

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №9 г. Павлово  
с углубленным изучением отдельных предметов

# Гречка- царица кухни



Выполнила: Чаннова Карина,  
ученица 2Б класса

Руководитель: Жарова И.В.,  
учитель начальных классов

# Актуальность

*К сожалению, мой дедушка болен сахарным диабетом. И в его рационе очень часто бывает гречневая каша. Я хотела бы разобраться почему.*



# Введение

*Она кормила человечество тысячи лет и кормит до сих пор.*

*Удивительная, полезная, питательная и вкусная .*

*«Не страшен мороз,  
что на дворе  
трещит, когда  
гречневая каша в  
печи стоит».*



## Тема исследования: полезные свойства гречки.

- Цель проекта: исследовать полезные свойства гречневой крупы, значение её для организма. Узнать историю происхождения гречки.
- Объект исследования: гречневая каша.
- Предмет исследования: свойства гречневой крупы.
- Гипотеза: я предположила, что гречневая каша полезна не только больным людям, но и здоровым, а особенно детям.

### Задачи:

1. Провести исследование в нашей школе о том, что дети думают о гречневой каше.
2. Подготовить материал по истории происхождения гречи на Руси, полезности блюд, приготовленных из этой крупы, ценности этого продукта питания.
3. Найти и подобрать пословицы и поговорки о каше.
4. Найти рецепты по приготовлению блюд из гречки.
5. Научиться готовить гречневую кашу.

*“Щи да каша пища наша”. Кто из нас не слышал эту поговорку? А еще говорили: “Каша – мать наша”. Часто на Руси кашу называли праматерью хлеба. Ни одного важного дела или события не проходило в старину без каши. Каша считалась символом богатства и благополучия в семье. Ее готовили на свадьбу, поминки, пиры и ... носили в школу учителю.*

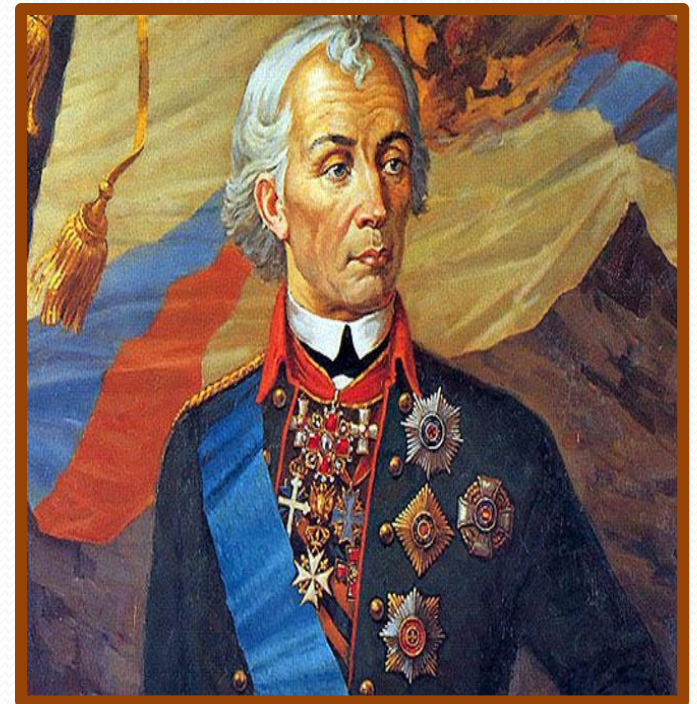


# История гречки

- **Греча или гречка** – крупа из гречихи посевной (**лат.** *Fagópyrum esculentum*).
- Из гречихи посевной изготавливается гречневая крупа (**ядрица**) — цельное зерно (ча, чка), продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), смоленская крупа (сильно измельчённые зёрна), гречневая **мука**, а также медицинские препараты. Семена охотно поедают **певчие птицы**.
- Родиной гречихи принято считать горные районы Индии где её называли «чёрным рисом». Уже в XV в. до н.э. выращивание неприхотливой к почвам и условиям произрастания гречки получило распространение в Японии, Китае и Корее, а немного позже – и в странах Средней Азии, Кавказа и Ближнего Востока.
- В таких странах Европы, как Франция, Испания, Бельгия, Португалия, где питательная и полезная гречневая крупа начала пользоваться большой популярностью уже в начале XVII века, гречка получила названия «арабское зерно», «татарка», «языческое зерно». В Германии, Дании, Голландии, Норвегии и Швеции гречку издавна и традиционно называют «буковой пшеницей» (из-за сходства пирамидальной формы семян гречки с формой орешков букового дерева).



