



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Радуга»

**ХII районная исследовательская конференция
«Юный изыскатель»**

**Познавательно-исследовательский проект
«Каша – здоровье наше!»**



Авторы
Мирослав Михалко
Тимофей Григорьев

Руководители проекта
Шимова Дарья Валерьевна
Шапошникова Ирина Евгеньевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3 стр
Основная часть	4 стр
Выводы	6 стр
Список используемых информационных источников	7 стр
Приложение	8 стр

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы проекта очевидна, потому что фастфуд (быстрая еда) затмил на столе детей и взрослых полезную домашнюю еду. С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, дети с трудом могут отказаться от шипучей холодной «Кока-Колы», батончика «Сникерса».

Питание в раннем детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. а в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни.

Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества и любой, кто хочет быть здоровым и энергичным должен включать каши в свой рацион питания.

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Правильное питание детей – залог их здоровья в будущем.

Цель исследования: Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

Задачи:

1. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
2. Узнать историю появления каши в жизни человека.
3. Изучить процесс и самостоятельно приготовить каши.
4. Создать кулинарную книгу семейных рецептов из каш.

Проблемой нашего исследования является, что не все дети нашей группы употребляют кашу.

Предмет исследования: каша

Объект исследования: дети разновозрастной группы «Б»

Гипотеза: если дети узнают больше о полезных свойствах каши, то поймут, что каша – ценный продукт питания для организма человека, и у них появится желание употреблять её в пищу.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников и интернет - ресурсов;
2. Беседы;
3. Экскурсии;
4. Эксперимент.

Срок исследования: долгосрочный проект, сентябрь 2021 – февраль 2022 гг.

Участники проекта: воспитанники разновозрастной группы Б

Родители (законные представители)

Сотрудники разновозрастной группы Б

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Все родители хотят, чтобы их дети были крепкими и здоровыми. Но, к сожалению, не все задумываются о правильном питании своих детей. Часто ли родители готовят для своих детей кашу? Пожалуй, нет. Между тем, приготовление каши – это просто, и это полезное блюдо часто готовят у нас в детском саду. Однако не все дети любят ее и отказываются есть. Почему? Своим исследованием мы захотели узнать, откуда появилась каша на нашем столе? Из чего получают кашу? В чем польза каши, как она влияет на наше здоровье?

Некоторые ребята из нашей группы не любят кашу, отказываются её есть. И мы решили разузнать, в чём секрет каши?

Откуда появилась каша на нашем столе?

Из чего получают кашу?

В чем польза каши, как она влияет на наше здоровье?

Если каша так полезна, как о ней говорят, нужно побольше о ней разузнать и рассказать об этом детям.



Изучив литературные источники, первым делом мы узнали, что готовили кашу ещё в древней Руси. Ни один пир, свадьба или праздник не обходились без неё. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить

кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сварить». Её готовили в русской печи в горшках. Уже тогда были гречневая, пшенная, овсяная, гороховая каши.

В результате бесед, дети узнали, что у каши есть свой праздник, который отмечается в день Акулины – Гречишницы, 26 июня. На Руси в этот день варили кашу из «отсталой» (предыдущего урожая) гречихи и угощали нищих. Те по традиции благодарили, желая, чтобы и новый урожай гречихи был не хуже.

В группе вместе с воспитателем дети делали куклу-оберег Крупиничку. Кукла Зернушка или Крупеничка - древний славянский оберег из ткани и зерна, защитница дома и спасительница в неурожайный год. Имеет свою традицию, историю.

Существует история о девушке по имени Крупеничка, которую пожелал взять в жены татарский военачальник. Его слуги выкрали красавицу, но невесть откуда взялся старец помог ее матери вернуть дочь. Крупеничка обернулась зерном гречихи и так ее унесли из вражеского стана. Когда волшебство рассеялось, девушка вернулась к своим родным, а на близлежащих полях появилось чудесное растение – гречиха. Люди стали его выращивать, из зерен варили кашу и собирали впрок, чтобы питаться в холода.

