

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 104 им. М. Шаймуратова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Учебно-исследовательский проект

на тему:

Как сварить вкусную кашу?



Исполнитель: ученик 4 класса
МБОУ «Школа № 104 им. М.Шаймуратова»
Морозов Артемий

Уфа – 2022

Оглавление.

Введение	3
Глава 1. Обзор литературы	4
Глава 2. Характеристика объекта и методика исследований	5
Глава 3. Результаты проекта	7
Выводы и рекомендации	10
Список литературы	11

Введение.

Завтрак – это очень важный элемент нашей жизни! Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребёнка. «Завтракающие» дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. Завтрак способствует сохранению нормального веса детьми.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. **Каша**, одно из древнейших блюд — простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи

Цель исследовательского проекта: опытным путем выяснить секреты вкусной каши

Для достижения цели поставлены **задачи**:

1. Опытным путем выбрать посуду для вкусной каши.
2. Определить оптимальную пропорцию крупы и воды.

Практическая значимость проекта в том, что результаты могут быть применены школьниками для самостоятельного приготовления вкусной каши.

Актуальность исследования заключается в том, что правильно выбранная посуда, правильные пропорции воды и крупы помогут каждому желающему приготовить вкусный завтрак и быть здоровым.

Проект реализован в ноябре 2021 года, в домашних условиях, рис.1.



Рис.1. Посуда, крупа, вода, соль для вкусной каши.

Глава 1. Обзор литературы.

Еще с древних времен человечество выращивает такие земледельческие культуры как пшеницу, рис, ячмень, просо, овес, кукурузу, рожь, гречиху, которые идеально подходят в качестве основы для приготовления полезных каш. Различные крупы прекрасно сочетаются с овощами, бобами, фруктами и орехами.

Крупы из цельного зерна – важный источник растительных белков и углеводов. В них содержатся довольно много минеральных веществ и необходимых витаминов, особенно витаминов группы В. Поэтому каши, приготовленные из круп, широко применяются в питании детей и пожилых людей. Еще одно достоинство каш – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом и рыбой, грибами и овощами, фруктами и ягодами [3].

Каша – несомненно, исконно русское блюдо. Более того, каша – это культовое блюдо. Согласно старорусским традициям, во время свадебного церемониала жених с невестой обязательно готовили кашу. Очевидно, от этой традиции и зародилась поговорка: «С ним (с ней) каши не сваришь».

С кашей неразрывно связана вся история российского государства. Русская каша - самое важное блюдо национальной русской кухни. Россия, так уж исторически сложилось, всегда была и, хочется верить, будет аграрной страной. Основным продуктом российского земледелия всегда были злаковые (и, в меньшей степени, бобовые) культуры. Организм русского человека, на протяжении многих веков (и даже тысячелетий), формировался и эволюционировал на основе структурного состава злаков. Человек и злаки, за время совместного существования, создали неразрывное сообщество.

Только растениям дарована природой способность, аккумулировать в себе солнечный свет (энергию) и извлекать питательные вещества из земли. Только растения обладают способностью синтезировать и накапливать в себе необходимые человеку питательные и биологически активные вещества

(витамины, минералы, аминокислоты и т.д.). Человеческий организм самостоятельно способен производить лишь мизерную долю веществ, жизненно необходимых ему для полноценного существования. Именно поэтому, человек с незапамятных времен занимается выращиванием растений для пропитания. Самыми ценными и биологически важными из них являются злаки. Без них наше существование немыслимо. Злаки – это спрессованный свет Солнца. В них сосредоточено все то, что нужно нашему организму для полноценной жизнедеятельности [2].

Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. К кашам на Руси всегда относились трепетно. Каша для русского человека всегда была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши на столе не возможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причем к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша.

Почему же на Руси всегда с таким почитанием относились к каше? Огромное разнообразие русских каш определялось, прежде всего, многообразием сортов круп, которые производились в России. Из каждой зерновой культуры делалось несколько видов круп - от целых, до дробленых различным образом. Самой любимой кашей была гречневая [1].