- Уже в конце VII - начале VIII веков крупяная культура гречиха из Румынии была завезена в Киевскую Русь, где и стала с тех пор и по сей день именоваться «гречкой» (это свое наиболее распространенное название гречиха получила в связи с тем, что в Киевской и Владимирской Руси ее преимущественно культивировали проживающие в русских монастырях греческие монахи).
- Приготавливаемая из гречки гречневая (называемая в старину «черная») каша издавна и традиционно является одним из самых любимых и почитаемых россиянами блюд русской кухни. Вкусовые и полезные качества гречки высоко ценил знаменитый полководец А.В. Суворов, называвший гречневую кашу «богатырской пищей». О высокой пищевой ценности и целебных свойствах гречки также часто упоминал в своих трудах основатель крупнейшей российской физиологической школы Иван Петрович Павлов.



# Зёрна гречихи содержат:

- до 16 % белков (это даёт право считать гречку равноценной заменой мясу);
- до 30 % углеводов;
- до 3 % жиров;
- минеральные вещества – железо, калий, фосфор, цинк, медь, кальций, бор, магний, йод, никель и кобальт
- витамины группы B, PP, рутин;
- до 1,3 % клетчатки;
- до 70 % крахмала;
- яблочная, лимонная и щавелевая кислоты;
- до 2,5 % сахаров.

