Тихонов Владимир, 8 лет

Какую кашу варил горшочек сказке братьев Гримм?

ЧТО ТАКОЕ КАША?

Жидкая, густоватая либо рассыпчатая пища, крупа вареная на воде или на молоке, блюдо из сваренной крупы или муки

Этапы исследования

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ответить на вопросы:

- Что такое каша?
- Из чего она варится?
- Как ее приготовить?
- В чем ее ценность как продукта?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Провести эксперимент:

- Выбрать крупы.
- Сварить разные виды каши.
- Наблюдать как разные крупы ведут себя при варке.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Сделать выводы:

- Сравнить количество сваренной каши с начальным количеством крупы.
- Ответить на главный вопрос исследования.

Пропорции крупы и воды

Изучив способы варки каши я понял, что секрет приготовления в правильном соотношении количества крупы и воды, то есть в их пропорциях. Дома я обнаружил несколько видов круп и нашел в интернете пропорции их варки

Крупа*	Пропорции воды
Манная	1 к 10
Гречневая	1 к 2
Овсяные хлопья	1 к 3
Кукурузная (полента)	1 к 8
Ячневая	1 к 4
Булгур	1 к 2
Рисовая	1 к 2

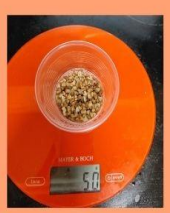
Данные взяты из источников в сети интернет

В ПРОЦЕССЕ ВАРКИ

я соблюдал пропорции и способы варки крупы

ГОТОВУЮ КАШУ

я закладывал обратно в стаканчики и взвешивал



В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

я сравнил полученные результаты

Крупа	Количество каши	Крупа увеличилась	Место в рейтинге
Манная	88 г	на 53 г	4
Гречневая	50 г	на 25 г	7
Овсяные хлопья	200 г	на 175 г	1
Кукурузная (полента)	153 г	на 128 г	2
Ячневая	108 г	на 83 г	3
Булгур	83 г	на 58 г	5
Рисовая	70 г	на 45 г	6

Лидером по увеличению в процессе варки среди групп - оказались овсяные хлопья. Они увеличились на 175 грамм или в 8 раз!

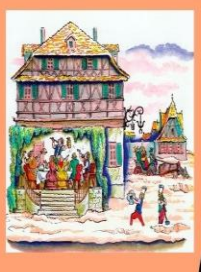
Каждую кашу я пробовал

Больше всего мне понравилась каша - чемпион - ОВСЯНАЯ.

А еще я узнал, что именно она является одной из самых питательных и полезных - в ней много белков и растительных жиров, необходимых для мышц и мозга. Недаром кашу из овсяных хлопьев называют "Геркулес" - так звали мифического героя. Он обладал выдающейся силой и умом!

Изучив таблицу питательных свойств разных круп, я понял, что в каждой из них есть свои особенности:

Крупа	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Примечание
Манная	333	10,3	1	70,6	
Гречневая	300	9,5	2,3	60,4	Диетическая
Овсяные хлопья	342	12,3	6,1	59,5	Много белка
Кукурузная (полента)	371	8,8	1,2	79,6	Много энерии
Ячневая	313	10	1,3	66,5	
Булгур	342	12,3	1,3	75,9	
Рисовая	333	7	1	70	



Овсяные хлопья вполне могли бы быть основой той самой каши, которую варил "Волшебный горшочек".