**Гречка с мясом и грибами (рецепты для мультиварки)**

Рецепт:
Свинина - 500 г
Гречка - 400 г
Лук - 1 шт
Шампиньоны - 200 г
Сыр "Виола", "Янтарь" - 2-3 ст.л.
Грибной кубик - 2 шт (по жеданию)
Вода - 400 мл

Приготовление:
Порезать мясо небольшими кусочками, лук - кубиками, грибы - ломтиками. Мультиварку выставить в режим "Обжаривание", налить 2 ст.л. подсолнечного масла, обжарить мясо. Затем добавить лук и грибы, всё вместе обжарить до румяной корочки. Добавить сыр, покрошить грибные кубики (по желанию) и всё перемешать. Когда закипит, всыпать промытую гречку и залить водой. Поставить на режим "НД" на 20 минут. По истечении времени, гречка с мясом и грибами готова!

**2 рецепт**

Все прекрасно знают на сколько полезна [гречка](http://myltivarka.ru/garniry/grechka-v-multivarke.html)! А гречка с грибами не просто полезна, но и очень вкусна, к тому — же в мультиварке готовиться просто и быстро.

*Ингредиенты:*

- 2 мульт. стакана [гречки](http://myltivarka.ru/garniry/grechka-v-multivarke-2.html)

- 3.5 мульт. стаканов воды

- 300 г мясного фарша

- 350г свежих или мороженных шампиньонов

- 1 крупная луковица

- 1 большая морковь

- масло растительное

- 1 с горкой ч.л. соли

*Приготовление гречки с мясом грибами в мультиварке:*

Гречку перебираем (если нужно) и промываем.

Помытые шампиньоны нарезаем кусочками.

Если грибочки маленькие, то достаточно гриб разрезать пополам.

Очищенные и помытые лук и морковь мелко нарезать (морковь натереть) и высыпать в чашу мультиварки, где предварительно налито растительное масло.

Ставим режим «Выпечка» на 40 минут.

Лук обжариваем до золотистого цвета примерно 10 минут, добавляем морковь и фарш и жарим еще 10 мин.

Затем добавляем грибы и обжариваем еще 20 минут, не прерывая текущего режима.

Далее высыпаем гречку, солим и заливаем водой.

Включаем режим «Гречка».

После сигнала чудесная **гречка с мясом и грибами в мультиварке**готова!

речиха появилась на русских пашнях в незапамятные времена. И хотя сами россияне считали её землячкой, и за рубежом её называли «русским хлебом» — всё же она была нерусского происхождения. О гречихе ходило много легенд и сказаний. Одно из них утверждало, что гречиха произошла от «взятой в полон злым татарином царской дочки Крупенички. Сделал её татарин своей женой, и пошли от них дети мелкие-мелкие, мельчали, пока не превратились в коричневые угловатые зёрна. Старая старуха, проходившая через Золотую орду, захватила с собой невиданное зерно, принесла на Русь и схоронила его в земле русской, на широком поле. И учало то зерно в рост иттить, и из одного зёрнышка выросло семьдесят семь зёрен. Повеяли ветры со всех сторон и разнесли те зёрна на семьдесят семь полей. С той поры на святой Руси и расплодилась гречиха».

Родиной гречихи зачастую называют Грецию, что совсем не удивительно – название подходящее, да и вообще в Греции, как известно, «всё есть». Однако настоящее место её рождения – Гималаи. Более 4000 лет назад обратили проживавшие там народы Северной Индии и Непала внимание на травянистое растение с невзрачными цветками. Его семена – тёмные, похожие на пирамидки зернышки, оказались съедобными, из них можно было делать муку для лепешек и варить вкусную кашу. Соседние народы переняли у гималайцев эту культуру и тоже стали возделывать её на своих полях. Так поступили и волжские болгары, а уж от них-то попала она на Русь.

По мнению историков, славяне начали возделывать гречку в VII веке, а своё название она получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри. Полюбилась славянам вкусная крупа, какое только название они ей не придумывали: гречка, греча, гречуха, греческая пшеница… А на Украине и в Поволжье и по сей день называют «татаркой».

Гималайская красавица оказалась капризной и хлопотной культурой, но выращивал её российский крестьянин, не жалея ни труда не забот.

