День гречневой каши

Каждый год 17 марта отмечается неофициальный праздник, посвященный одному из самых популярных блюд русской кухни – гречневой каше.

Этот неофициальный праздник появился как дань уважения к традиционному русскому блюду, которое веками было неотъемлемой частью рациона наших предков. Точная дата возникновения праздника и кто его вообще придумал отмечать, неизвестно. Можно сказать, что это народный праздник. Его популярность растет с каждым годом, напоминая о богатстве российской кулинарной традиции.

Человечество освоило эту культуру около 4000 лет тому назад на территории Индии; оттуда гречиха попала в Китай и в европейские страны. На Русь она пришла из Греции, где возделывалась еще в античные времена. Поэтому и носит крупа название гречихи как напоминание о ее средиземноморской родине.

В 15 в. иностранцы, посещавшие Новгород, писали о том, что их угощали блюдом из какой-то неведомой им крупы. И у авторов «Домостроя», первоначальные варианты которого также относятся к 15 в., встречаем: «А в бочках или коробах мука и всякий запас: и горох, и конопля, и гречиха, и толокно, и сухари и ржаные и пшеничные». Таким образом, эта крупа названа среди обыденных домашних съестных припасов.

Доступная цена — далеко не единственное из достоинств гречки. Эта крупа — важная основа лечебных диет, не говоря уже о наполнении постных дней. Недаром в тяжелые времена именно гречка становится продуктом первой необходимость и мгновенно исчезает с полок магазинов. Для многих гречка — это еще и психологический комфорт, ее вкус и легко узнаваемый аромат нам помнится с детства.

В современном мире, где все больше внимания уделяется здоровому образу жизни и правильному питанию, гречневая крупа остается одним из самых доступных и полезных продуктов. Она помогает поддерживать здоровье, дает энергию и силы, а также является отличным источником необходимых организму веществ:

- богатый источник белка;
- содержит незаменимые аминокислоты;
- богата клетчаткой;
- не содержит глютена;
- имеет низкий гликемический индекс;
- содержит важные минералы: железо, магний, фосфор, калий, кальций, марганец;
- является отличным источником сложных углеводов.

День гречневой каши – это не просто повод отведать любимое блюдо, а возможность вспомнить о традиционных ценностях русской кухни и позаботиться о своем здоровье. Этот праздник подчеркивает важность сохранения кулинарных традиций и напоминает о том, что простые, но полезные блюда могут стать основой здорового питания.

Этот праздник также служит напоминанием о том, что традиции могут гармонично сочетаться с современными тенденциями здорового питания. Гречневая каша, как и сотни лет назад, остается любимым блюдом многих семей, а День гречневой каши – это отличный повод собраться за столом с близкими и насладиться этим замечательным блюдом.

По мнению В. В. Похлёбкина, гречневая каша является вторым по значимости русским национальным блюдом. В его книге «История важнейших пищевых продуктов» пишется, что если в поговорках вида «щи да каша — пища наша», а также притчах, сказаниях, песнях, былинах встречается слово «каша», то оно обозначает именно гречневую, а не какую-либо другую. Гречка в этой книге называется «символом русского своеобразия», соединяющим качества, привлекающие народ: дешевизну, доступность, ясность в пропорциях и простоту в приготовлении.
В странах бывшего СССР каша часто ассоциируется с фронтовыми обедами Великой Отечественной войны, хотя среди красноармейцев не меньшей популярностью пользовались также пшённая и перловая каши.

Однако не только россияне с удовольствием едят гречку. Гречневая каша популярна и в других странах: Гречиху обыкновенную выращивают в основном в России. Это чудесное медоносное растение люди применяют в пищу. Во Франции, Германии и Англии гречку возделывают в основном для фазанов и других птиц. Гречневую крупу продают в магазинах за границей и в США, и в Европе. Но она там совершенно не прожаренная, зеленого цвета, дробленая и не привлекательная на вид

- Россия – традиционная каша с молоком или маслом;
- Япония – основа для приготовления соба (гречневой лапши);
- Франция – популярна как гарнир;
- США – входит в рацион здорового питания;
- Индия – используется в вегетарианских блюдах.

В продажу гречневая крупа поступает в виде ядрицы (целые зерна) и продела (ядро, расколотое на части). В прошлом получали еще и мелкую смоленскую крупу (ее не дробили, а окатывали круглой).

Из ядрицы готовят в основном рассыпчатую кашу. Особенно вкусной она получается в русской печи, где ее парят в течение 2-4 часов. Чтобы ускорить процесс варки, гречневую. Крупу перед варкой обжаривают, однако сейчас необходимость в этой операции отпала, так как в продажу поступает быстро разваривающаяся ядрица. Еще на фабрике крупу пропаривают по полуготовности, а затем сушат, в результате чего она приобретает темный

цвет и очень быстро разваривается. Продел применяют, как правило для приготовления вязких каш, используемых для диетического и детского питания. Изготавливают муку гречневую, все идет в пользу, даже из шелухи делают лечебные подушки от бессонницы.

Рецепты каш из гречки.

Гречка с сыром.

1. 100 г гречки промыть, залить водой (пропорция 1:2,5 где 1 часть крупы и 2,5 части воды), посолить.
2. Варить гречку на слабом огне, пока вся жидкость не впитается (около 15 минут). Гречка получается рассыпчатая, но не сухая.
3. Сразу в горячую гречку добавить кусочки сыра (около 40г). Сыр можно брать твердый или полутвердый.
4. Хорошо перемешать. По необходимости еще нагреть на слабом огне около 1 минуты, чтобы сыр полностью расплавился. Гречка с сыром готова.
5. Подавать такую гречку как основное блюдо с овощными салатами или как гарнир. За счет сыра у нее появляется просто замечательный сливочный вкус.

Гречневая каша на завтрак

1. Куриный яйца (2 шт.) разбить в миску, добавить соль и молотый перец и быстро взбить вилкой.
2. Добавить вареную гречку (300г) и перемешать.
3. На сковороде разогреть масло (1 ч. л.), выложить половину смеси и придать округлую форму. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне 5 минут, пока нижняя сторона не зарумянится.
4. Затем с помощью лопаточки перевернуть на другую сторону и готовить еще около 5 минут.
5. Лепешку из гречки и яиц переложить на тарелку и готовить вторую половинку смеси. Ее надо дополнить чем-то сочным, так как она получается немного суховатой. Отлично подходят овощи и соусы.
6. Смазать лепешку творожным сыром (3 ч. л.).
7. Свежий огурец с помощью овощечистки нарезать на тонкие пластины (половинки) и красиво разместить на лепешке. Огурец можно свернуть в виде цветов.

Использованные источники:

1. https://saveda.ru/?ysclid=mmtfh63vfb141227049
2. vk.com›wall-79024864_1420393
3. todaykhv.ru›news/society/91266/
4. tenchat.ru›Медиа›
5. Н.И.КовалевСупы, блюда из круп и зернобобовых Издательство «Исида», Москва 1992