В память о девушке, спасшейся от нежеланного замужества, в деревнях появился обычай мастерить из ткани куклу-оберег и называть ее Крупеничка. Наполняли игрушку зернами гречихи, а украшали яркими ленточками и кусочками ткани. В случае неурожая оберег мог спасти целую семью, ведь хранил в себе крупу. Кукла, наполненная другими зернами и злаками, получила имя Зернушка.



В ходе бесед с детьми (с использованием мультимедийной презентации): «Злаки наших полей», «Как каша пришла к нам на стол», «Каша – вся еда наша!», «Полезная каша – энергия наша!», мы выяснили, что каши получают из различных круп и злаков и как она полезна для развития детского организма.

Каша – любимое блюдо русского народа. Не зря о ней сложено много сказок, рассказов, песен, пословиц и поговорок. С детьми мы читали литературные произведения: сказки «Мишкина каша», «Каша из топора», «Лиса и журавль», а так же смотрели мультфильмы «Лунтик и каша», «Маша + каша».



Чтобы больше узнать о том, как готовят кашу в детском саду, мы отправились на экскурсию в нашу столовую, где мы узнали способ приготовления каш. Дети с большим желанием слушали рассказ повара о полезности каши и познакомились с алгоритмом обработки крупы и приготовления из неё каши. Так же ребята поняли, что работа повара очень трудна и важна.



Медицинская сестра детского сада Кристина Витальевна, рассказала о полезных свойствах каш. В кашах очень много полезных веществ и витаминов. Они улучшают пищеварение. В кашах содержатся все необходимые человеку питательные вещества. Гречневая каша – для сердца. Одна из самых полезных каш Пшеничная каша для энергии. Считается, что пшеничная каша придает силы. Овсяная каша против старения, содержит витамин «С», который защищает организм от старения. Перловая каша для молодости.

Игра «Доскажи словечко» помогла активизировать и обогатить словарный запас детей на данную тему. Мы узнавали и закрепляли названия каш. Ребёнок ловил мяч и образовывал правильное прилагательное от существительного – манка – манная, гречка – гречневая. Часто дети ошибались, говорили овёсовая, пшеновая. Но всё - таки нам удалось оставить в памяти «правильные» названия каш.

Чтобы выяснить питательные свойства каш, мы провели такой эксперимент. В выходные дни предложили детям позавтракать бутербродами, кукурузными хлопьями, а на следующий день позавтракать кашей. Мирослав - в субботу на завтрак ел кукурузные хлопья проголодался через 2 часа. В воскресенье завтракал овсяной кашей с ягодами,

проголодался через 3,5 часа. Оказалось, что после бутербродов и кукурузных хлопьев дети проголодались, а после каш – долго оставались сытыми.



В группе с детьми, мы рассматривали разные крупы, перебирали их и готовили самостоятельно различные каши.

Дома родители совместно с детьми готовили свое фирменное блюдо из каши, а после делились своим рецептом и фотографиями. (фото)

В завершении проекта были подведены итоги конкурса «Пустая тарелка». Каждый день мы с ребятами стремились к победе, съедали всю-всю кашу и отмечали

свои успехи.

Итогом нашего проекта было создание кулинарной книги семейных рецептов. А также, дети узнали о пользе каши для детского организма. Познакомились с ингредиентами каши, с видами круп.

ВЫВОДЫ

Анализ полученной в ходе проекта информации позволил сделать следующие выводы:

1. Очень важно, чтобы правильное отношение к питанию формировалось с раннего возраста в семье, детском саду.
2. Каша содержат витамины и микроэлементы, необходимые для роста и развития детского организма.
3. Все виды каш полезны и питательны, придают силы, бодрость, хорошее настроение на весь день.
4. Одним словом, можно уверенно сказать, «Ешьте больше каши – будете здоровы!»

