

Беседа « Секреты питания. Как сделать каши вкусными?»

Классы: 3 -7

Крупа — это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Крупа состоит либо из дробленых, либо из целых зерен злаковых и бобовых культур.

Существует большое количество видов круп. Преимущественно крупа вырабатывается из зерен злаковых и так называемых крупяных культур: гречневая крупа, ячневая крупа, манная крупа, овсяная крупа, рис, перловая крупа, пшено, пшеничная крупа. Также существует несколько видов крупы из бобовых растений: горох, чечевица.

Мы каждый день готовим каши, но при этом абсолютно не задумываемся, чем полезны крупы и какие особенности приготовления круп. В этой статье мы расскажем о видах круп, их особенностях, о полезных крупах и секретах их приготовления.

И начнем мы, конечно же, с пшеничной крупы.

1. Пшеничная крупа представлена двумя видами:

- крупа из яровой пшеницы (желтого цвета "арновка") крупного и мелкого помола;
- крупа из озимой пшеницы (серого цвета) мелкого помола.

Арновку крупного помола варят 25 мин., упаривание 1 час.

Пшеничная каша: польза

Каша из проросшего зерна пшеницы известна давно. В оболочке зерен, которая на хлебозаводах идет на изготовление отрубей, сконцентрировано большое количество витаминов группы В и жизненно важных микроэлементов. Все это сохраняется и в проросших зернах.

Как же прорастить пшеницу? Прежде всего необходимо убедиться в том, что зерно способно прорасти. Для этого необходимо замочить столовую ложку зерен, и только если у большинства зерен появились ростки, можно приобретать пшеницу. Теперь берем 100 г зерен, моем их и засыпаем в пол-литровую стеклянную банку. Заливаем содержимое банки чистой, теплой, но не кипяченой водой, чтобы верхний слой зерен был едва виден. Накрываем банку бумажной салфеткой и ставим в теплое место (на кухонную полку, ближе к потолку). Через 18-20 часов из зерен проклюнутся белесые росточки 1-2 мм.

Ожившие зерна будут выделять слабокислый запах. Тщательно промываем кипяченой водой проросшие зерна и слегка подсушиваем на полотенце, затем в кофемолке измельчаем их до консистенции отрубей. Кофемолку сразу же протираем влажной марлей.

Полученную массу как можно быстрее заливаем половиной стакана кипятка. Это необходимо для лучшего сохранения витамина Е (токоферола), а также в целом полученного продукта. В готовый продукт обязательно добавим столовую ложку сливочного масла, так как витамин Е относится к группе жирорастворимых витаминов. По желанию можно добавить соль или мед. Вы получили дневную норму на одного человека.

2. Гречневая крупа в ассортименте круп по праву является хозяйкой. Этот злак пришел к нам из Азии или из Греции, да так пришел, что стал просто славянской едой. Крупа отличается мягкостью, калорийностью, содержанием достаточного количества микроэлементов, особенно железа, рутина, растительного белка, а также источником углеводов (энергоносителя организма). Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречка богата лецитином, что обуславливает ее применение при заболеваниях печени.

Польза каши для детей: крупу из цельных зерен перебрать, промыть под краном и просушить (можно на сите при комнатной температуре). Измельчив ее до состояния муки, вы получите прекрасный продукт для кормления грудных детей вместо очень слабой манной крупы.

Гречневая каша: польза

В лечебных целях крупа используется также при дисбактериозе (как уже упоминалось выше), а также в следующем наборе продуктов для поднятия гемоглобина: черная смородина с сахаром (лучше с медом) плюс гречневая мука - все перемешать и принимать до еды.

Также хорошо использовать смесь гречневой муки с кефиром в программах чистки организма.

каша рассыпчатая: крупы 1 стакан, жидкости 1,4 стаканов,

каша вязкая: крупы 1 стакан, жидкости 2,7 стаканов.

