

## А у нас праздник! Щи да каша – пища наша

Овсяная, перловая, манная, пшённая, гречневая, рисовая, ячневая, гороховая, кукурузная...

Многие из этих прилагательных к существительному «каша» давно стали неотъемлемой составляющей меню детских садов, школ и уважающих себя ресторанов русской кухни. У каждого свои вкусовые привязанности в этом разнообразии каш, но, пожалуй, нет в нашей стране человека, кто хотя бы раз не попробовал каждую из них, а для большинства каша и вовсе стала первой пищей в этом мире после молока матери.

Таким образом, ни у кого из нас нет повода не отметить 10 октября замечательный праздник – Международный день каши.

### Овсяная каша

Праздник неспроста имеет международный статус. Зародился он в Великобритании в 2009 году, но очень быстро стал популярен во всём мире, особенно в России. Англичане, как известно, не могут жить без овсянки, у них даже в названии праздника (World Porridge Day) зачастую фигурирует именно эта каша.

В русской кухне каши не менее почитаемы и по распространённости уступают лишь щам. Это подтверждают не только кулинары и социологи, но и народные поговорки. Правда, у нас фаворитом, в отличие от англичан, выступает не овсяная каша, а гречневая.



### Гречневая каша

О полезных свойствах каш написаны сотни книг. Овсянка является рекордсменом по числу микроэлементов, вымывает сахар, выводит шлаки и способствует улучшению пищеварения. Гречка содержит железо, калий, цинк, фосфор, магний и витамины А, В, Е, выводит токсины и тяжёлые металлы, нормализует артериальное давление. Пшёнка снижает уровень холестерина, очищает сосуды, благотворно влияет на кости, ногти и волосы, благодаря рекордному содержанию витамина D. Рис – это природный сорбент из медленных углеводов, содержит россыпь микроэлементов и весьма полезен при расстройствах желудка.



По большому счёту, спорить можно о полезности лишь двух видов каш – манной и кукурузной. Да и то в случае бесконтрольного ежедневного употребления.

## Рисовая каша

Во многих странах, присоединившихся к празднику, в этот день проводятся различные чемпионаты по приготовлению и поеданию каш, а в ресторанах можно встретить значительную скидку на эти блюда, поскольку отмечать праздник, разумеется, нужно «под кашу».

Дома её необходимо приготовить, в ресторане – найти в меню. Закуска из виновницы торжества, скажем прямо, так себе, но присутствие на столе хотя бы одной из её разновидностей крайне желательно.



Напоследок напомним несколько русских пословиц и поговорок, которые сегодня смело можно использовать в качестве тостов:

Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.

От красивых речей масла в каше не прибавится.

Кашу маслом не испортишь.

Не хвали кашу, коли просо не посеяно.

Кашевар живет сытее князя.

Каша-то густа, да чаша-то пуста.

В родной семье и каша гуще.

Кашу слопал – чашку об пол.

Без хлеба да без каши ни во что и труды наши.

Нечего торопиться – не каша варится.

Кашу есть зубов не надо.

И дурак поймёт, как масла в кашу положат.

Ну, за кашу!

Фото: [ladushki.info](http://ladushki.info), [povar.ru](http://povar.ru)

Автор: Филипп Марков © Babr24.com СОБЫТИЯ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 26634 10.10.2019, 14:29 📌 1462

URL: <https://babr24.com/?ADE=193702> Bytes: 3489 / 3023 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Филипп Марков**, редактор отдела культуры.

На сайте опубликовано **3712** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

Прислать свою новость

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)