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балинская, И. Р. Поваренок. Забавная кулинарная книга для детей/ И.Р. Балинская. – М.: ТОО «Летопись», 1995. – 139 с.
2. Лагутина, Л.А., Лагутина, С.В. Каши: сборник кулинарных рецептов/ Л.А. Лагутина, С.В. Лагутина, - М., Феникс, 2006. – 224 с.
3. Русская кухня: традиции и обычаи / В. М. Ковалев, Н. П. Могильный. - М.: Сов. Россия, 1990. - 254, [1] с. : ил.; 27 см.; ISBN 5-268-00916-8 (В пер.)
4. Русские обычаи и обряды / авт. – сост. Н. А. Юдина. Москва: Вече, 2006. – 320 с.

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ КАШИ НА РУСИ

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше.

Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо.

Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья.

Для повышения полезных свойств и вкусовых качеств к ней добавляли различные овощи и фрукты. В IX веке такая каша была излюбленным блюдом великого князя Владимира, а затем и его правнука, Юрия Долгорукого, основавшего Москву. и его войско победили крестоносцев в Ледовом побоище, случившегося во время Великого поста, употребляя в пищу в основном овощи и кашу.

Кукла Крупеничка

Кукла Крупеничка - древний славянский оберег из ткани и зерна, защитница дома и спасительница в неурожайный год. Имеет свою традицию, историю.

Кукла Крупеничка – один из самых важных домашних оберегов.

Существует история о девушке по имени Крупеничка, которую пожелал взять в жены татарский военачальник. Его слуги выкрали красавицу, но невесть откуда взялся старец помог ее матери вернуть дочь. Крупеничка обернулась зерном гречихи и так ее унесли из вражеского стана. Когда волшебство рассеялось, девушка вернулась к своим родным, а на близлежащих полях появилось чудесное растение – гречиха. Люди стали его выращивать, из зерен варили кашу и собирали впрок, чтобы питаться в холода.

В память о девушке, спасшейся от нежеланного замужества, в деревнях появился обычай мастерить из ткани куклу-оберег и называть ее Крупеничка. Наполняли игрушку зернами гречихи, а украшали яркими ленточками и кусочками ткани. В случае неурожая оберег мог спасти целую семью, ведь хранил в себе крупу. Кукла, наполненная другими зернами и злаками, получила имя Зернушка.

Значение зерен и семян.

Зерно символизирует жизнь. Из крошечного семечка появляются могучие деревья. Зернами засеивают поля, а урожай даст жизнь домашним животным и людям. Благодаря такой ценности, символ зерна оброс в культуре практически божественной символикой:

- Горох – означает единство между людьми, силами, родственные связи, хорошие отношения внутри семьи;
- Гречиха – жизненные силы и здоровье;
- Овес – твердость достижения целей, исполнение желаний и воплощение мечтаний;

- Перловка – для богатого стола, достатка в продуктах;
- Просо – замужество, скорая свадьба, удачный брак;
- Пшеница – благополучие, богатство, урожай и плодородие;
- Пшено – умножение припасов, богатство, накопление добра;
- Рис – процветание и богатство;
- Рожь – любовь и мир в семье, благодать души, спокойное течение жизни;
- Фасоль – денежный символ;
- Ячмень – мужская сила и состоятельность, здоровье и крепость.

Интересные факты о каше

Просо, из которого делают пшенную крупу, первыми начали возделывать китайцы. Затем из Китая просо попало и в другие страны. Пшенную кашу полюбили на Руси за желтый цвет. Пшенная каша богата витаминами группы В и многими микроэлементами. Вещества, содержащиеся в пшенке, препятствуют отложению жира. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшенную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки.

Гречневую крупу делают из семян гречихи. Но кашу эту едят только в странах СНГ, остальной мир кормит «неблагородной крупой» фазанов и набивает гречишной шелухой подушки. Благодаря высокому содержанию железа укрепляет стенки сосудов, ускоряет заживление ран.

