

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155
chkolapetelino@yandex.ru ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728



ПРОЕКТ «КАША-ЕДА НАША »
(О ПОЛЬЗЕ КАШИ)

Выполнила: ученица 2 класса

Корытная София

Соавтор: Корытная Мария Александровна

Руководитель: Фильберт Анна Викторовна

Содержание

Введение - с.

Основная часть.

1. Обзор литературы.

1.1. Что такое каша? История появления каши в жизни человека – с.

1.2. Какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши-с.

1.3. Полезны каши или нет? Питательные ценности каши. с.

2. Сбор информации из разных источников.

2. 1. Упоминание о кашах в литературных произведениях – с.

3. Практическая часть (приготовление каши)- с.

Выводы – с.

Литература – с.

Приложения – с.

Введение

Нам часто взрослые говорят «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть каши, силы не будет», «Каша полезна на завтрак, будешь сильным и умным». А ведь завтрак приносит огромную пользу. Но многие дети неохотно едят кашу, а взрослые, наоборот, с удовольствием едят самые разные каши, не отказываются от крупяного гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Мне захотелось выяснить: «Действительно ли каши так полезны, как говорят взрослые?» Не навредим ли мы своему здоровью, если будем отказываться, есть кашу.

Поэтому данная тема актуальна.

Мы поставили перед собой следующую

цель: узнать, полезны ли каши для здоровья человека.

Для достижения этой цели необходимо выполнить задачи:

- Найти материал, рассказывающий об истории появления каши; узнать из чего готовят каши; выяснить, как влияют каши на организм человека.
- Узнать, упоминаются ли каши в литературных источниках, собрать материал народного фольклора о пользе и роли каш в питании народа.
- Найти рецепты приготовления каши и приготовить кашу вместе с родителями.
- Проанализировать отношение взрослых и детей к кашам, сделать выводы, рассказать о пользе каши одноклассникам.

Объект исследования: каша

Гипотеза: я думаю, что каши приносят большую пользу здоровью человека.

Методы: изучение литературы; проведение экспериментов.

Предполагаемые результаты: получение знаний о пользе каши.

1. Обзор литературы.

1.1. Что такое каша? История появления каши.

Я узнала, что существует множество определений понятия «каша». В Толковом словаре современного русского языка Д.Н.Ушакова даётся толкование этого слова:

КАША

каши, ж.

1. Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке. Гречневая каша. Молочная каша.

2. перен. О том, что, разжижаясь, становится похожим на это кушанье (преимущ. о грязи; разг.). После оттепели и первых дождей дорога превратилась в какую-то грязную кашу.

3. перен. Путаница, беспорядок (в мыслях; разг. фам.). У него каша в голове.

4. Раздавленная неудачным ударом фигура в игре в городки или кегли, когда ни один городок, ни одна кегля не выбита из черты (спорт. арг.). сделать кашу. Каша во рту у кого (разг. фам.) – о невнятном произношении. Заварить кашу (разг.) – перен. затеять хлопотливое дело. Расхлебывать кашу (разг.) – перен. распутывать какое-н. сложное, запутанное, неприятное дело. Ты заварил кашу, ты и расхлебывай. Каши не сварить с кем (разг.) – перен. не сговоришься, дела не сделаешь. Березовая каша (разг. шутл.) – розги как орудие наказания. мало каши ел (простореч. шутл.) – перен. не годится, не дорос еще; недостаточно опытен (чтобы сделать данное дело). Куда тебе со мной тягаться: мало каши ел! С кашей съем (разг. фам.) – угроза. Если вы мне не отдадите сегодня билетов, то я вашу дочь с кашей съем. Чехов. Каши просят (сапоги, башмаки; разг. шутл.) – износились, порвались.

(Д.Н. Ушаков, Толковый словарь русского языка.)

Каша - традиционное блюдо русской кухни. Каша – кушанье, из сваренной или запаренной крупы с такими добавками, как соль, сахар, молоко, фрукты.

В старорусском языке слово «каша» означало тоже, что и «пир». Как сообщает летопись, в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем в Новгороде. В те времена под словом «каша» понимался «праздник, пир, торжественное событие».

А ещё кашей считались все кушанья, сваренные из измельчённых продуктов, упоминаются хлебные – из сухарей, а также рыбные, гороховые, морковные, репные.

Каша имеет многолетнюю историю. Каша – это традиционное блюдо русской кухни. Традиции русской кулинарии обусловлены спецификой исторического приготовления (печь и горшки), это связано и с основным видом деятельности крестьян на Руси – хлебопашество, возделывание зерновых культур. В древней Руси каша была культовым блюдом. Её готовили и на праздники, и на пиры, и на поминки. Ни одно большое или маленькое событие в жизни людей не обходилось без каши. Ели кашу все – и бедные и богатые.

