

# 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 учебной кашеварной работой 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.

Дробленые 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.



С уважением

старшая медицинская сестра Юлия Сергеевна