Ячмень - это древнейший злак, который был ценным товаром и даже эталоном мер веса у многих культур. Сейчас перловая каша не очень популярна, потому что её приготовление требует времени и искусства. А между тем, японский исследователь Йошихиэ Хагивара, посвятивший 13 лет изучению 150 видов злаков, пришел к выводу, что именно ячмень - лучший источник питательных веществ. Кроме того, эта крупа выводит из организма токсины и успешно борется с инфекциями.

Перловую и ячневую каши варят из ячменных зерен (на перловку идут цельные шлифованные, на ячку - дробленые).

Пшеничную и манную каши готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Наиболее изысканная разновидность манки - гурьевская каша. Лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенек и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев.

Овсяную кашу варят из расплюснутых зерен овса.

Больше всего «овсянка» популярна в Шотландии, где проходит чемпионат по приготовлению этого блюда. А в Эдинбурге есть единственный в мире бар овсянки.

Овсяная каша повышает сопротивляемость организма, улучшает обменные процессы и работу сердца. Три четверти стакана сухих хлопьев покрывают суточную потребность человека в клетчатке.

Мамалыга или кукурузная каша. Варят из кукурузной муки. Эта каша была основным блюдом у румынских и молдавских крестьян, потому что кукуруза не облагалась налогом. Кукурузная каша улучшает обменные процессы в головном мозге и укрепляет память. Не содержит жира и холестерина, а также глютенa, поэтому она рекомендована для тех, кто страдает аллергией.

Рисовая каша. Готовят из рисовой крупы. Рис появился около 15000 лет назад в районе Южной Кореи. Позже его привез в России рис попробовали только при Петре I и называли его «сарацинское пшено». Слово «рис» появилось только в конце 19 века.

Рис содержит полезные для человека аминокислоты и витамины группы В.

Сказка Горшочек каши

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

— Здравствуй, девочка, — сказала ей старушка. — Дай мне ягод, пожалуйста.

— На, бабушка, — говорит девочка.

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

«Раз, два, три,

Горшочек, вари!»

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

«Раз, два, три,

Больше не вари!»

— и он перестанет варить.

— Спасибо, бабушка, — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.

Обрадовалась мать этому горшку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот всегда на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

«Раз, два, три,

Горшочек, вари!»

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановить? Нужно было сказать:

«Раз, два, три,

Больше не вари!»

— да мать забыла эти слова, а девочки дома не было. Горшочек варит и варит. Уже вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он все варит и варит.

Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течет.

Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидела она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крыльцо, открыла дверь и крикнула:

«Раз, два, три,

Больше не вари!»

И перестал горшочек варить кашу.

А наварил он ее столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать.

Только никто не жаловался. Уж очень вкусная и сладкая была каша.

Рассказ «Мишкина каша»

Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

— Это очень хорошо, что ты приехал, — сказала она. — Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

— Конечно, проживём, — говорю я. — Мы не маленькие!

— Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

— Сумеет, — говорит Мишка. — Чего там не сумеет!
— Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.
— Сварим и кашу. Чего там её варить! — говорит Мишка. Я говорю:
— Ты смотри, Мишка, а вдруг не сумеет! Ты ведь не варил раньше.
— Не беспокойся! Я видел, как мама варит. Сыт будешь, не помрёшь с голоду. Я такую кашу сварю, что пальцы оближешь!

Наутро мама оставила нам хлеба на два дня, варенья, чтобы мы чай пили, показала, где какие продукты лежат, объяснила, как варить суп и кашу, сколько крупы положить, сколько чего. Мы всё слушали, только я ничего не запомнил.

— Зачем, — думаю, — раз Мишка знает.

Потом мама уехала, а мы с Мишкой решили пойти на реку рыбу ловить. Наладили удочки, накопили червей.

— Постой, — говорю я. — А обед кто будет варить, если мы на реку уйдём?

— Чего там варить! — говорит Мишка. — Одна возня! Съедем весь хлеб, а на ужин сварим кашу. Кашу можно без хлеба есть.