В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшеничную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проявлялась прочность их чувств.

При рождении ребёнка варилась «бабина каша», так встречали новорождённого, эту кашу должен был съесть отец.

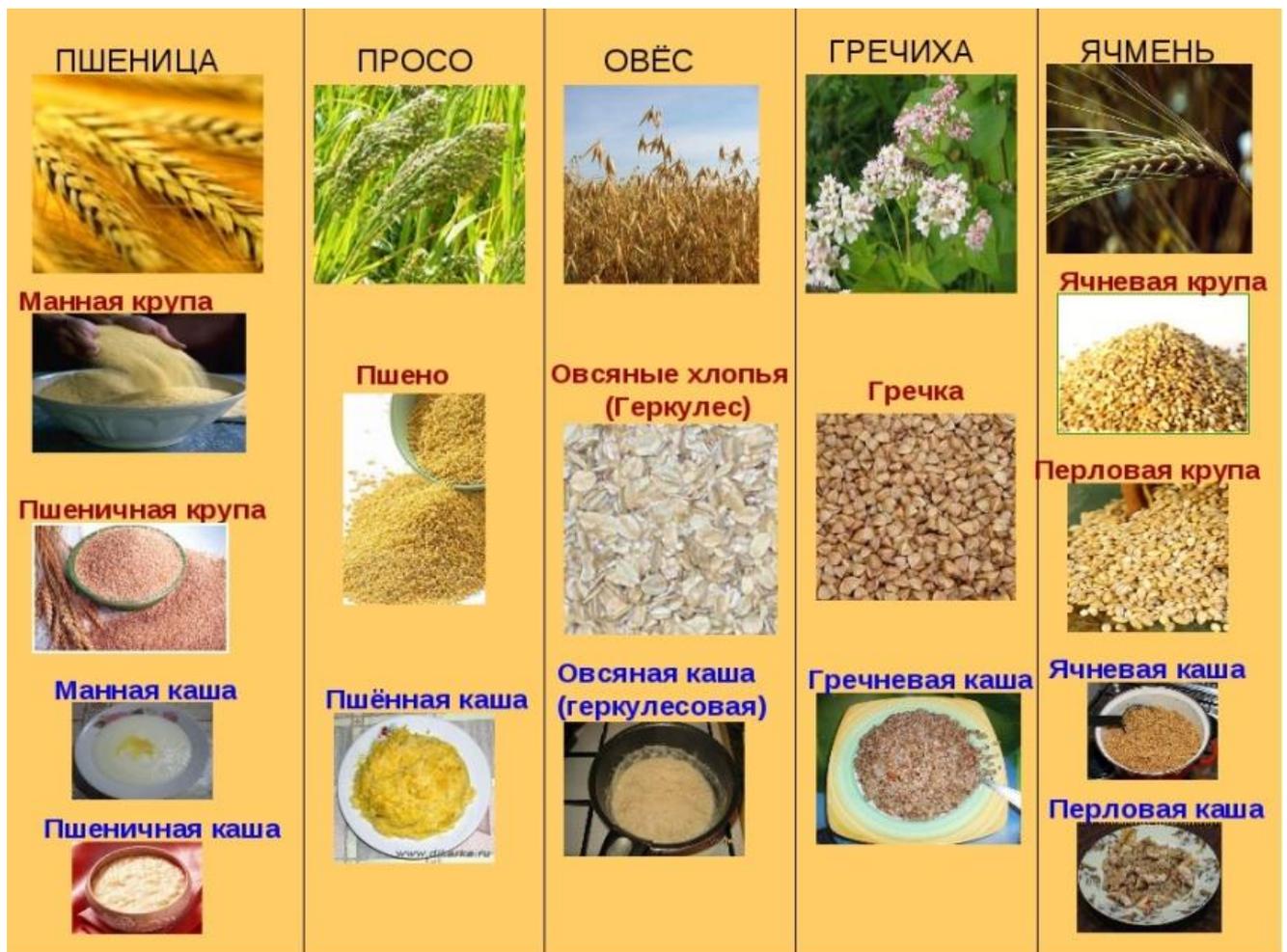
А ещё есть «берёзовая каша», что означает порку розгами.

Кашу варили при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть «мирную кашу». Без неё договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивого человека говорят «с ним каши не сваришь».

В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой – все угощались кашей. Отсюда и произошло слово «однокашник».

Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда выражение «заварить кашу». Про слабого работника говорят «мало каши ел».

1.2 Какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши.



