Кашу на Руси готовили еще в глубокой древности.

Известно, что **каша – традиционно «русская» еда** . Ведь не просто говорят, «что щи да каша – еда наша».

Насчитывается сотни кулинарных рецептов приготовления каши. Они питательны, а также легко усваиваются организмом человека. Каши можно готовить из различных круп: гречневой, манной, овсяной, рисовой, пшенной, а также перловой. Каши можно употреблять в пищу как утром, так в обед и вечером.

Она полезна как для детей, так и для взрослых. У детей любимой кашей является манная каша. В нее можно добавлять распаренный изюм, сливочное масло, а также свежие ягоды – малину, землянику, смородину. Добавленные в кашу ягоды очень нравятся детям, и они с аппетитом едят такие каши.

Существует несколько видов каш – это жидкие кашки, вязкие и крутые, рассыпчатые. Какая получится каша, зависит оттого, в каком количестве воды она варится. Естественно, чем больше будет воды, тем каша становится жиже.

Поэтому, перед тем, как готовить кашу, нужно определиться, какая каша Вам нужна, и взять нужное количество воды, так как потом добавлять в кашу воду не рекомендуется, так как она потом теряет свои вкусовые и полезные качества.

Чтобы каша при варке не пригорела, ее нужно помешивать и варить на слабом огне. Помешивать не нужно только тогда, когда варишь гречневую или рисовую кашу. Они особенно хороши пропаренные, то есть, нужно сварить до готовности, а потом поставить на самый слабый огонь и пропарить под закрытой крышкой в течение нескольких минут. Затем снять с огня и дать еще постоять под закрытой крышкой какое-то время.

Рисовая и гречневая каши становятся рассыпчатыми и вкусными. Рассыпчатые каши могут подаваться на стол в виде гарниров к мясным, овощным и рыбным блюдам. А в саму кашу можно добавить приправы, поджаренный лук и заправить маслом.

Каши еще можно варить в духовке или русской печи, как это делают в деревнях. В духовке каша варится в глиняных горшках и чугунках. Если кашу варить на плите, то нужно использовать металлическую посуду и лучше всего аллюминевую. Но жидкие каши нужно варить в эмалированной посуде и следить за тем, чтобы она не пригорела.