Нарезали мы хлеба, намазали его вареньем и пошли на реку. Сначала выкупались, потом разлеглись на песке. Греемся на солнышке и хлеб с вареньем жуём.

Потом стали рыбу ловить. Только рыба плохо клеваала: поймали всего с десяток пескариков. Целый день мы на реке проболтались. К вечеру вернулись домой. Голодные!

— Ну, Мишка, — говорю, — ты специалист. Что варить будем? Только такое, чтоб побыстрей. Есть очень хочется.

— Давай кашу, — говорит Мишка. — Кашу проще всего.

— Ну что ж, кашу так кашу.

Растопили плиту. Мишка насыпал в кастрюлю крупы. Я говорю:

— Сыпь побольше. Есть очень хочется!

Он насыпал полную кастрюлю и воды налил доверху.

— Не много ли воды? — спрашиваю. — Размазня получится.

— Ничего, мама всегда так делает. Ты только за печкой смотри, а я уж сварю, будь спокоен.

Ну, я за печкой смотрю, дрова подкладываю, а Мишка кашу варит, то есть не варит, а сидит да на кастрюлю смотрит, она сама варится.

Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет.

— Мишка, — говорю, — что это? Почему каша лезет?

— Куда?

— Шут её знает куда! Из кастрюли лезет!

Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу.

— Не знаю, — говорит Мишка, — с чего это она вылезать вздумала. Может быть, готова уже?

Я взял ложку, попробовал: крупа совсем твёрдая.

— Мишка, — говорю, — куда же вода девалась? Совсем сухая крупа!

— Не знаю, — говорит. — Я много воды налил. Может быть, дырка в кастрюле?

Стали мы кастрюлю осматривать: никакой дырки нет.

— Наверно, испарилась, — говорит Мишка. — Надо ещё подлить.

Он переложил лишнюю крупу из кастрюли в тарелку и подлил в кастрюлю воды. Стали варить дальше. Варили, варили — смотрим, опять каша наружу лезет.

— Ах, чтоб тебя! — говорит Мишка. — Куда же ты лезешь?

Схватил ложку, опять стал лишнюю крупу откладывать. Отложил и снова бух туда кружку воды.

— Вот видишь, — говорит, — ты думал, что воды много, а её ещё подливать приходится.

Варим дальше. Что за комедия! Опять вылезает каша. Я говорю:

— Ты, наверно, много крупы положил. Она разбухает, и ей тесно в кастрюле становится.

— Да, — говорит Мишка, — кажется, я немного много крупы переложил. Это всё ты виноват: “Клади, говорит, побольше. Есть хочется!”

— А откуда я знаю, сколько надо класть? Ты ведь говорил, что умеешь варить.

— Ну и сварю, не мешай только.

— Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол устали тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.

Я не вытерпел и говорю:

— Ты что-то не так делаешь. Так ведь до утра можно варить!

— А что ты думаешь, в хорошем ресторане всегда обед с вечера варят, чтоб наутро поспел.

— Так то, — говорю, — в ресторане! Им спешить некуда, у них еды много всякой.

— А нам-то куда спешить?

— Нам надо поесть да спать ложиться. Смотри, скоро двенадцать часов.

— Успеешь, — говорит, — выспаться.

И снова бух в кастрюлю воды. Тут я понял, в чём дело.

— Ты, — говорю, — всё время холодную воду льёшь, как же она может свариться.

— А как, по-твоему, без воды, что ли, варить?

— Выложить, — говорю, — половину крупы и налить воды сразу побольше, и пусть себе варится.

Взял я у него кастрюлю, вытряхнул из неё половину крупы.

— Наливай, — говорю, — теперь воды доверху. Мишка взял кружку, полез в ведро.

— Нету, — говорит, — воды. Вся вышла.

— Что же мы делать будем? Как за водой идти, темнота какая! — говорю. — И колодца не увидишь.

