

Гречка с морковью и яйцом.

**Ингредиенты:**

Гречка — 100 г;  
Вода — 1 стакан;  
Морковь — 1 шт;  
Лук репчатый — 1 шт;  
Яйца — 1 шт;  
Подсолнечное масло — 50 мл;  
Соевый соус — 15 мл;  
Соль и чёрный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления:**

Крупку промыть, перебрать и отварить в слегка подсоленной воде;  
Лук измельчить;  
Морковь натереть на крупной тёрке или измельчить по величине лука (можно нарезать и кубиками);  
Подготовленные овощи обжарить до золотистого цвета на подсолнечном масле;  
Готовую и заранее остывшую гречку заправить соевым соусом;  
Аккуратно перемешать и выложить в сковороду к луку с морковкой;  
Поперчить и посолить и перемешать;  
Разбить поверх гречки яйцо;  
Накрыть крышкой и держать на огне до готовности яйца.  
Подавать, украсив зеленым луком и укропом.



Гречка по-восточному.

**Ингредиенты:**

• Гречка — 350 г;  
• Шампиньоны — 200 г;  
• Лук репчатый — 1 шт;  
• Чеснок — 1 зубчик;  
• Перец чили — половинка;  
• Соевый соус — 1 ст.л;  
• Подсолнечное масло — 1 ст.л;  
• Лимонный сок — 1 ст.л;  
• Щепотка семян кардамона;  
• Соль, чёрный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления:**

Гречку перебрать и хорошо промыть под холодной проточной водой. Отварить до готовности в слегка подсоленной воде. Грибы вымыть и просушить на бумажном полотенце и нарезать тонкими пластинками. Масло разогреть в сковороде, добавить кардамон, мелко порубленный чеснок, измельченный лук, перец чили и обжарить до золотистого цвета лука. Затем добавить грибы, сок лимона и соевый соус. Посолить и приправить немного молотым перцем. обжаривать до золотистой корочки на грибах. Готовую грибную заправку выложить поверх гречки. При желании перед подачей можно украсить листиками свежей мяты.



МБУ «МПОБ»

МЦБ имени А.Апухтина

Адрес: г. Болхов, ул. Ленина, д.18

Режим работы: с 9.00 до 18.00

Выходной: Воскресенье

E-mail :[bibliobolhov@mail.ru](mailto:bibliobolhov@mail.ru)

Сайт: <http://bibliobolhov.nethouse.ru/>

☎ 84864023444

МБУ «Межпоселенческое объединение библиотек»

Межпоселенческая центральная библиотека  
им. А. Апухтина

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША - МАТУШКА НАША



г. Болхов  
2021 г.

## Историческая справка.

Гречиха - не просто пищевой продукт, а своего рода символ национального русского своеобразия, ибо в ней соединились те качества, которые всегда привлекали русский народ и которые он считал своими национальными: простота в приготовлении (налил воды, вскипятил не мешая), ясность в пропорциях (одна часть крупы на две части воды), доступность (гречка всегда была в России в избытке с X века по настоящее время). Что же касается сытности и



отменного вкуса гречневой каши, то они – общепризнаны.

Родина гречихи – Гималаи. На Руси впервые ее стали возделывать в Южной Сибири, откуда она распространилась на другие территории славянского мира. Первоначально ее выращивали обитатели местных монастырей – греческие монахи (отсюда и название), которые, несомненно, знали толк в земледелии. Первым письменным подтверждением о том, что гречка выращивалась и употреблялась в пищу народом, проживающим на территории Древней Руси,

считается упоминание об этой культуре в знаменитой летописи «Слово о полку Игореве». Данная рукопись



датируется 1185 годом. Но также имеются подтверждения того, что гречка культивировалась в этой местности на целую тысячу лет раньше. В ходе археологических раскопок, проведённых в местах поселения сарматов, были найдены сосуды с зёрнами гречки, возраст которых датируется I-II веками н. э. Вот уже на протяжении нескольких веков гречневая крупа является одним из главных блюд

русской, украинской, белорусской и польской национальной кухни. Гречка прижилась и на Руси - во многом потому, что нетребовательна к почве, сама борется с сорняками, не нуждается в удобрениях. Вот почему во многих странах гречиху всегда сеяли на заброшенных землях. У нас - не всегда. Но всегда - в последнюю очередь. Гречиха боится заморозков - и это чуть ли не единственный ее недостаток. В русском народном календаре даже есть день, именуемый Акулиной Гречишнецей. Сейчас он приходится на 13 июня - в этот день начинали сеять гречиху... И, как правило, всегда были с урожаем. "Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной", - была такая присказка у наших предков.

Долгое время на Руси гречневая каша оставалась уделом бедных людей: богатые говорили, что «черная каша для черной кости», и предпочитали белые каши, такие как овсяная и пшенная. Однако со временем гречку полюбили все, и сейчас ее считают вторым по популярности гарниром у россиян (на первом месте — картофель).



Первый Праздник гречневой каши «Боярыня каша» прошел в городе Болхове 25 января 2020 года, в День памяти святой мученицы Татианы, покровительницы российского студенчества.

На гербе города Болхова, изображено засеянное гречихой поле. Гречиха — традиционная культура, которую издревле выращивают на болховской земле. Идея возникла под впечатлением регионального фестиваля «Бирюза», который



21 сентября 2019 года прошел в Болхове. Вдохновленные колокольным звоном болховчане решили организовать еще один фестиваль, посвященный теперь уже гречневой каше. Именно

такой бренд общественность хочет выбрать для своего города.



Запеканка из гречки с грибами

### Ингредиенты:

гречка - 1 стакан  
грибы (шампиньоны) - 500г  
лук репчатый - 1 шт. (можно больше)  
яйцо - 1 шт.  
сметана - 125г  
масло сливочное - 3 ст. л.  
масло растительное для смазывания формы

соль - по вкусу  
перец черный молотый - по вкусу.

### Приготовление:

Сначала приготовим рассыпчатую гречневую кашу. Для того чтобы каша получилась рассыпчатой, необходимо 1 стакан хорошо промытой гречневой крупы отварить в 2 стаканах воды. Готовую кашу оставим на время в сторону. Репчатый лук очистим и порубим кубиками. Лук делает гречневую запеканку сочнее, поэтому будет лучше, если вы возьмете 2 луковицы. Грибы вымоем и нарежем пластинами. Обжарим лук и грибы на сливочном масле до легкого золотистого цвета, примерно 5-7 минут. В отдельной миске приготовим заливку для запеканки. Для этого смешаем вместе сметану и яйцо, посолим и поперчим по вкусу. Соединим все компоненты для гречневой запеканки - кашу, овощи и сметанно-яичную заливку - в единую массу, хорошо перемешав. Готовую массу выложим в смазанную растительным маслом форму для запекания и отправим в предварительно прогретую до 180С духовку на 10-15 минут. Готовую гречневую запеканку поделим на порции и сразу же подадим к столу, пока она не остыла, обильно приправив сметаной. Приятного аппетита!

