

22-2080

КА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральный научный центр пищевых систем им. В.М. Горбатова РАН
Федеральный исследовательский центр картофеля имени А.Г. Лорха
Всероссийский научно-исследовательский институт крахмалопродуктов

В.В. ЛИТВЯК, Ю.Ф. РОСЛЯКОВ,
Н.Д. ЛУКИН, Л.Б. КУЗИНА, Л.Г. КУЗЬМИНА

КАША – ПИЦЦА НАША

22-02080



НАУЧНО-ИННОВАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
КРАСНОЯРСК, 2021

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральный научный центр пищевых систем им. В.М. Горбатова РАН
Федеральный исследовательский центр картофеля имени А.Г. Лорха
Всероссийский научно-исследовательский институт крахмалопродуктов**

**В.В. Литвяк, Ю.Ф. Росляков, Н.Д. Лукин,
Л.Б. Кузина, Л.Г. Кузьмина**

Каша – пища наша

**Научно-инновационный центр
Красноярск, 2021**

УДК 641.55:664.7
ББК 36.997: 36.82
К31

Рецензенты:

Симоненко Сергей Владимирович, директор Научно-исследовательского института детского питания Филиала Федерального государственного бюджетного учреждения науки Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи (НИИ детского питания – филиал ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии») Министерства науки и высшего образования РФ, доктор технических наук, профессор;

Мазур Анатолий Макарович, профессор кафедры «Технологии и техническое обеспечение процессов переработки сельскохозяйственной продукции» УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», доктор технических наук, профессор;

Пономарёва Елена Ивановна, профессор кафедры технологии хлебопекарного, кондитерского, макаронного и зерноперерабатывающего производств Воронежского государственного университета инженерных технологий, доктор технических наук, профессор

Литвяк, Владимир Владимирович.

К31 Каша – пища наша / В.В. Литвяк, Ю.Ф. Росляков, Н.Д. Лукин, Л.Б. Кузина, Л.Г. Кузьмина. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2021. – 518 с. – DOI: 10.12731/978-5-907208-77-3
ISBN 978-5-907208-77-3

В книге описана история появления каши, дана общая характеристика каши, кратко описана технология промышленного производства каши (крупяное и мучное производство), представлена характеристика основных ингредиентов каши (крупы, муки, нативного крахмала, сахарозы, поваренной соли, воды, молока, масел и жиров, мяса, а также других ингредиентов). Приведены кулинарные рецепты различных видов каш. Описаны кулинарные рецепты крахмальных каш, кулинарные рецепты солдатской или армейской каши, кулинарные рецепты сложных (многозерновых) каш. Кроме этого в книге описан способ персонализации питания с учетом генетически детерминированных факторов и приведены разнообразные кашевые диеты для похудения и оздоровления.

Данная книга может представлять интерес для пищевых технологов, работников сферы общественного питания, шеф-поварам, диетологам, а также широкому кругу читателей интересующихся приготовлением вкусных и полезных блюд – различных каш с минимальными затратами времени.

Издание поддержано грантом Фонда содействия инновациям (Договор 17100ГУ/2021 от 19.11.2021, заявка У-75706, конкурс УМНИК-21 (Архипелаг) / Москва, Архипелаг - 2021)

ISBN 978-5-907208-77-3

© Коллектив авторов, 2021

© Оформление.

Научно-инновационный центр, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. История появления каши	7
2. Общая характеристика каши	25
2.1. Общая характеристика каши.....	25
2.2. Технология промышленного производства каш.....	37
2.2.1. Крупяное производство.....	37
2.2.2. Мучное производство.....	42
2.3. Характеристика основных ингредиентов каши.....	47
2.3.1. Характеристика крупы.....	47
2.3.2. Характеристика муки.....	51
2.3.3. Характеристика нативного крахмала.....	53
2.3.4. Характеристика сахарозы.....	64
2.3.5. Характеристика поваренной соли.....	67
2.3.6. Характеристика воды.....	70
2.3.7. Характеристика молока.....	74
2.3.8. Характеристика масел и жиров.....	80
2.3.9. Характеристика мяса.....	83
2.3.10. Характеристика других ингредиентов каш.....	89
3. Кулинарные рецепты крупяных каш	97
3.1. Каши гречневые.....	97
3.2. Кисели пшеничные.....	121
3.3. Каши ячменные.....	133
3.3.1. Каши ячневые.....	133
3.3.2. Каши перловые.....	142
3.4. Каши пшеничные.....	159
3.4.1. Каши манные.....	159
3.4.2. Каши гурьевские.....	173
3.4.3. Каши кус-кус.....	178
3.4.4. Каши булгур.....	186
3.4.5. Каши фарро (полбяные).....	196
3.5. Каши ржаные.....	202
3.6. Каши рисовые.....	209
3.6.1. Каши рисовые.....	209
3.6.2. Рисовые кашеподобные блюда.....	225
3.6.2.1. Плов.....	225
3.6.2.2. Ризотто.....	242
3.6.2.3. Пазлья.....	254
3.6.2.4. Жаренный рис.....	257
3.7. Каши кукурузные.....	261
3.8. Каши овсяные.....	271
3.9. Каши амарантовые.....	287

3.10.	Каши киноа.....	294
3.11.	Каши льняные.....	303
3.12.	Каши конопляные.....	311
3.13.	Каши чиа.....	314
3.14.	Каши гороховые.....	317
3.15.	Каши чечевичные.....	327
3.16.	Каши нуттовые.....	334
3.17.	Редкие виды каш.....	338
3.17.1.	Каши из редких видов зерна и крупы.....	338
3.17.2.	Каши сочиво.....	343
3.17.3.	Каши с названиями.....	347
3.17.4.	Каши экзотические.....	380
4.	Кулинарные рецепты мучных каш.....	392
4.1.	Каши из кукурузной муки.....	392
4.1.1.	Мамалыга.....	392
4.1.2.	Полента.....	397
4.2.	Каши из пшеничной муки: саламаты.....	405
4.3.	Каши из ржаной муки: кулаги.....	411
5.	Кулинарные рецепты крахмальных каш.....	418
6.	Кулинарные рецепты солдатской (армейской) каши.....	423
7.	Кулинарные рецепты каш сложных.....	431
8.	Способ персонализации питания с учетом генетически детерминированных факторов.....	452
9.	Кашевые диеты для похудения.....	495
	СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	511