

## Как правильно варить каши: 8 полезных советов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-varit-kashi-8-poleznyh-sovetov/>

Основой русской кухни всегда были каши. Без круп невозможно представить русские кулинарные традиции. Они составляют основу пирамиды рационального питания - являются важнейшими источниками сложных углеводов и витаминов группы В. Поскольку себестоимость каш не очень велика, они доступны всем.

Кукурузная каша выводит из организма токсичные вещества и полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях. Пшеничная каша снимает усталость, в ней много меди, марганца и цинка. Перловая каша улучшает состояние кожи, а гречневая помогает при болезнях сосудов, диабете и пониженном уровне гемоглобина.

Но какими бы полезными свойствами ни обладали бы крупы, для того чтобы приготовить из них по-настоящему вкусные каши, нужно знать не только о пропорциях воды к крупе, но и не упустить из внимания важные мелочи. В новом обзоре - 8 советов для приготовления

идеальной каши.

#### 1. Использовать правильную воду

Варить кашу желателно на фильтрованной воде. Каша, приготовленная на воде из-под крана, вберет в себя все ее минусы: металлический привкус или неприятный запах хлорки. На жесткой воде каша окажется менее вкусной.

#### 2. Готовить в подходящей посуде

Чтобы приготовить рассыпчатую кашу и не допустить ее подгорания, следует воспользоваться посудой с толстым дном. Рис, например, лучше всего варится в чугунной и глубокой кастрюле, которая позволяет равномерно прогреть содержимое. В тонкой кастрюле крупа, скорее всего, подгорит, а сверху останется сырой.

#### 3. Поджаривать и подсушивать крупы перед использованием

Для приготовления рассыпчатой каши из гречки, перловки или пшеницы крупы перед варкой поджаривают: рассыпают слоем примерно 3 сантиметра на противень и обжаривают, помешивая, в духовке при 100-150 градусах до светло-коричневого цвета. Это улучшает вкус каши, облегчает переваривание и повышает питательную ценность крупы.

Для приготовления рассыпчатой манной каши крупу нужно слегка подсушить в духовке до такой степени, чтобы она при разжевывании хрустела на зубах.

#### 4. Не забывать о правильной температуре воды

Крупу нужно засыпать в кипящую, слегка подсоленную воду и варить на слабом огне до готовности. Готовую рассыпчатую кашу необходимо откинуть на дуршлаг и обязательно промыть горячей водой.

#### 5. Просеивать и промывать крупы

Перед варкой крупы всегда нужно просеивать, перебирать и хорошо промывать. При промывании вода удалит с поверхности зерен крахмал и избавит крупу от излишней клейкости. Но есть и исключения из этого правила: рис, например, промывают только тогда, когда он идет на приготовление гарнира или плова. Манную, кукурузную, ячневую крупы и хлопья "Геркулес" не промывают вовсе.

#### 6. Замачивать крупы перед готовкой

Для сокращения времени варки каши крупы необходимо предварительно замочить. Чем меньше подвергается тепловой обработке крупа, тем больше в ней сохраняется питательной ценности.

Варить кашу правильнее в двух водах: доведите до кипения, затем слейте воду и снова залейте горячей водой. Это очень важно, так как вместе с первой водой из крупы уходит лишний крахмал, горечь и оставшийся мелкий мусор.

#### 7. Добавлять масло в крупу при варке

В начале приготовления каши в воду следует добавить немного масла - не больше 1 чайной ложки. Это поможет смягчить жесткую воду и придаст каждому зернышку способность отталкивать воду, не допуская разваривания изнутри.

## 8. Разнообразить вкус каши добавками

Лучшей добавкой для перловки являются сливочное масло и сливки, для гречневой каши хорошо подходят жареный лук и рубленые вареные яйца. Тыква уместна как добавка к пшеничной каше, а ячневая каша хорошо сочетается с маком.

Для усиления вкуса в соленую кашу можно добавить грибы, сыр, в сладкую - фрукты или сухофрукты. В несладкие каши также можно добавить резаные листья петрушки и сельдерея, немного имбиря, красного или черного перца. Почти к любой каше подходит цедра цитрусовых фруктов и разнообразные пряности: бадьян, мускатный орех, ваниль, корица.

Соль нужно добавлять при варке не только соленых, но и сладких каш.