

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:
белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
магний натрий кальций калий фосфор

<p>Перловая</p> <p>Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.</p> <p>Полезные вещества: белок, железо, витамин А, Е, D, никотиновая группа В, клетчатка</p> <p>Fe P I Mg Cu Ca железо фосфор йод калий медь кальций</p>	<p>Гречневая</p> <p>Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.</p> <p>Полезные вещества: белок, жир, крахмал, витаминная группа В, лецитин</p> <p>E Ca Fe K Na витамин кальций железо калий натрий</p>
<p>Овсяная</p> <p>Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.</p> <p>Полезные вещества: белок, липоевая кислота, ниацин, натрий, витамин, клетчатка</p> <p>K Mg Ca калий магний кальций</p>	<p>Кукурузная</p> <p>Борется с гипергидратацией в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.</p> <p>Полезные вещества: никотин, лецитин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, селен</p> <p>Si Zn A C E кремний цинк витамин</p>
<p>Пшеничная</p> <p>Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.</p> <p>Полезные вещества: белок и углеводы</p> <p>Fe P Si Mg A железо фосфор кремний магний витамин</p>	

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
Редактор: Алла Анищенко
Дизайнер: Светлана Михайленко

Перловая каша



Активное время приготовления: **15 минут**
 Пассивное время приготовления: **4 часа**
 Время варки: **40 минут**

1 стакан крупы | Соль по вкусу | 4 стакана воды

Шаг 1
Перловку промыть и залить 2 стаканами воды на 2-3 часа минимум.

Шаг 2
Слить старую воду, залить 2 стаканами свежей.

Шаг 3
Залить водой, довести до кипения, огонь убавить. Варить на медленном огне почти до полного выпития воды.

Шаг 4
После того, как каша сварится, ее можно поперчить и досолить, если нужно. Потом накрыть крышкой и оставить кашу отдохнуть на 10 минут.

Совет: После того, как каша сварится, можно добавить к ней немного зелени и обжаренный помидор, дать постоять, чтобы крупа пропиталась ароматом трав.

Пшеничная каша



Активное время приготовления: **15 минут**
 Пассивное время приготовления: **30 минут**
 Время варки: **15-20 минут**

1 стакан крупы | Соль по вкусу | 1,5 стакана воды

Шаг 1
Пшено промыть водой несколько раз подряд.

Шаг 2
Насыпать промытую крупу в кастрюлю с толстым дном, поставить на сильный огонь с открытой крышкой, выпарить воду, помешивая.

Шаг 3
Залить пшено водой, довести до кипения, затем варить на слабом огне в течение 15 минут.

Совет: если хотите получить вязкую кашу, то воды надо больше – 2-2,5 стакана на 1 стакан крупы. Можно также сварить кашу до полупрозрачности, потом вылить в нее стакан молока и доварить уже до нежности и добавить немного сахара. Получится вязкая, молочная каша для завтрака.

Гречневая каша



Активное время приготовления: **5 минут**
 Пассивное время приготовления: **30 минут**
 Время варки: **10-15 минут**

1 стакан крупы | Соль по вкусу | 2 стакана воды | Перец по вкусу и желанию

Шаг 1
В кастрюле с толстым дном прокалить крупу, добавить соль.

Шаг 2
Залить водой, довести до кипения, огонь убавить.

Шаг 3
Варить на медленном огне почти до полного выпития воды.

Шаг 4
Когда крупа впитает в себя практически всю воду, огонь выключить и оставить кашу немного постоять – упресть (минут на 10-15). Можно накрыть кастрюлю полотенцем или надеть на нее «бабу» для чайника.

Тэги: [по](#), [полезные](#), [советы](#), [кашам](#), [путеводитель](#)