3. Манная крупа изготовлена из переработанной промышленным способом пшеницы.

Польза и вред манной каши

Недостатком крупы (каши) является то, что при переработке в отходы производства с кожурой уходит важный элемент - кремний. Когда варят кашу на молоке, то из-за отсутствия этого элемента в крупе с молоком в организме ребенка происходит нежелательный биохимический процесс. Поэтому манную крупу лучше варить не на молоке, а одним из следующих способов:

- на воде с добавлением в готовую кашу фруктов, например, тертого яблока с медом или банан;
- на мясном или овощном бульоне;
- крупа просто незаменима как наполнитель для овощных котлет в кулинарии.

Манная каша быстро разваривается, хорошо усваивается, содержит минимальное количество клетчатки (0,2%). Жидкие манные каши включают в диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после операций на желудке и кишечнике.

4. Перловая крупа представляет собой прошедший промышленную обработку ячмень крупного помола. Первые упоминания о применении ячменя в пищу относятся еще ко временам Древнего Египта (4500 лет). Очень широко ячмень применяется в пивоварении.

Польза перловой каши

Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, и применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта и сильном кашле.

Следует обратить внимание на то, что крупу необходимо мыть не менее 3 раз при температуре воды 40-60 градусов. Промытую крупу необходимо замочить в холодной воде на 3-4 часа. Едят перловую кашу горячей. Остыв, она теряет вкус, хуже переваривается.

5. Ячневая крупа представляет собой переработанный ячмень мелкого помола. Промыть так же, как и перловую крупу, после этого подсушить на сите.

Ячневая каша: польза

Это ценный низкокалорийный продукт для тех, кому противопоказан лишний вес.

6. Овес. Этот продукт особенно любим и желателен в детском питании. Хотелось только указать несколько важных моментов. В продаже есть цельные зерна и хлопья "Геркулес". Для получения хлопьев "Геркулес" овес проходит щадящую обработку с сохранением большей части своих свойств. Хлопья не моются, их нужно просто залить крутым кипятком или молоком, выдержав 5 мин. под крышкой.

Польза геркулесовой каши как каши быстрого приготовления

Из цельных зерен овса можно приготовить кашу, которая уваривается в течении 40 мин. Крупу моют в холодной воде, затем разваривают в небольшом количестве воды 20 мин. (крупу

бросают в горячую воду), после этого добавляют горячее молоко, а в конце варки сливочное масло. К такой каше можно добавить курагу, чернослив и т.д.

Овсяная каша: польза

Из измельченных до состояния муки цельных зерен получают настой для восстановления железистой поверхности кишечника. Также настой из овса полезен в детском питании, особенно для грудных детей. А еще он необходим для облегчения лекарственных аллергий, анемии, при хронических болезнях легких и для запивания лекарств. Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплюснутые зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

7. Рис - "хлеб востока". На родине к нему добавляют 300- 400 съедобных растений. В продаже есть немало экзотических сортов риса: это предмет отдельного разговора. Здесь хотелось бы обратить внимание на другие важные моменты. Рис выращивается на очень влажной почве. Для того чтобы обезопасить рис от вредителей, его подвергают соответствующей обработке. Поэтому рис перед употреблением необходимо очень хорошо промыть.

Моют его несколько раз с повышением температуры от 40 С до 70 С.

Рис в кулинарии хорош в сладких, мясных блюдах, а также как основа салатов.

Рис в виде слизистых отваров является хорошим закрепляющим средством.

каша рассыпчатая: крупы 1 стакан, жидкости 2,0 стакана;

каша вязкая: крупы 1 стакан, жидкости 3.5 стакана;

каша жидкая: крупы 1 стакан, жидкости 4,5 стакана.

Нешлифованный рис является основой очистки организма от солей.

