



# Какие каши самые полезные ?

## Гречневая каша



Наиболее проста в смысле варки гречневая каша, имеющая хорошее естественное защитное покрытие каждой зернинки и не выделяющая при варке слизь (крахмал). Испортить гречневую кашу трудно, и тем не менее ее часто готовят неумело. Чтобы избежать этого необходимо точно рассчитать количество крупы, время варки и интенсивность нагрева.

Для гречневой крупы на каждую единицу объема крупы должно браться вдвое больше по объему воды (1:2). И это соотношение должно соблюдаться не на глазок, а абсолютно точно, до грамма!

Для гречневой каши требуются плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3 — 5 минут до закипания воды, а затем спокойное, умеренное кипение, в самом конце — слабое, до полного выкипания воды не только с поверхности, но и со дна кастрюли. И еще одно важное правило для гречневой и для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не

трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не поднимать и не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его — значит недодать каше положенного тепла. Иначе каша либо подгорает, сохнет, либо, если мы пытаемся «помочь» ей, хотим устранить свою ошибку и подливаем воду, превращается в размазню, портится.

Держать гречневую кашу на огне дольше этого времени нецелесообразно — ее вкус будет ухудшаться, особый гречневый аромат — выветриваться, слабеть, а зерно — терять форму, трескаться и становиться кляклым.

Каша готова к употреблению в качестве гарнира, но если в нее добавить необходимое по рецептуре количество молока, дать покипеть в течение 15-20 мин, то мы получим вкусную молочную кашу.

## Рисовая каша



Еще более капризна в приготовлении рисовая каша, или отварной рис.

А можно сварить рис в воде и не вываривать его? Можно.

Точное соотношение объема: 2 части риса на 3 части воды. Крупу, предварительно промытую 5-6 раз, засыпаем в кипящую воду и плотно закрываем крышкой.

Раз все точно рассчитано, то и время варки должно быть абсолютно точно: 12 минут и не больше не меньше. Огонь: три минуты сильный, семь минут умеренный, остальные 2 мин. слабый.

Каша готова. Но не спешите открывать крышку. Здесь-то и подстерегает вас еще один секрет. Оставьте крышку закрытой и не трогайте кашу ровно столько времени, сколько она варилась. Пусть она постоит на плите ровно 12 минут. Затем откройте. Положите растопленное сливочное масло, соль и аккуратно перемешайте. Вас ждет великолепный вкус рассыпчатого риса. Молочную кашу получим, залив сваренный рис горячим молоком и покипятив 15-20 мин на медленном огне. Каша будет ароматной, зерна распаренные и не пригоревшей.

## Пшенная каша



Пшено, перебрав, вымойте раз шесть-семь, под конец в горячей воде, прежде чем начать готовить из него что-либо. А почему это нужно? Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено и как бы правильно оно не хранилось, входящий в ее состав жир окисляется.

Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрывание (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки. А когда вымоется, то надо его чуток и отпарить: вот почему нужно в последний раз промывать пшено горячей водой.

Варят пшено как и рис, а затем через 24 мин с момента закипания доливают молока и варят до полной готовности молочной пшенной каши.

Хотя пшено считается малоценной кашей, попробуйте его сваренным по всем правилам. Думаю, понравится, особенно если молока взять побольше и разварить сильнее.

## Овсяная каша



Все знают о том, что овсяная каша полезна и детям и взрослым. Но те и другие частенько не любят ее. Одна из причин в том, что овсяная каша для взрослых должна готовиться совершенно не так, как для детей.

Более того, есть овсяная каша только для взрослых, и есть овсяная каша только для детей. Они отличаются приготовлением и самой крупой.

Однако часто бывает, что детям готовят как раз кашу для взрослых, а взрослым предлагают детскую. Никто не подозревает, что произошла ужасная путаница, и обе стороны бывают недовольны такой пищей или даже отказываются от нее.

Но стоит лишь привести все в соответствие, как овсяная каша станет действительно любимой едой и взрослых и детей.

Как же это сделать? И что надо сделать?

Прежде всего, взрослой овсяной кашей считается каша из целого, недробленого и немятого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Более того, его можно смешивать с рисом и варить вместе. Пропорции смесей произвольные, но вкуснее бывает, когда риса чуть больше.

Такую овсяную или овсяно-рисовую кашу, как и всякую крутую, рассыпчатую, можно заправлять маслом или (и) жареным луком, морковью.

Детской овсяной кашей считается любая каша из дробленого, нецельного (давленного) или молотого овсяного зерна (толокна).

Теперь пошаговое приготовление детской каши.

