

Консультация для родителей КТО СКАЗАЛ: «КАША – ЭТО ПУСТЯК»?

Искушенные в своем деле домашние хозяйки отлично знают, что сварить кашу – далеко не простое дело. Это верно.

Если вы умеете варить кашу, то сам процесс варки принесет радость и удовольствие. Если нет – злость и мучение. Среднего не дано. Если кто-то из взрослых не любит кашу, так это потому, что бытует мнение: каша – еда для детей или больных. Какое невежество! Пренебрежение учебой в кашеварном деле ведет к тому, что молодая мамаша не в состоянии сварить для обожаемого чада даже обычную манную кашу... И приходится звонить бабушке или бежать за советом к соседке.

Вот вы стоите посреди кухни в полной растерянности, а из кастрюльки валит едкий дым – пригорело. Но почему? Вроде все было сделано правильно... Не будем гадать.

Главное при варке каши – это соотношение воды и крупы. Вот почему каши коварны. Для каши все важно. Вода из родника или из колодца и вода хлорированная, из водопроводного крана, для нее не одно и то же. И приходится помнить, что львиная доля воды уходит на разваривание крупы, на ее набухание и только малая на то, что бы «довести кашу до ума».

Перед варкой крупу нужно перебрать: в ней всегда имеются различные примеси. Чтобы удалить пыль, песок, пустые зерна, недробленные крупы промывают или проточной водой в сите, или в кастрюле в нескольких водах.

Нелишне знать и то, что при варке крупы выделяют крахмал, поэтому зерна впитывают жидкость и набухают. От количества воды зависит, какой будет каша – жидкой или густой.

Если вы варите вязкую кашу, крупу следует засыпать прямо в горячую жидкость и часто помешивать.

Дробленные крупы, перед тем как их засыпают в кипяток, нужно смешивать с небольшим количеством холодной жидкости, а уж потом вливать в кипящую, помешивая, чтоб не образовались комки.

Каши – это не только самостоятельное блюдо, которое подают с маслом, молоком, сметаной, это еще и основа для приготовления запеканок, пудингов, гарнир к рыбным и мясным блюдам.

Манная каша

Манная крупа – это пшеничная мука строго определенного помола, которую готовят из твердых сортов пшеницы. Нам при ее варке придется соблюдать точные пропорции.

На 0,5 л молока – 2/3 стакана манки.

Когда молоко закипит, всыпают через сито крупу и варят не больше 2 минут, энергично помешивая. Затем огонь гасят, кашу закрывают плотно крышкой и оставляют на четверть часа, чтобы крупа полностью разбухла. Вот после этой процедуры можно улучшать вашу кашу всячески, на любой вкус – добавлять масло, варенье и даже грибную подливу.

Гречневая каша

Она тоже требует абсолютной технологической дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1 : 2. И ни граммом больше. Например, если у вас есть стакан гречневой крупы, требуется залить ее в кастрюле двумя стаканами воды. Такую кашу варят в кастрюле с толстым дном и плотной крышкой. Пусть вода с крупой покипит бурно 5 минут, потом огонь убавляют, добиваясь умеренного кипения, а в конце варки – совсем слабого. При этом не надо слишком часто приоткрывать крышку и заглядывать в кастрюлю, этим вы только помешаете каше довариться как следует.

Рисовая каша

По части варки риса в тех странах, где он заменяет хлеб – Японии, Китае, Вьетнаме, Корее, – повара достигли большого совершенства. И, к сожалению, этот богатейший опыт слабо проникает к нам, иначе чем можно объяснить, что на рис, отваренный в наших столовых, горько смотреть...

Нам с вами лучше всего взять на вооружение достаточно простой и надежный способ варки риса. Вот он.

На 200 г риса – 300 г кипятка. Время варки – 12 минут.

Рис засыпают в кипяток, закрывают кастрюльку крышкой (лучше с гнетом, чтоб не соскочила под давлением пара), 3 минуты варят на сильном огне, затем 7 – на умеренном и 2 – на слабом. После этого, погасив огонь, еще на 12 минут нужно оставить кастрюльку закрытой. И в результате – истинная рисовая каша, которую «маслом не испортишь», которая готова служить дополнением к мясу, овощам и быть основой для фарша.

Перловая каша рассыпчатая

На 300–400 г перловой крупы – 30–40 г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль.

Отмеренную крупу промываем, отцеживаем. Кипятим воду, добавляем жир, засыпаем крупу, солим и, помешивая, варим на небольшом огне. Когда вода впитается, доводим кашу до готовности на «водяной бане». После того, как каша станет мягкой, вынимаем ее, раскладываем на блюдо и подаем с грибным соусом.

Ячневая каша рассыпчатая

На 300 г ячневой крупы – 30 г жира, воды в 3 раза больше объема крупы, соль.

Ячневую кашу варим так же, как и перловую. Подаем ее к столу с луком, подходящим соусом к тушеному мясу. Хороша ячневая каша для приготовления голубцов.

Пшенная каша рассыпчатая

На 300–400 г крупы – 30–40 г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль.

Варим пшенную кашу, как перловую. Подаем со сливочным маслом, творогом или овечьим сыром, либо мелко рубленным укропом в томатном соусе.

Пусть же удача сопутствует вам в благородном и почитаемом людьми деле – домашней готовке разнообразных каш. В добрый час!

Как не надо кормить ребенка (из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

1. Не принуждать.

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного – значит не нужно именно это! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить и никогда больше не навязывать!

3. Не ублажать.

Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить.

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в детский сад или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать.

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. «Наверное, съел что-нибудь!»

Когда мы заставляем детей есть насильно, любая трапеза вызывает у них негативные эмоции, которые, естественно, аппетита не прибавляют. Дети замедляют процесс жевания, тянут время, держат пищу во рту. На тарелке еда остывает, становясь все более невкусной. Если дать волю эмоциям и заставлять ребенка есть, его организм может ответить рвотой. Если подсознательно рефлекс закрепится, такая реакция будет преследовать ваше чадо долгие годы. Когда ребенок «неожиданно» разлюбит некогда обожаемую гречневую кашу, вспомните, когда именно и как вы заставили его однажды проглотить «последнюю ложечку». Если человека регулярно заставлять делать что-то помимо его воли, у него возникают, естественно, протест и злость на того, кто ущемляет его свободу. Рано или поздно эти негативные реакции могут спровоцировать ребенка на ваши отношения вообще.

7. Голодать – значит голодать.

Соберите всю свою волю в кулак и не уговаривайте, когда ребенок отказывается есть. Значит, поест позже. Только не позволяйте «кусочничать»: голодать – значит голодать!