Л.Н.Рябичко 241-579-978

**История каши**

Каша  в России  всегда была особым блюдом: обрядовым, торжественным и одновременно первейшим блюдом на пирах или празднествах. Привычное, неприметное, но обладающее особым колоритом блюдо за пределами России стоит в одном ряду с борщом, русскими щами, квасом и водкой. Каша – это и национальная гордость, и марка нашей страны, но в первую очередь – вершина кулинарного искусства древней Руси.  Слово «каша» широко употребляется в России. Иногда  оно  обозначает пир, а иногда и мир. Кашей даже называют  общее действо – собрание или военный поход. «Варить кашу» - это не просто готовить одно блюдо, но в первую очередь, делать важное дело вместе, это доверительные и крепкие отношения. Первейшая заправка для каши – это сливочное масло. Старинная русская пословица «Кашу маслом не испортишь» недвусмысленно намекает - масла для каши берется много. Кроме масла можно использовать сливки, молоко, простоквашу, сметану, творог и даже сыр.

Многие проблемы со здоровьем современного человека связаны именно с кардинально изменившимися приоритетами в питании. Поэтому диетологи все чаще напоминают о том, насколько полезно и правильно употреблять в пищу различные злаки. А из злаков мы получаем каши. Каши гречневые и ячменные, гороховые и фасолевые, пшенные и манные, овсяные и гречишные, рисовые - все они имеют полезные свойства.

Наши предки готовили пищу в русской печке, которая появилась более 5 тысяч лет назад. Сегодня русские печи – большая редкость. В домах и квартирах повсеместно газовые и электрические плиты. Но даже на такой плите – газовой или электрической – можно сварить изумительно вкусную, а главное – полезную кашу.

  