

ВАРИТЕ КАШИ ПРАВИЛЬНО!



132 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
2 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 15-20 МИНУТ

ГРЕЧКА



85 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
2,5 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 30 МИНУТ

ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА



82 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
1,5 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 15-20 МИНУТ

РИС



103 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
3 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 45 МИНУТ

ПШЕНО



76 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
3 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 45 МИНУТ

ЯЧКА



88 ККАЛ

1,5 СТ. КРУПЫ
1 Л. ВОДЫ
ВАРИТЬ 5-15 МИНУТ

ОВСЯНКА



153 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
3 СТ. ВОДЫ
ВАРИТЬ 45 МИНУТ

ПШЕНИЧНАЯ



88 ККАЛ

1 СТ. КРУПЫ
2 СТ. ВОДЫ
ЗАМОЧИТЬ НА 4 ЧАС.
ВАРИТЬ 40 МИНУТ

ПЕРЛОВКА

ТАК
ПРОСТО!



*Хороша кашка,
да мала чашка.*










Из истории!!!

Возраст каши – более тысячи лет. Она была найдена археологами в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась постоянной крестьянской пищей (картофель в то время на Руси не знали и не выращивали). Крестьянский обед и обедом не считался, если каша на столе не стояла. А во время поста каша всегда была главной едой. Это здоровая и полезная пища, делающая любой обед сытным, дающая человеческому организму много энергии и здоровья. Поэтому каша стала для народа символом благоденствия. Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько пословиц и поговорок, легенд и сказок, как о каше!



КРУПЫ

Название злака	Вид крупы
Кукуруза 	
Просо 	
Рис 	
Ячмень 	
Гречиха 	
Овес 	
Пшеница 	

По консистенции каши бывают:

1. _____
2. _____
3. _____



Схема приготовления каши



--	--	--