Первое: разварить геркулес или толокно в воде (желательно в мягкой, предварительно прокипяченной).

Второе: пропустить кашу через дуршлаг или частое металлическое сито, чтобы задержать не поддающиеся развариванию части — овсяную ость, остаточную шелуху и т. п. Эти твердые части больно ранят, царапают слизистую рта ребенка, отчего он выплевывает всю кашу, будучи сам не в состоянии отделить мелкие жесткие частички от всей массы в ложке. Родители обычно кричат при этом на ребенка, заставляют его вновь съесть кашу. Ребенок, естественно, раздражается, плачет не только из-за

неприятного ощущения, но и из-за чувства обиды, из-за той несправедливости, с которой с ним обходятся. В результате завтрак испорчен, ребенок расстроен. Мама кипит оттого, что недавно выстиранная рубашка или костюм непоправимо заляпаны выплюнутой кашей и испачканы шоколадкой, которая не в состоянии была примирить ребенка с болью и обидой. А всего этого легко избежать, выполнив второе правило.

Третье: долить молока, варить, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а жиденькая, почти текучая каша, которую можно даже пить и совсем легко проглатывать.

Четвертое: теперь надо довести кашу до вкуса. Очень осторожно подсластить, но так, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый привкус разваренного зерна. Затем слегка ароматизировать анисом или бадьяном, корицей, а если их нет, то высушенной лимонной или апельсиновой цедрой, растертой в порошок. Если и ее нет, то взять свежую цедру лимона, апельсина, отварить ее в четверти стакана воды и влить ложку-две этого густого ароматного навара в кашу, хорошо размешав ее. Теперь приятная консистенция, мягкость каши придут в соответствие с приятным вкусом.

## Перловая каша



Перловка принадлежит к тому виду каш, который единодушно не любят все. В основном мы встречаемся с ней в супах, где она одиноко плавает, затерявшись среди картошки, морковки, лука и других овощей.

И кто поверит сейчас, что это любимая каша Петра I?

Перловка — кладовая белка и белковосодержащей клейковины. С ней следует обращаться столь же деликатно, как с бобовыми.

Перед тем как готовить перловую кашу, следует заранее залить холодной водой, замочить предназначенную для варки крупу. При этом замачивать надо не на глазок, а один стакан (200 мл) перловой крупы залить

ровно одним литром воды и оставить не менее чем на 10—12 часов. Пусть стоит в кухне с вечера всю ночь!

Утром воду надо будет слить, а вымоченную крупу промыть и засыпать в кипящую воду в соотношении 2:3. Варить 12 мин при закрытой крышке – 3 мин. сильный нагрев, 7 мин умеренный и 2 мин слабый нагрев. Учитывая, что конфорки остывают медленно, то слабый нагрев будет уже при выключенной конфорке. Затем так же как и рис 12 мин крышку не открывать. Через 24 минут с момента закипания в котел с кашей влить доведённое до кипения молоко, положить необходимое по рецептуре количество соли и сахара. Дать молоку закипеть. После этого 5 минут варят непосредственно на умеренном нагреве в кастрюле без крышки. А затем закрывают кастрюлю крышкой и ставят упревать на водяную баню на 30-40 мин. при минимальном нагреве.

Когда каша готова, кладут сливочное масло и старательно размешивают до равномерной консистенции и цвета.

Если вы, попробовав настоящей перловой каши, будете теперь читать в исторических романах, что перловка была любимой кашей Петра I, то вам станет понятно, что это не домысел какого-нибудь досужего романиста, ибо отныне вы будете точно знать, о какой перловке идет речь.

## Манная каша



Манной каше особенно не повезло с приготовлением. И вот почему.

Поскольку это не крупа, а мука, то есть молотое зерно, то варить его легко. Оболочки нет, она не мешает, варка идет быстро, за несколько минут, и поэтому кажется, никаких проблем и никакой «науки» для варки манной каши не требуется. Взял горсть-две, всыпал в кипяток и сварил. Жидкая получилась — ничего. Еще с десятков минут покипит — загустеет. Густая вышла, тоже исправимо, плеснул кипятка или молочка — вот и развел до нужной консистенции. К тому же дело вкуса: один любит чуть пожиже, другой — погуще.

Зная манную кашу с детства, мы в то же время не всегда знаем ее истинный вкус, так как не знаем точного правила ее приготовления, пользуемся, так сказать, примитивно-любительским способом ее варки, случайно получившим всеобщее распространение.