Из литературных источников я узнала, что разнообразию каш нет границ: манная, кукурузная, пшеничная, геркулесовая, овсяная, рисовая, гречневая, перловая, пшеничная.

Я узнала о том, что без традиционной русской каши на столе невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причём к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша; узнали, что есть зелёная каша, каша полба, из толокна и другие.

В русской кухне каши издавна делились на 3 вида: кашицы (жидкие каши), размазни (или вязкие каши), крутые (рассыпчатые).

Варят каши из любых зерновых: гречневую, овсяную, манную, ячневую, перловую, рисовую и другие. Варят кашу и из овощей, и даже из рыбы! В XIX веке в одном из русских журналов даже печатали рецепт каши из... роз! Пишут, что В.В. Путин каждое утро начинает с каши, причём она всё время бывает разная: овсяная, рисовая, гречневая...

Самой вкусной и полезной считается **гречневая каша**. Великий русский полководец Суворов называл гречневую кашу богатырской. Из гречихи посевной изготавливается гречневая крупа (ядрица) — цельное зерно (грéча, грéчка, гречуха, грéческая пшеница), продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), смоленская крупа (сильно измельчённые зёрна), гречневая мука, а также медицинские препараты.

Перловая крупа производится из ячменя (растения семейства злаковых).

Овсяная каша считается самой питательной. Овсяную кашу варят из расплюснутых зерен овса

Пшеничную и манную каши готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Получаемая из зёрен пшеницы мука используется при выпекании хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.

Рис — пищевой продукт, производимый из семян растений рода Рис. Он является основным продуктом питания для большей части населения Земли, хотя по объёму производимого пищевого зерна уступает пшенице.

Пшено — крупа, получаемая из плодов культурных видов проса, освобождённых от колосковых чешуек посредством обдирки.

Гороховая крупа: богата кальцием, фосфором, магнием и калием, по содержанию белка в полной мере может заменить мясо. Благодаря большому количеству углеводов эта крупа хороший энергетик.

Кукурузная крупа представляет собой продукт помола высушенных зёрен кукурузы

Петр I очень любил **ячневую кашу** и признавал ее «самую спорою и вкусною». С его подачи ячневая каша вошла в рацион русской армии.

Ячневая крупа — это очищенные и дробленые зерна растения семейства Злаков – ячменя.

1.3. Полезны каши или нет? Питательные ценности каши.

Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. Без каши невозможно представить утро человека, который заботится о своём здоровье.

ГРЕЧНЕВАЯ: богата железом и кальцием, витаминами группы В, содержит много легкоусвояемых белков (поэтому в Китае ее считают равноценной заменой мясу). **Полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при гипертонии, заболеваниях печени, отеках.** Нормализует пищеварение и работу кишечника. Кроме того, гречка содержит 8% кверцетина, который считается одним из самых мощных натуральных веществ для профилактики и терапии рака.

Калорийность: 329 ккал/100 гр.



КУКУРУЗНАЯ: способствует оздоровлению кишечника, содержит кремний, который положительно влияет на состояние зубов. Еще один плюс в том, что из кукурузы получается **малокалорийная каша, которая еще и способна выводить жир из организма.**

Калорийность: 325 ккал/100 гр.



МАННАЯ: богата крахмалом и растительным белком. Она полезна для диетического питания. Хороший продукт, который при правильном использовании предназначен для лечения кишечных болезней, чистит органы от слизи и выгоняет жир

Калорийность: 326 ккал/100 гр.



ОВСЯНАЯ: довольно калорийная, самая питательная, дает «обволакивающий» эффект. **Полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и т.д.).** В овсянке большое количество биотина, этот витамин улучшает самочувствие и состояние кожи.

Калорийность: 345 ккал/100 гр.



ПЕРЛОВАЯ: нормализует обмен веществ (например, в начальных стадиях ожирения), богата микроэлементами, витаминами группы В. **Хорошо помогает при аллергиях,** рекомендуется для профилактики малокровия.

Калорийность: 324 ккал/100 гр.



ПШЕННАЯ: выводит из организма лишние минеральные соли, связывает и выводит из организма жиры. **Пшено богато витамином А, который помогает удерживать влагу в клетках кожи и способствует ее регенерации.** Кроме того, каша содержит соли кальция и магния, которые необходимы для нормальной работы сердца и сосудов. Содержит витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма.

Калорийность: 334 ккал/100 гр.



РИСОВАЯ: самая низкокалорийная каша, для тех кто желает похудеть, легко переваривается, способствует очищению организма, выводит из организма множество вредных веществ. **Содержит много растительных протеинов и крахмала, легко усваивается.**

Калорийность: 323 ккал/100 гр.