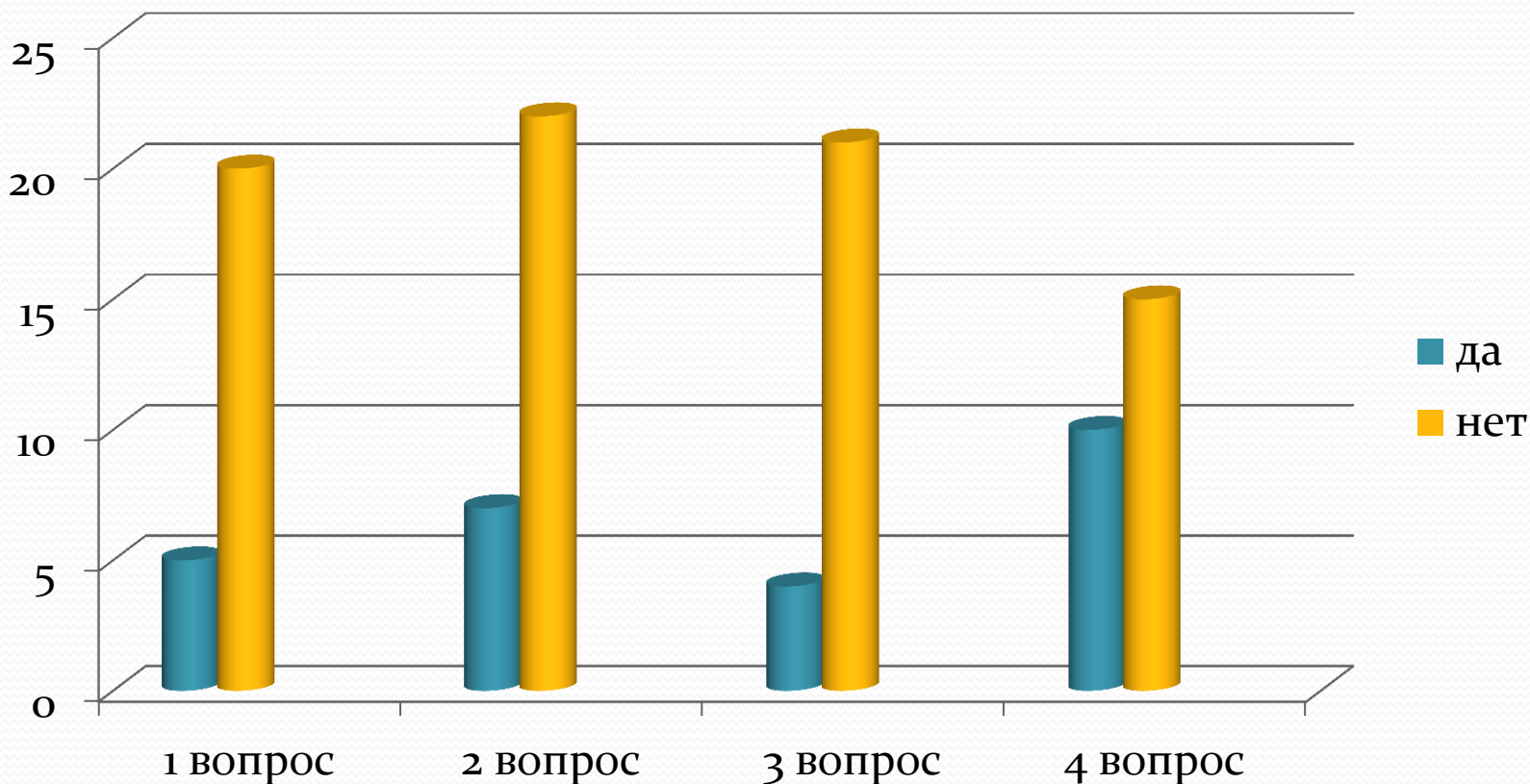




# Анкета для учеников:

1. Знаешь ли ты, откуда пришла к нам гречневая каша?
2. Знаешь ли ты пословицы, поговорки, загадки о гречневой каше?
3. Можешь ли ты сам приготовить гречневую кашу?
4. Хочешь ли ты кушать в школе на завтрак гречневую кашу?

Опрошено было 23 человека.



## **Анкета для медсестры:**

- 1. Какие витамины содержатся в гречневой крупе?*
- 2. Кому больше полезна гречневая каша: больным людям, детям или взрослым?*
- 3. Почему людям с сахарным диабетом рекомендуют есть гречу?*
- 4. Как часто нужно кушать кашу?*

## **Ответы:**

- 1. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>; содержится железо, калий, фосфор, медь, цинк, йод.*
- 2. Полезна всем, особенно, кто болеет.*
- 3. Помогает поджелудочной железе синтезировать инсулин.*
- 4. Каждый день на завтрак, но разную кашу.*



# Анкета для повара школьной столовой:

1. Сколько необходимо крупы, молока, сахара, соли, масла, чтобы приготовить гречневую кашу для детей начальной школы?
2. Какую кашу лучше оценивают в книге отзывов и предложений в школьной столовой?
3. Что нужно сделать, чтобы каша сварилась быстрее?
4. Калорийность каши.
5. В какой посуде лучше готовить гречневую кашу?

## Ответы:

1. Молоко – 8л.  
Сахар - 1200г.  
Крупа – 4кг.  
Соль – 80г.  
Масло – 800г.
2. Манную, пшённую, гречневую.
3. Крупу заваривают в кипятке.
4. 118 -120 ккал на сто грамм
5. В алюминиевой посуде или посуде с толстым дном и стенками.



# Под руководством мамы я научилась варить гречневую кашу «по-русски».

*Попробуйте правильно приготовленную гречку хотя бы один раз, и Ваше мнение по поводу великолепнейшего вкуса этого блюда изменится навсегда!*