— Чепуха! Сейчас принесу!

Он взял спички, привязал к ведру верёвку и пошёл к колодцу. Через минуту возвращается.

— А вода где? — спрашиваю.

— Вода... там, в колодце.

— Сам знаю, что в колодце. Где ведро с водой?

— И ведро, — говорит, — в колодце.

— Как — в колодце?

— Так, в колодце.

— Упустил?

— Упустил.

— Ах ты, — говорю, — размазня! Ты что ж, нас уморить голодом хочешь? Чем теперь воды достать?

— Чайником можно. Я взял чайник и говорю:

— Давай верёвку.

— А её нет, верёвки.

— Где же она?

— Там.

— Где — там?

— Ну... в колодце.

— Так ты, значит, с верёвкой ведро упустил?

— Ну да.

Стали мы другую верёвку искать. Нет нигде.

— Ничего, — говорит Мишка, — сейчас пойду попрошу у соседей.

— С ума, — говорю, — сошёл! Ты посмотри на часы: соседи спят давно.

Тут, как нарочно, обоим нам пить захотелось; кажется, сто рублей за кружку воды отдал бы! Мишка говорит:

— Это всегда так бывает: когда нет воды, так ещё больше пить хочется. Поэтому в пустыне всегда пить хочется, потому что там нет воды.

Я говорю;

— Ты не рассуждай, а ищи верёвку.

— Где же её искать? Я везде смотрел. Давай леску от удочки привяжем к чайнику.

— А леска выдержит?

— Может быть, выдержит.

— А если не выдержит?

— Ну, если не выдержит, то... оборвётся...

— Это и без тебя известно.

Размотали мы удочку, привязали к чайнику леску и пошли к колодцу. Я опустил чайник в колодец и набрал воды. Леска натянулась, как струна, вот-вот лопнет.

— Не выдержит! — говорю. — Я чувствую.

— Может быть, если поднимать осторожно, то выдержит, — говорит Мишка.

Стал я поднимать потихоньку. Только приподнял над водой, плюх — и нет чайника.

— Не выдержала? — спрашивает Мишка.

— Конечно, не выдержала. Чем теперь доставать воду?

— Самоваром, — говорит Мишка.

— Нет, уж лучше самовар просто бросить в колодец, по крайней мере возиться не надо. Верёвки-то нет.

— Ну, кастрюлей.

— Что у нас, — говорю, — по-твоему, кастрюльный магазин?

— Тогда стаканом.

— Это сколько придётся возиться, пока стаканом воды наносишь!

— Что же делать? Надо ведь кашу доваривать. И пить до зарезу хочется.

— Давай, — говорю, — кружкой. Кружка всё-таки больше стакана.

Пришли домой, привязали леску к кружке так, чтоб она не переворачивалась. Вернулись к колодцу. Вытащили по кружке воды, напились. Мишка говорит:

— Это всегда так бывает. Когда пить хочется, так, кажется, что целое море выпьешь, а когда станешь пить, так одну кружку выпьешь и больше уже не хочется, потому что люди от природы жадные...

Я говорю:

— Нечего тут на людей наговаривать! Тащи лучше кастрюлю с кашей сюда, мы прямо в неё воды натаскаем, чтоб не бегать двадцать раз с кружкой.

Мишка принёс кастрюлю и поставил на край колодца. Я её не заметил, зацепил локтем и чуть не столкнул в колодец.

— Ах ты, растяпа! — говорю. — Зачем мне кастрюлю под локоть сунул? Возьми её в руки и держи крепче. И отойди от колодца подальше, а не то и каша полетит в колодец.

Мишка взял кастрюлю и отошёл от колодца. Я натаскал воды.

Пришли мы домой. Каша у нас остыла, печь погасла. Растопили мы снова печь и опять принялись кашу варить. Наконец она у нас закипела, сделалась густая и стала пыхтеть: “Пых, пых!”

— О! — говорит Мишка. — Хорошая каша получилась, знатная!