ЯЧНЕВАЯ: Ячневая крупа — это дроблёный ячмень. Эта крупа является источником самых полезных нашему организму витаминов и минералов. В ней содержатся витамины группы В, витамины А, Е, РР и микроэлементы — кремний, фосфор, фтор, хром, цинк, бор. Злак обогащён калием, кальцием, медью, железом, магнием, никелем, йодом и другими полезными минералами. Эта каша рекомендуется, кто хочет сбросить вес.



Польза каш доказана многократно! Актуальность этого продукта питания и сейчас не потеряла своей ценности. Диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении. И любой, кто хочет быть здоровым и энергичным, может и должен включать полезные каши в свой рацион.

Согласно результатам проведенных исследований, люди, регулярно кушающие утром кашу, не так сильно подвержены депрессии, да и находятся в лучшей физической форме, чем те, кто кашу не ест.

А диетологи считают, что люди, которые едят на завтрак кашу, реже испытывают чувство раздражительности, повышается работоспособность. Если предстоит насыщенный день, нужно приготовить на завтрак небольшую порцию каши и подарить своему организму утренний запас энергии.

Каша является неотъемлемым элементом детского питания.

Промышленность производит много видов каш быстрого приготовления.

В любой каше содержится много минеральных веществ и необходимых витаминов. Поэтому каша должна входить в рацион питания всех людей.

2.1. Упоминание о кашах в литературных произведениях.



Сказка о Попе и его работнике Балде



Сорока,
Белобочка
варила,
Лыцо скакала,
созвала.
и бывали,
каштане едали.
Всё своим детям отдавала.
Детки прилетели,
За столки сели,
Всю кашку съели.



Каша из топора



О каше люди сложили пословицы, поговорки. Упоминание о каше можно найти в народных песнях, потешках, сказках.

Я нашла пословицы, стишки, поговорки, песенки, крылатые слова, загадки, название литературных произведений, где речь идёт о каше.

Все с детства знают детскую потешку:

«Сорока – белобочка

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала – ты воду носил,

Этому дала – ты дрова рубил,

Этому дала- ты печь топил

Этому дала – ты кашу варил

А этому не дала

Ты воду не носил, дрова не рубил, печь не топил, кашу не варил.

Все знают русские народные сказки «Каша из топора», «Лиса и журавль», «Маша и медведь», «Горшок каши» (Братья Гримм)

Пословицы и поговорки о каше

Каша - кормилица наша. Русского мужика без каши не накормишь. Без каши обед не в обед. Щи да каша – пища наша. Борщ без каши вдовец, каша без борща – вдова. Хороша кашка, да мала чашка. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной. Кашу маслом не испортишь. Русского мужика без каши не накормишь. Каши нет – щей больше лей. Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась. И дурак кашу сварит, было бы пшено. Каши не перемаслишь. Кашу есть зубов не надо. Кашу слопал – чашку об пол. Не наша еда орехи, а наша – каша. Такая крутая каша, что хоть палец уломи. Эта каша – прилука наша.	Сварил было кашу, да куры крупу расклевали. Когда дрова горят, тогда и кашу творят. Каша – мать наша, а хлеб – кормилец. Каша-то густа, да чаша-то пуста. Кашевар живет сытее князя. Кашица постная, да еще и без круп. Кашка сладенька, да махотка маленька. Кашу маслом не испортишь. Кашу свари, да еще и в рот положи. Каша не наша – котел не свой. В родной семье и каша гуще. Гречневая каша сама себя хвалит: я-де с маслом хороша. Густая каша семьи не разгонит. Каша – мать наша. Кашевар сытее живет князя. Беззубому каша – папаша, а кисель – брат родной. Заварил кашу, так не желей масла! Сморчком глядит, а богатырем кашу оплетает.
--	---

Одним из украшений речи являются фразеологизмы.

Каша в выражениях

Заварить кашу – затеять какое-то хлопотное дело.

Мало каши ел – переносное значение: молод, неопытен или недостаточно силен.

Каша в голове у кого-нибудь – нечто беспорядочное, путаница в голове.

Каши не сваришь – не сговоришься, не сделаешь дела с кем-нибудь.

Каши просят (ботинки, сапоги) (разг. шутливо.) - износились до дыр.

Каша во рту у кого-то (разг.) – о том, кто говорит неясно, нечетко.