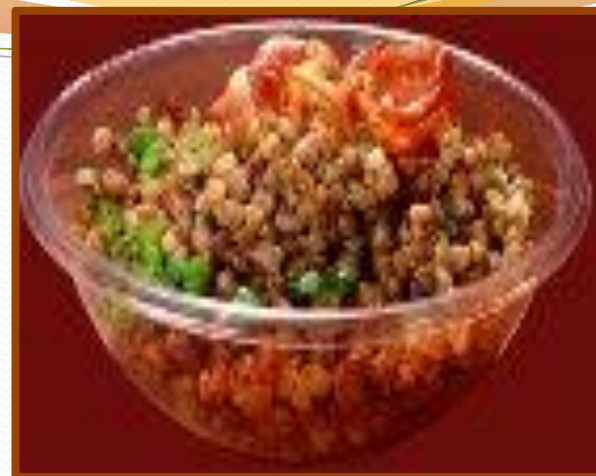


# ВКУСНЯТИНА!!!



# Приметы и пословицы

- *О распространенности гречихи в нашей стране говорят бытующие в народе многочисленные пословицы, поговорки, загадки, приметы, сказки, в той или иной мере связанные с этим растением или гречневой кашей. Так в известной былине славный богатырь Микула Селянинович ратовал на ржаной горбушке да гречневой каше. Вот как в некоторых из пословиц расценивалась гречневая каша:*
- *«Горе наше, гречневая каша, есть не сможешь, отстать не хочется».*
- *«Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной».*
- *«Гречневая каша сама себя хвалит».*
- *«Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит».*



*В деревнях Центральной России существовал обычай: в ночь под Новый год на Васильев день (14 января по новому стилю) варить гречневую кашу, что, якобы, содействует получению хорошего урожая. Обязательно отмечался день «Акулины - гречишницы» 13 июня, когда обычно начинали сеять гречиху. Начало лета.*

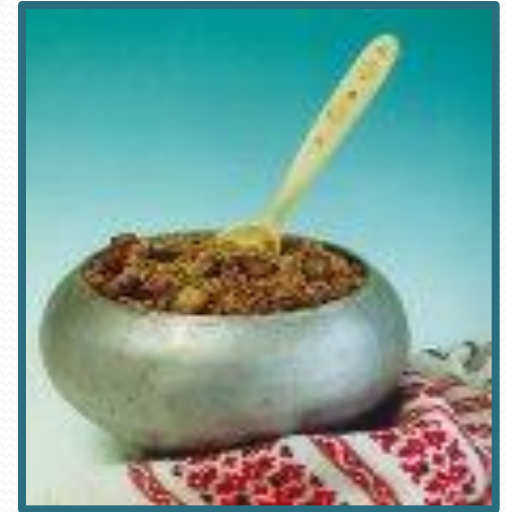




- *«Гречневая каша –матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной».*
- *«Щи да каша – пища наша».*
- *«Без каши обед не в обед».*
- *«Борец без каши – вдовец, каша без борца – вдова».*
- *«Воду жалеть – и каши не сварить».*
- *«Горе наше - гречневая каша: есть не хочется, а оставить жаль».*
- *«Гречневая каша сама себя хвалит: я – де с маслом хороша».*
- *«Кашу не перемаслишь».*
- *«Любо брюху, что глаза кашу видят».*
- *«Русского мужика без каши не накормишь».*
- *«Хороша кашка, да мала чашка».*



# Словарик



- **Полба** – разновидность пшеницы.
- **Варгенья** – наскоро сваренная каша из более мелкого и некачественного зерна (отсюда произошло слово “сварганить”, то есть наскоро что-то приготовить).
- **Заспица-глазунья** – жидкая каша из смеси крупы и гороха (горох в сваренной каше выделялся желтыми крапинками, говорили: “глядит, как глазами”). Заспа – от слова засыпать.
- **Няня** – сильно упретая в русской печи гречневая каша с мозгами, бараньим мясом, луком и яйцом (обычно ее подавали со щами из кислой капусты).
- **Сальник** – гречневая каша с мелко нарубленными печенкой, репчатым луком и яйцами.
- **Кутья** – ритуальная сладкая каша (сначала готовилась из пшена и меда, а затем стали добавлять мак).
- **Завариха** – для ее приготовления в накаливаемый докрасна глиняный горшок наливали кипяток, а затем подсыпали муку, постоянно помешивая. Сдабривали постным маслом, салом и сметаной.

*Я закончила свою работу, и мне очень хочется, чтоб ребята нашей школы заинтересовались полезными качествами гречневой каши. Она содержит вещества, необходимые больным людям, здоровым, а самое главное детям.*



*Помни всюду и всегда:  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.*

*А еще эта каша легка в приготовлении,  
и ее можно приготовить самостоятельно  
даже ребята начальной школы.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