2 ст. ложки риса (лучше нешлифованного) залить 0,5 л. холодной воды на 12 часов, после чего рис промыть, снова залить холодной водой, довести до кипения и еще раз промыть. Процедуру повторить 4 раза, после чего промытый рис слегка подсушить и принимать утром натощак без каких либо добавок. После этого в течении 4 часов ничего не есть и не пить. Курс лечения - 40 дней.

Рис, лишенный таким образом клейковины и минеральных веществ, служит хорошим адсорбентом солей из организма и применяется в лечении остеохондроза, обменного полиартрита, почечных заболеваний. В период проведения чистки организма использовать продукты, содержащие калий: курагу, мед, изюм, инжир.

Рис, как и манная крупа, содержит минимальное количество клетчатки (0,4%). Наиболее щадящими блюдами являются слизистый суп из риса и протертая рисовая каша. Рис хорошо сочетается с молоком, мясом, овощами и фруктами. Рассыпчатая рисовая каша, рисовый плов с изюмом, пудинг, запеканка, котлеты, десятки других блюд из этой крупы могут украсить завтрак, обед и ужин.

Некоторые люди отказываются от риса, боясь располнеть. Однако эта крупа, углеводы которой представлены в основном крахмалом, гораздо меньше способствуют полноте, чем торты, варенья и другие продукты богатые сахаром. Калорийность рисовой крупы примерно равна калорийности гречки.

Многим хозяйкам известна способность риса впитывать в себя соль. Поэтому с его помощью можно спасти положение, когда бульон оказался пересоленным. Для этого достаточно горсть крупы завернуть в мешочек из марли, опустить в бульон и прокипятить его.

8. Пшеничная крупа изготавливается путем отшелушивания проса, завезена с юга. Для подготовки к варке перебирают, моют особо тщательно при температуре воды от 40 С до 60 С,

постепенно повышая температуру воды для удаления мучеля, придающего готовым изделиям горечь.

Пшенная каша: польза

Кашу готовят вязкую в диетических целях, в программах лечения дисбактериоза. Из-за большого содержания углеводов (до 70%) каша достаточно калорийна. В кулинарии готовят рассыпчатую кашу в сочетаниях с разными продуктами.

каша рассыпчатая: крупы 1 стакан, жидкости 1.5 стакана;

каша вязкая: крупы 1 стакан, жидкости 2,7 стакана.

9. Кукурузная крупа (маис) завезена также с юга. Для приготовления в кулинарии больше используется кукурузная мука, знаменитая мамалыга или кукурузный

пудинг. Кукурузная крупа, помимо витаминов В1, В2, РР, содержит

каротин (провитамин А). Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки,

которые при включении в рацион могут в некоторой степени

снижать процессы брожения в кишечнике.

Польза кукурузной каши

Вкусная каша, из-за высокого содержания углеводов (до 75%)

является калорийной едой.

10. Оtrуби - это ценный продукт, получаемый после промышленной переработки пшеницы, овса и ячменя.

Сравнительная таблица, характеризующая состав этого полезного продукта.

ЗАНИЕ	ЕРЖАНИЕ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ, ВИТАМИНОВ, мг %рийность							
	Ca	K	lg	P	1	2	B3(PP)	Л/ 100 г
руби	50	60	48	50	75	26	10,50	191
ароны	9	23	6	7	17	04	1,21	331

11. Горох несколько ограничен в применении из-за некоторых своих качеств. Дело в том, что при вызревании в последние 10-12 дней в зернах появляются вещества, которые при употреблении тормозят процесс пищеварения (всем знаком эффект "вспучивания" после съедания тарелки горохового супа). Это устраняется с помощью промышленной переработки: лущения, полирования, дробления. В процессе переработки удаляется верхняя клетчатка, что способствует процессу пищеварения.

Гороховая каша - польза

Недозревшие бобовые, например, зеленый горошек, являются очень ценными продуктами, содержащими растительный белок, витамин Е и другие полезные вещества. В створках-лепестках гороха в состоянии молочной спелости содержится витаминная составляющая - фолиевая кислота. Этот витамин участвует в процессах кроветворения, повышает иммунитет, он очень полезен будущим мамам и детям.