Расхлебать кашу (разг. неодобрительно.) - распутать хлопотливое дело. Заварили кашу, а я расхлёбывай. Дать берёзовой каши - предупреждают о возможном наказании за какие-то провинности

Каша-малаша – так говорят когда видят какую-то вопиющую неразбериху

Загадки про кашу

Крупы в кастрюлю насыпают, Водой холодной заливают, И ставят на плиту вариться. И что тут может получиться?	В городе Торжке Продают бабу в горшке.
Черна, мала крошка, а угодыя много в ней; в воде поварят, ребята съедят.	

Также я узнала, что существуют Праздники каши.

Праздники каши

- 26 июня - Акулина-гречишница. В этот день полагалось варить гречневую кашу перед посадкой гречихи.
- Бабы каши. Этот праздник отмечали 8 января, в этот день было принято чествовать повивальных бабок. Им приносили щедрые подарки и угощения.
- Рождественская кутья во многих домах до сих пор является традиционным блюдом, подаваемым на стол в честь Рождества Христова.
- Благотворительный фестиваль «Праздник каши» проводится в Москве.
- В Кашине, Тверская область, проходит фестиваль каши.

3.Практическая работа (приготовление каши)

(Приложение)

Когда я так много узнала о каше, решила приготовить сама кашу дома.

Когда мы готовили кашу, мама сказала, что каша придаёт силы человеку. В ней много витаминов. Каша получилась очень вкусная!

Вывод.

В результате изучения интернет - ресурсов и проведения практической работы мы пришли к следующим выводам:

- Любая каша это чрезвычайно полезный продукт и к тому же диетический.
- Включение каш в рацион питания помогает человеку не только получить витамины и другие полезные вещества, но и способствуют профилактике многих заболеваний.
- Люди, которые утром едят кашу, находятся в лучшей физической форме.

Наша гипотеза подтвердилась: Каша очень полезна для организма человека. Каша – это важная часть правильного питания и залог здоровья человека.

«Ешьте кашу – будете здоровы!»

Литература

1. Безруких М.М. Филиппова Т.А. Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» «Нестле»-М., 2013
2. Даль В.И. «Пословицы русского народа»- М.,ЭКСМО, 2009
3. Толковый словарь русского языка: Под ред. Ушакова Д.Н.
4. Интернет- ресурсы:
<http://zdorovoe-pitanie.ru-best.com/produkty/poleznye-produkty>
http://erudit-menu.ru/plugins/dif_news/dif_news.php?0.view.621
<http://drevoroda.ru/interesting/articles/654/1953.html>

Приложение

Рецепты каш

Каша в тыкве

Оригинальный рецепт, который вам обязательно понравится. Приготовленную по этому рецепту кашу можно подать к завтраку или ужину, порадовав своих близких вкусным и необычным блюдом.

Продукты: 1 тыква средней величины, 1 стакан риса (пшено, перловка), 2 крупные моркови, 1 стакан кураги или изюма, цукаты, сливки или молоко, сахар, соль по вкусу.

Для **приготовления** тыквенной каши по этому оригинальному рецепту нужно у спелой тыквы срезать верхушку, ложкой вынуть содержимое, хорошо очистить стенки. В полученный тыквенный «горшок» засыпать чисто промытый рис (пшено, перловку или другую крупу), промытую и нарезанную курагу или изюм без косточек, нарезанную кубиками морковь (вся масса должна заполнить ровно половину тыквы). Закрывать тыквенный «горшок» отрезанной крышкой и поставить в духовку, нагретую до 200°C. В процессе выпекания добавлять немного сливок или молока. Если тыква водянистая, то доливать ничего не надо. Разрезать тыкву вместе с кашей, добавить сахар по вкусу и подать к столу.

Рис на кокосовом молоке с манго и ананасом

Продукты: 1 стакан риса, ¼ ананаса, 1 манго, 1 апельсин, 500 мл молока, 350 мл кокосового молока, 350 гр сахара.

Приготовление: Рис залить кокосовым молоком, влить обычное молоко, добавить сахар и ванильный экстракт и отварить до готовности. Стручки кардамона раздавить плоской стороной ножа и вынуть зерна. Приготовить ароматный сахар: коричневый сахар, зерна кардамона, бадьян, корицу и гвоздику измельчить в блендере. Манго почистить и нарезать мякотью небольшими кусочками. Цедру апельсина натереть на мелкой терке. Ананас почистить и нарезать небольшими кусочками. Мякоть манго и ананаса перемешать с апельсиновой цедрой, выложить в форму, посыпать 1 ст. ложкой ароматного сахара и запекать в разогретой духовке 7–10 минут. Выложить в тарелки готовую рисовую кашу, а сверху запеченные фрукты.

Приятного аппетита!

Интересные факты о каше:

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.



ран.

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



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 уничтожить 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.



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 пенек 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.



Овсяную кашу варят из расплюснутых 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.



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.



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.