Я взял ложку, попробовал:

— Тьфу! Что это за каша! Горькая, несолёная и воняет гарью.

Мишка тоже хотел попробовать, но тут же выплюнул.

— Нет, — говорит, — умирать буду, а такую кашу не стану есть!

— Такой каши наешься, и умереть можно! — говорю я.

— Что ж делать?

- Не знаю.
— Чудаки мы! — говорит Мишка. — У нас же пескари есть!
— Я говорю:
— Некогда теперь уже с пескарями возиться! Скоро светать начнёт.
— Так мы их варить не будем, а зажарим. Это ведь быстро — раз, и готово.
— Ну, давай, — говорю, — если быстро. А если будет, как каша, то лучше не надо.
— В один момент, вот увидишь.

Мишка почистил пескарей и положил на сковородку. Сковородка нагрелась, пескари и прилипли к ней. Мишка стал отдирает пескарей от сковородки ножом, все бока ободрал им.

— Умник! — говорю. — Кто же рыбу без масла жарит! Мишка взял бутылку с подсолнечным маслом.

Налил масла на сковородку и сунул в печь прямо на горячие угли, чтоб поскорее зажарились. Масло зашипело, затрещало и вдруг вспыхнуло на сковородке пламенем. Мишка вытащил сковородку из печки — масло на ней пылает. Я хотел водой залить, а воды у нас во всём доме ни капли нет.

Так оно и горело, пока всё масло не выгорело. В комнате дым и смрад, а от пескарей одни угольки остались.

— Ну, — говорит Мишка, — что теперь жарить будем?

— Нет, — говорю я, — больше я тебе ничего жарить не дам. Мало того, что ты продукты испортишь, так ты ещё пожар устроишь. Из-за тебя весь дом сгорит. Довольно!

— Что же делать? Есть-то ведь хочется! Попробовали мы сырую крупу жевать — противно. Попробовали сырой лук — горько. Масло попробовали без хлеба есть — тошно. Нашли банку из-под варенья. Ну, мы её вылизали и легли спать. Уже совсем поздно было.

Наутро проснулись голодные. Мишка сразу полез за крупой, чтоб варить кашу. Я как увидел, так меня даже в дрожь бросило.

— Не смей! — говорю. — Сейчас я пойду к хозяйке, тётке Наташе, попрошу, чтобы она нам кашу сварила.

Мы пошли к тётке Наташе, рассказали ей всё, обещали, что мы с Мишкой все сорняки у неё на огороде выполем, только пусть она поможет нам кашу сварить. Тётя Наташа сжалилась над нами: напоила нас молоком, дала пирогов с капустой, а потом усадила завтракать. Мы всё ели и ели, так, что тётки Наташин Вовка на нас удивлялся, какие мы голодные были.

Наконец мы наелись, попросили у тётки Наташи верёвку и пошли доставать из колодца ведро и чайник. Много мы провозились и, если бы Мишка не придумал якорёк из проволоки смастерить, так бы ничего и не достали. А якорьком, как крючком, подцепили и ведро и чайник. Ничего не пропало — всё вытащили. А потом мы с Мишкой и Вовкой сорняки на огороде пололи.

Мишка говорил:

— Сорняки — это чепуха! Совсем нетрудное дело. Гораздо легче, чем кашу варить!

Манная каша

Нет ничего полезней каши манной,
Мне взрослые твердят со всех сторон.
А я люблю оладьи со сметаной
И нежный мамин торт «Наполеон»

Нам, ребятам, очень грустно,
Кашу есть совсем невкусно.
Как же это взрослым объяснить?
Не могу без сладостей я жить.

Я вырасту и тоже стану мамой.
Но размазню не буду я варить.
Торт испеку для дочки вкусный самый,
А сыну буду прянички дарить.
Автор: Зинаида Маркина

Каша с сюрпризом

Татьяна Красюк

Наша Саша кушать кашу
Не любила без капризов,
К каждой ложке мама Маша
Добавляла по сюрпризу.