А правило это простое: варить в молоке, соблюдая пропорции: на 5 частей жидкости 1,5 части крупы. Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манную крупу (не горстью, а ситом, чтобы рассеять ее) и продолжать варить только одну-две минуты, все время интенсивно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой кастрюлю, где варилась каша, и дать постоять 10—15 минут до ее полного разбухания. После этого можно сдабривать ее маслом и чем угодно, делать как подслащенный, так и заправлять пассерованным луком. Но главное формирование вкуса произойдет именно тогда, когда каша будет не кипеть, не «преть» под крышкой, утрачивая белки, витамины, вкус, а когда она будет настаиваться уже снятой с огня.

Вкус такой правильной манной каши резко отличается от варенной обычным способом. Это действительно каша, в которой можно различить хотя и маленькие, но отдельно существующие крупинки. Такая каша и лучше маслится, и не имеет неприятной поверхностной пленки, которая образуется у манной каши только потому, что выделенные белки и клейковина, как более легкая фракция, всплывают на поверхность и здесь подвергаются усиленному испарению и распаду, интенсивно портятся с точки зрения и физиологической, и вкусовой, и, конечно, биохимической.

Манная каша, сваренная по всем правилам, лишена этих отрицательных черт. Она сильнее разваривается, чем при кипении, ибо температура пара молока выше, чем температура самого молока, варимого при открытой крышке.

Есть и еще один прием приготовления манной каши, сходный с описанным. Для этого манную крупу надо разогреть на сковороде вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но не дать ей подгореть. Затем залить молоком или смесью воды с молоком, где воды было бы чуть больше половины.

Заливать надо прямо на сковороде, и поэтому лучше брать глубокую эмалированную. После заливки быстро размешать и дать прокипеть две-три минуты, а затем плотно закрыть крышкой и так же выдержать до полного разбухания. Такая каша еще вкуснее. Попробуйте и возьмите на вооружение оба эти способа, из которых первый более подходит для детского питания, а второй — для взрослого меню.

## Кукурузная каша



Кукурузная каша считается одной из наиболее полезных и ценных для человеческого здоровья блюд. Это и не удивительно, так как она является щедрым кладезем аминокислот, микро и макроэлементов, железа, кремния и клетчатки. Помимо этого, в ней содержится достаточное количество витаминов группы В, Е, А. Если регулярно кушать подобное блюдо, приготовленную по всем правилам, можно значительно похудеть, очистить собственный организм, так как она способна выводить радионуклиды, жиры, вредные токсические вещества и шлаки. Согласно проведенным исследованиям, те страны, в которых эта крупа считается национальным блюдом, могут похвастаться низким процентом сердечно-сосудистых болезней.

Многих волнует вопрос, почему же кукурузная каша на воде настолько полезна? Как было сказано выше, кукурузную крупу можно использовать в лечебных целях. Ее основная функция – стабилизация пищеварительного процесса, а в этом ей помогает большое количество клетчатки, содержащееся в ее составе, она низкокалорийная.

Как сварить кукурузную кашу? Процесс приготовления необычайно простой, важно знать, сколько варить ее и какую соблюдать пропорцию крупы с жидкостью, так как это чрезвычайно важный аспект рецепта. Учитывая то, что вкусовые предпочтения всех людей разные, каждая хозяйка готовить по-своему, используя определенное количество ингредиентов. Многие любят кушать сладкую кукурузную кашу на завтрак и полдник, а некоторые готовят ее в качестве гарнира к мясным, грибным и даже овощным блюдам.

На 1 часть крупы берут 3 части воды. Крупу нужно тщательно промыть. Медленно ввести в кипящую воду указанное количество кукурузной крупы, постоянно помешивая массу. Посуда для варки такой крупы должна быть толстостенной. Потомить блюдо 5-10 минут, чтобы крупа кипела. Затем убавить огонь до минимального, и продержать на нем



кашу под крышкой в течение 25-30 минут. Важно, чтобы она стала очень густой. Периодически надо помешивать в процессе варки. Затем кастрюлю снимают с плиты, накрывают крышкой и укутывают махровым полотенцем еще на полчаса, добавив кусочек сливочного масла.

Дети любят кушать сладкие и интересные по оформлению каши, для этого в нее можно добавить ягоды и фрукты, а также сварить на молоке. С такой кашей отлично сочетается яблоко, малина и клубника, банан, смородина.

При варке каши на молоке, перед тем как снять кашу с огня, в нее вводят горячее молоко, тщательно перемешивают и в течение 10-15 минут томят на плите, постоянно помешивая. Затем оставляют в теплом месте на 30 минут. Вкусную и нежную по консистенции кашу приятно кушать.