

Гречневая каша

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Гре́чневая ка́ша — *каша*, приготавливаемая из *гречневой* крупы, популярное блюдо *русской*, *белорусской*, *украинской*, *литовской* и *польской* *кухонь*.

Содержание
Приготовление
История
Гречневая каша в постном меню
Пословицы и поговорки
См. также
Примечания
Ссылки

Приготовление

По свидетельству В. Похлёбкина, для приготовления рассыпчатых каш у славян издавна использовалась *ядрица* — крупа из *цельных* гречишных зёрен. Для сладких и полусладких каш на молоке зачастую применялась смоленская крупа. Дроблёную крупу — *продел* — использовали при готовке вязкой, так называемой «каши-размазни». В *дореволюционных Западной Руси*, *Белоруссии* и *Литве* для приготовления гречневой каши использовался вариант ядрицы, но без ребристой поверхности — *велигорка*^[1].

Гречневая каша варится на воде или на молоке. Она может быть самостоятельным блюдом^[2] (часто употребляется с молоком, *сливочным маслом*, *сахаром*), а также использоваться в качестве гарнира^[3]. Является основным продуктом *гречневой диеты*.

Калорийность каши, сваренной на воде с добавлением сливочного масла, составляет 132 ккал на 100 грамм продукта (зависит от количества масла)^[4]. Сырая гречневая крупа является медленным углеводом, что позволяет чувствовать насыщенность долгий период. Содержит большое количество витаминов B1, B2, B5, B6 а так же богата на калий, кальций, магний, цинк, селен, медь. Поэтому присутствует практически в любой диете и рекомендуется во время любых физических и умственных нагрузок.

Кроме гречневой каши, из гречневой крупы изготавливается ещё немало блюд: крупеник (гречневая каша, запечённая с творогом и яйцами), няня (бараний желудок, начинённый гречневой кашей, мозгами и ножками), гречневики (плотные хлебцы из *гречневой муки*)^[5].

Гречневая каша



Гречневая каша из ядрицы со сливочным маслом

Входит в национальные кухни

русская кухня, белорусская кухня, украинская кухня, польская кухня, литовская кухня

Компоненты

Основные Гречневая крупа

 [Медиафайлы на Викискладе](#)

История

По мнению 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 и т. п. 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^[6].

В странах бывшего СССР каша часто ассоциируется с фронтовыми обедами Великой Отечественной^[7], хотя среди красноармейцев не меньшей популярностью пользовались также пшеничная и перловая каши.

На польском языке варёная гречневая крупа называется *kasza gryczana*. Каша может означать любой вид каши, а также является ссылкой на различные злаки, такие как просо (*kasza jaglana*) или перловая крупа (*kasza jęczmienna perłowa*). Годовое (2013 г.) потребление круп на душу населения в Польше составляет ок. 1,56 кг (3,4 фунта) в год (130 г (4,6 унции) в месяц)^[8]. Чешский родственный *kaše* (чешское произношение: [kaʃɛ] имеет более широкое значение, также включает картофельное пюре (*bramborová kaše*), гороховый пудинг (*hrachová kaše*) и т. д.

Гречневая каша в постном меню

Каша из гречневой крупы является одним из наиболее «значимых» блюд постного стола^[9]. Иван Шмелёв в своём произведении «Лето Господне» посвятил кушаньям из гречки следующие строки:

«Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того всё вкусно? <...> А жареная гречневая каша с луком, запить кваском! А постные пирожки с груздями, а гречневые блины с луком по субботам...»

— *Иван Шмелёв. Лето Господне.*^{[9][10]}

Пословицы и поговорки



- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной^[11]
- Гречневая каша сама себя хвалит^[12]
- Горе наше — гречневая каша: есть не сможет, отстать не хочется^[13]

См. также

- Гречневая крупа
- Гречневая диета
- Юражная каша

Примечания

1. *Вильям Похлёбкин*. О кулинарии от А до Я. — Минск: Полымя, 1988. — С. 49. — ISBN 5-345-00218-5.

2. Гречневая каша - рецепт как вкусно приготовить гречневая каша | Пошаговые рецепты на Recept.ua (<https://www.recept.ua/ru/recept/grechnevaya-kasha/>). Recept.ua. Дата обращения: 26 апреля 2019.
3. *В.В. Похлёбкин*. Гречневая каша // Большая энциклопедия кулинарного искусства. — 2005.
4. Гречневая каша с маслом - калорийность, полезные свойства, польза и вред, описание - www.calorizator.ru (<http://www.calorizator.ru/product/cereals/buckwheat-3>). www.calorizator.ru. Дата обращения: 26 апреля 2019.
5. *Игорь Сокольский*. Заморская крупа, ставшая национальной русской едой (<https://www.nkj.ru/archive/articles/35354/>) (рус.) // Наука и жизнь. — 2019. — № 1. — С. 120—126.
6. Тяжёлая судьба русской гречихи. История пищевых продуктов. Страницка гурмана. Рецепты вкусные и необычные (<http://www.nature-home.ru/kvasnina/gurman/historigrech.html>)
7. Сталинградская кухня (<http://www.ruskiymir.ru/ruskiymir/ru/publications/author/article0397.html>) (недоступная ссылка)
8. Biuletyn Informacyjny ARR 4/2013, Handel Wewnętrzny 4/2013 IBRKK
9. *Фомина, З. Е.* Культурно-гастрономические смыслы в европейском и русском языковом сознании как «мир в миниатюре» ([http://edu.vgasu.vrn.ru/SiteDirectory/vestnik/inost/DocLib/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%E2%84%96%201\(11\)-2009.pdf](http://edu.vgasu.vrn.ru/SiteDirectory/vestnik/inost/DocLib/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%E2%84%96%201(11)-2009.pdf)) . Научный вестник (2009, № 1 (11)). Дата обращения: 24 ноября 2012. Архивировано (<https://www.webcitation.org/6CYU76rNY?url=http://edu.vgasu.vrn.ru/SiteDirectory/vestnik/inost/DocLib/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%E2%84%96%201%2811%29-2009.pdf>)  30 ноября 2012 года.
10. *Иван Шмелёв*. Лето Господне (http://az.lib.ru/s/shmelew_i_s/text_0030.shtml) на сайте lib.ru
11. *В. И. Даль*. Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной. // Пословицы русского народа. — М.: Художественная литература. — 1989.
12. *С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова*. Гречневая каша сама себя хвалит // Толковый словарь Ожегова. — 1949-1992.
13. *В. И. Даль*. Горе наше - гречневая каша: есть не сможет, отстать не хочется. // Пословицы русского народа. — М.: Художественная литература. — 1989.

Ссылки

- *В.В. Похлёбкин*. Гречневая каша // Большая энциклопедия кулинарного искусства. — 2005.
- *Л. М. Богатова*. Гречневая каша из поджаренной крупы с маслом // Книга о вкусной и здоровой пище. 8-е издание, исправленное и дополненное. — М.: Агропромиздат. — 1987.

Источник — https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Гречневая_каша&oldid=112990112

Эта страница в последний раз была отредактирована 15 марта 2021 в 21:42.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.