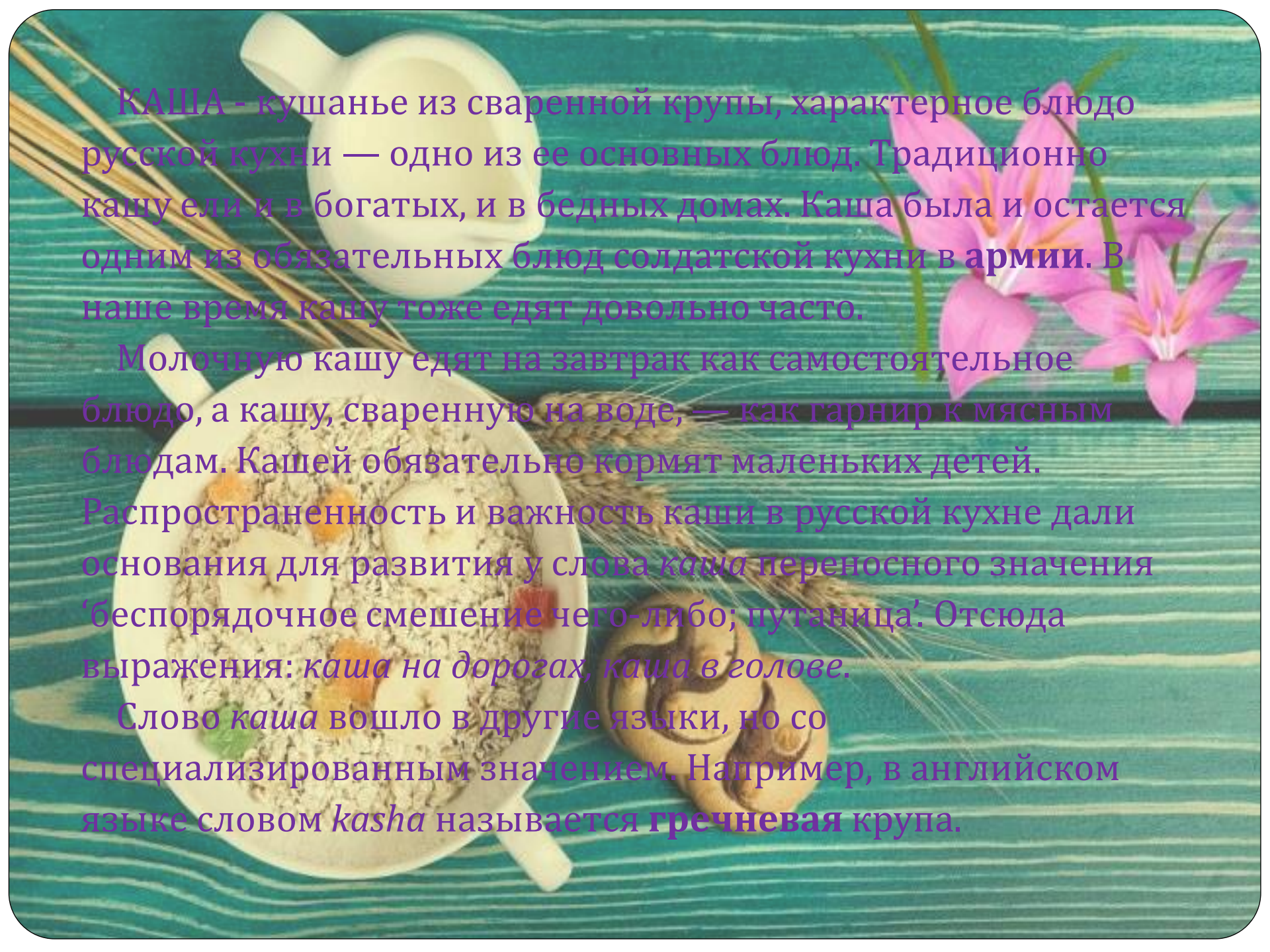




О каше.



A bowl of porridge with a wooden spoon, wheat stalks, and pink flowers on a green background.

КАША - кушанье из сваренной крупы, характерное блюдо русской кухни — одно из ее основных блюд. Традиционно кашу ели и в богатых, и в бедных домах. Каша была и остается одним из обязательных блюд солдатской кухни в армии. В наше время кашу тоже едят довольно часто.

Молочную кашу едят на завтрак как самостоятельное блюдо, а кашу, сваренную на воде, — как гарнир к мясным блюдам. Кашей обязательно кормят маленьких детей. Распространенность и важность каши в русской кухне дали основания для развития у слова *каша* переносного значения 'беспорядочное смешение чего-либо; путаница'. Отсюда выражения: *каша на дорогах, каша в голове*.

Слово *каша* вошло в другие языки, но со специализированным значением. Например, в английском языке словом *kasha* называется **гречневая** крупа.

## Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

### Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si

кремний

Zn

цинк

A

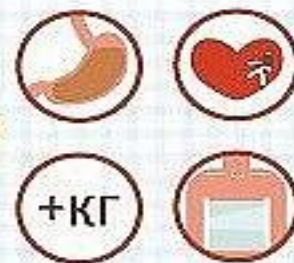
C

E

витамины



## Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

### Полезные вещества:

фитин, белок, крахмал

## Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:  
белок и углеводы

(Fe) (P) (Si) (Mg) (A)  
железо фосфор кремний магний витамин



## Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

(E) (Ca) (Fe) (K) (Na)  
витамин кальций железо калий натрий

## Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

### Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg

Na

Ca

K

P

магний

натрий

кальций

калий

фосфор



## Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

### Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K

Mg

Ca

калий

магний

кальций



## Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

### Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В



железо фосфор йод магний медь кальций

## Факты о каше.

- Гастрит и язвенная болезнь не страшны тем, кто любит и ест кашу, ведь в кашах содержится слизистый отвар, который защищает оболочку нашего желудка.
- Каша богата клетчаткой, регулирующей пищеварение и улучшающей состояние сосудов, что помогает поддерживать работу сердца в хорошей форме.
- Каши содержат в необходимом количестве и нужном нам соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Поэтому, съедая тарелку каши каждый день, вы сэкономите на аптечных витаминах.
- Злаки с молоком нормализуют обмен веществ, что отвечает за наш вес. Каша медленно переваривается и усваивается организмом, что означает долгое чувство сытости.
- Любители каши едят меньше жира в течение всего дня, поэтому не поправляются.
- Каша помогает быть в хорошем настроении. 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.

# Пословицы и поговорки

В русском языке есть много поговорок, пословиц, фразеологизмов, где упоминается каша.—

- **Ши** да каша — пища наша.
- О слабом взрослом человеке или ребенке скажут — *мало каши ел.*
- *Заварить* (или *расхлебывать*) кашу, то есть затеять (или распутывать) сложное, беспокойное дело.
- *С ним каши не сварить* — скажут о человеке, с которым трудно договориться, совместно делать какое-либо дело.
- *Сапоги каши просят* — шутливое выражение, означающее, что обувь износилась до дыр.
- *Каша во рту* — плохая дикция, невнятное произношение.
- А пословица *Каша маслом не испортишь* говорит о том, что добавление масла улучшает вкус любой каши, а в переносном смысле: что-то необходимое, полезное не может помешать делу, испортить что-либо.