Это мог быть яркий шарик,
К потолку прилипший плотно,
Или маленький комарик
На поверхности комода.

Или птичка на окошке,
Прилетевшая на зов,
Собирать ржаные крошки
Для взрослеющих птенцов.

Это мог быть маг-волшебник,
Он на солнечном луче
В дом проник, как безбилетник,
Сев заплаткой, на плече.

Или бабочка Мальвина
В голубом нарядном платье,
Что над люстрой вальс кружила,
Не давая Саше плакать.

Это мог быть кто угодно:
Два портняжки, и король,
Дровосек, семейка гномов
Или, даже, Мумий Тролль.

Только бы от удивления
Рот открыла наша Саша,
И тогда, без промедления,
Мама в рот отправит кашу.

Каша

Елена Ковина

Мне сварила кашу мама,
Кушать я её не стала.
Мама мне и говорит,
Что не будет больше сил.
 Ложечку за маму,
 Ложечку за папу,
 За подружку Ксюшу
 И за кошку Ньюшу.
Кушай кашку манную,
Будешь ты румяною.
 Ну, а я ей говорю,
 Что так много не могу.
А она мне: «По чуть-чуть,
Скушай за кого-нибудь.»
 Ложечку за маму,
 Ложечку за папу,
 За подружку Ксюшу
 И за кошку Ньюшу.
Кушай кашку манную,
Будешь ты румяною.
Быстро кашу съела я
 За других и за себя.
Буду я большой и сильной,
Обязательно красивой!
 Ложечку за маму,
 Ложечку за папу,
 За подружку Ксюшу
 И за кошку Ньюшу.
Кушай кашку манную,
Будешь ты румяною.

Пословицы и поговорки о каше

- Хороша кашка, да мала чашка.
- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
- Кашу маслом не испортишь.
- Русского мужика без каши не накормишь.
- Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.
- Кашу маслом не испортишь.

Рецепты каши, которую готовили дети в группе

Каша пшённая молочная

- Пшено — 1 стак.
- Молоко— 3 стак.
- Вода— 2,5 стак.
- Сахар — 2 ст. л.
- Соль — 0,5 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление: пшено "обдать" кипятком и высыпать в кастрюлю. Добавить молоко, воду, соль, сахар (для молока и воды используем мерный мультivarочный стакан) и перемешать.

Установить кастрюлю в мультиварку и выбрать режим "Молочная каша". Варить 35 мин. В результате получилась прекрасная каша.

Приятного аппетита!!!

Молочная гречневая каша

Крупа гречневая – 1 ст.;
Молоко – 3 ст.;
Масло сливочное – 50 гр.;
Сахар – 3 ст. л.;
Соль по вкусу

Приготовление: перед засыпанием гречневой крупы в чашу мультиварки, переберите ее, убрав весь мусор. Затем промойте гречку в воде, пока она не станет чистой.

Пересыпьте крупу в чашу мультиварки, добавьте сахар и соль. Туда же сразу добавьте сливочное масло, нарезанное на кубики. Если вы не уверены в пропорциях сахара, боитесь сделать блюдо слишком сладким или наоборот, то на этом этапе можно исключить добавление сахара. Подсластить гречку можно и после ее подачи на стол.

Каша «Дружба»

Пшено — 0,5 Стакана
Рис — 0,5 Стакана
Молоко — 3 Стакана
Вода — 2 Стакана
Сахар — 2-3 Ст. ложек
Соль — 1 Щепотка
Сливочное масло — По вкусу.

Приготовление:

Приготовление: пшено и рис тщательно промойте под проточной водой и переложите в чашу мультиварки. Добавьте соль и сахар по вкусу. Налейте молоко, воду и все перемешайте. Готовьте на режиме "Молочная каша" 1 час. В конце по желанию можно добавить сливочное масло. Каша "Дружба" в мультиварке с молоком готова.