Для гурманов того времени в журнале "Эконом" за 1841 год приводится рецепт каши из роз: "Оборвите несколько роз и истолките листочки в ступке как можно мельче; выпустите в ступку белок яйца и подбавьте столько картофельного крахмала, сколько нужно, чтоб вышло густое тесто. Потом протрите сквозь сито на сухую доску и высушите на солнце. Таким образом, получите превосходную крупу. Каша из нее варится на сливках. Можно подбавить в нее немного сахара, если она покажется не довольно сладкою". Итак, все вышесказанное доказывает, что русская каша не только самый полезный из продуктов, но и может удовлетворить даже самые изысканные вкусы. Просто готовить ее, как и любое другое блюдо, нужно с хорошим настроением, любовью и фантазией [4].

Глава 2. Характеристика объекта и методика исследований

2.1. Объект и предмет исследования

Объект исследования: каша из пшенной крупы.

Предмет исследования: влияние посуды, пропорции воды и крупы на вкус каши.

Пшенная каша просто необходима жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. В пшене содержатся элементы, способные связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.

В пшённой каше находятся незаменимые аминокислоты – строительный материал для мышц и клеток кожи. Пшено отлично очищает организм от различных токсинов и шлаков. Зернышки пшена содержат витамины В1, который помогает бороться с перхотью, распрощаться с угрями и сделать волосы густыми и сильными, также витамин В5, стабилизирующий кровяное давление и помогает побороть проблемы с осанкой.

Пшено эффективно выводит из организма антибиотики, что способствует восстановлению здоровья после тяжелых болезней.

Нужно помнить, что в пшене содержится очень большое количество жира, поэтому зерно при длительном хранении может прогоркнуть, поэтому перед варкой его необходимо тщательно промыть горячей водой или на некоторое время замочить в холодной, чтобы отбить неприятный привкус [4].

Делают пшённую крупу из проса, рис.2.



Рис.2. Просо на поле. Крупа из проса, пшено, каша из пшена

2.3 Материал и методика исследований.

Материалом для каши послужила пшенная крупа, купленная в магазине «Пятерочка», производитель «Увелка». При выборе крупы мы обратили внимание на производителя, на качество крупы (без мусора) и на срок годности.

Для варки мы выбрали мультиварку, казан «Кукмара» с толстым дном, кастрюлю с толстым дном и эмалированную кастрюлю, рис.3.

Пропорция воды и крупы: 3 к 1, 2 к 1, 4 к 1, то есть на 1 чашку крупы брали 2 чашки, 3 и 4 чашки воды. Соли – полчайной ложки без верха.

Варка каши производилась на электроплите, на слабом огне.



Рис.3. Посуда для экспериментов по варке вкусной каши

Глава 3. Результаты собственных исследований.

При варке в мультиварке каша получилась вкусная, рассыпчатая при соотношении 1 к 3 воды. При варке 1 к 2 каша получилась густая, вязкая, при 1 к 4 – сильно жидкая, рис.4.

При варке в казане каша получилась такой же вкусной при соотношении 1 к 3. В соотношении 1 к 2 – каша сильно густая, при 1 к 4 – сильно жидкая.

Такой же результат получился при варке в кастрюле с толстым дном.

В эмалированной кастрюле в соотношении 1 к 2, 1 к 3 каша пригорела, 1 к 4 – получилась жидкой.



Рис.4 . Каша при соотношении 1 к 2, 1 к 3, 1 к 4.

Заключение.

В результате экспериментов мы выявили следующие секреты вкусной каши:

1. Вкусная каша получается при варке в мультиварке, в казане и кастрюле с толстым дном. Эмалированная посуда не годится для варки.
2. Оптимальное соотношение крупы и воды – 1 к 3. При соотношении 1 к 2 каша получается сильно густой, комковатой. При соотношении 1 к 4 – сильно жидкой.

Список литературы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании». М. 2012
2. Зайцев Г.К. «Твои первые уроки здоровья». СПб., 1995
3. Кучменко Н.А., Коваленко Ж.В. «Технологии здоровьесбережения учащихся в начальной школе», ГОУ ВПО «Борисоглебский государственный педагогический институт», 2007.
4. Обухова Л.А., Лемяскина. Н.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.», М. «ВАКО», 2004.