12. Фасоль незаслуженно забыта, а зря: в ее состав входит более 10 витаминов и микроэлементов. Зеленая стручковая фасоль имеет лечебные свойства. Ее рекомендуют употреблять людям при обменных заболеваниях, таких как диабет.

Горох, фасоль перебирают, моют 2-3 раза и замачивают зрелые зерна в холодной воде. Горох замачивают на 6 часов, фасоль - на 8 часов. После этого промывают.

Фасоль очень вкусна в постном борще (хорошо разварить сахарный сорт), а также в овощном винегрете, в котлетах.

Горох и фасоль сбалансированы по содержанию кальция, калия, магния. Сокращает сердечные мышцы кальций, а расслабляет магний, если его не хватает, то происходит кальцинирование клапанов сердца и крупных сосудов. Поэтому, во все каши также необходимо не жалеть добавок в виде зелени: шпината, петрушки и т. д.

Витамины группы В не сильно чувствительны к высокой температуре, но хорошо растворимы в воде, поэтому лучше использовать жидкость с вареных овощей.

КОЛЛЕКЦИЯ НАРОДНЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

1. «Если ребенок маловесный, нужно как можно раньше ввести кашу». Как показывают опросы на мамских сайтах, из сотни детей вес от введения каш прибавляется у 2% детей. Если ребенок действительно отстает в весе (не с отрывом от нормы на 100-500 г, а, как минимум на 2 кг), нужно разбираться в причинах, а не откармливать его как поросенка.
2. «Каша на ночь способствует долгому сну». Врачи смеются: нет научных доказательств этой народной «мудрости». Во времена бабушек детей на ночь кормили манной кашей с маслом и сахаром. Немудрено, что после такого удара ребенок в обалдении спал всю ночь. Мы уже не в прошлом веке живем и понимаем, что такой коктейль на ночь – это очень вредно.
3. «Детские каши менее полезны, чем самодельные». Если у вас есть время для перемалывания крупы в кофемолке, и ребенок прекрасно ест эту кашу – замечательно. Но ребенка до года лучше прикармливать только витаминизированной пищей. Потому что у него активно растущий организм. И витамины всегда к месту. Прикорм кашей может вытеснить кормление грудью, в этом случае, если каша была самодельной, ребенок недополучит ценных веществ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ КАШУ?

Отстать от ребенка. Либо пересмотреть свои методы готовки. Возможно, вы готовите невкусную кашу: она слишком вязкая (дети не любят вязкие продукты) или колет горло (хлопья плохо впитали воду). Если ребенок предпочитает один вид каши, попробуйте подмешать в нее другую крупу. Детям после года можно добавлять в кашу измельченные овощи и специи. Избегайте портить еду сахаром и солью. Ваша задача – не впихнуть кашу, особенно когда ребенку еще нет года, а сделать так, чтобы ребенок получил из еды максимальное количество питательных веществ. Сахар убивает многие витамины. Для ребенка до года каша не является обязательным блюдом, но если вам очень хочется (а ребенку – нет), попробуйте поискать «свою» кашу, перебрав разные фирмы. Делайте кашу более жидкой. При явной нелюбви к каше, можно добавлять крупы в супы и запеканки (естественно, после года).

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ:

Вы не используете специи в приготовлении каши? Вы многое теряете. Добавьте в кашу анис, бадьян, корицу, ваниль или барбарис на кончике ножа, можно поэкспериментировать с несколькими видами специй. Положите в кашу мармеладку – это улучшит вкус и обогатит блюдо пектином. Не выкидывайте корки лимона и апельсина: сделайте цедру и разотрите ее в порошок, цедра прекрасно ароматизирует кашу. И всегда держите под рукой пакетики с сухофруктами для добавок.