковых бутылок. В пробках от пластиковых бутылок сделайте отверстия при помощи шила. Проденьте в отверстия атласную ленту и сделайте тройной узелок с одного конца ленты. Другой конец ленты пришейте ко второму и шестому звеньям гусеницы.