В Европу гречиха попала гораздо позднее, лишь в Средние века. Случилось это после Крестовых походов, когда рыцари воевали с сарацинами (арабами). Отсюда и французское название гречихи – «сарацин». Но и в Западной Европе, и на Востоке гречке не суждено было завоевать популярность – ни в те далекие времена, ни в наши дни, когда учёные обнаружили её поистине уникальные целебные свойства.

Гречка укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина… Список вкусовых и целебных достоинств гречки настолько велик, что её часто величают «царицей круп». Однако у этой царицы есть свои капризы и секреты, которыми нельзя пренебрегать.

Гречку не рекомендуется подвергать долгой тепловой обработке, чтобы сохранить её питательную ценность. Варят кашу в той же воде на слабом огне, а затем, обернув толстым полотенцем, ставят «упревать» под подушку на час.

Не стоит добавлять в неё сахар – этот продукт нейтрализует полезные свойства крупы, а также готовить гречневую кашу на молоке.

Лучше потом залить готовую кашу молоком, что намного полезней.

Можно сдабривать гречневую кашу растительным маслом – подсолнечным или кедровым, а сладкоежкам рекомендуется заправлять её мёдом или ягодным киселём.

Гречка отлично уживается не только с молоком и мясом, но и с грибами и овощами, особенно капустой, морковью и картофелем, что делает её незаменимой участницей диет и постного меню.

С пылу, с жару

|  |
| --- |
| Родиной гречихи является Северная Индия, где её называют «чёрным рисом». Гречиха выведена в культуру более 5 тысяч лет назад. В XV веке до н.э. она проникла в Китай, Корею и Японию, затем в страны Средней Азии, Ближнего Востока, на Кавказ и только потом в Европу. |

|  |
| --- |
| Сорт гречки.Гречиха имеет два основных вида — обыкновенная (хлебное и медоносное растение, семена которого идут в пищу человека) и татарская (дико растёт в Сибири и встречается в двух формах: обыкновенная и ржаная, используется для корма и удобрения почвы), она более мелкая и толстокожа. |

 Как правильно выбрать гречку.

В супермаркетах мы чаще всего покупаем гречневую крупу, расфасованную в полиэтиленовые пакеты. Преимущества такой упаковки в том, что она предохраняет товар от попадания влаги.
Присмотритесь к ядрам гречихи. Если на ценнике указано, что вам предлагается гречка высшего или первого сорта, а в пакете вы видите довольно большое количество колотых зерен – это некачественный товар. Примесей и битого зерна в крупе высшего сорта допускается только 0,6%.
Обратите внимание на срок годности и цвет. Не стоит покупать гречневую крупу впрок: дело в том, что в ней содержатся жиры, которые от длительного хранения способны прогоркнуть, как результат – вкус крупы изменится, полезных свойств останется значительно меньше.
Если в пакете гречка коричневого цвета, то эта крупа прошла термообработку, из нее получается вкусная рассыпчатая каша. Необработанная гречка будет иметь зеленоватый оттенок.
Качественная гречка обладает легким характерным ароматом. Наличие посторонних запахов недопустимо, это явный признак того, что эта некачественная гречневая крупа, ее лучше не употреблять в пищу.

 О пользе гречки.

Гречка - вкусный, полезный и питательный продукт.

Она содержит меньше углеводов, чем другие крупы. При этом является ценным диетическим белковым продуктом с высоким содержанием аминокислот. И главное, гречка - богатый источник железа, содержит большое количество витаминов (В1, В2, В6, РР, Р, рутин) и микроэлементов.

Минеральные вещества: кальций, фосфор, йод, соли, железа, щавелевая кислота.

В 100 граммах гречки содержится:13-15% белка; 2,5 -3% жира; 2,0-2,5% сахаров и 70% крахмала;1,1-1,3 клетчатки;2,0-2,2 % зольных элементов; калорийность 335 ккал.

Регулярное употребление гречки укрепляет капилляры и детоксифицирует печень, очень полезна для кишечника, особенно при запорах, кроме того, она известна своими понижающими холестерин свойствами, помогает при остеоартрите, при заболеваниях брюшной полости, а также помогает избавиться от легкой депрессии, поднимая уровень допамина.

Использование в медицине.

Как лекарство она применяется, в частности, в тибетской медицине.
Препараты из цветов и листьев гречихи уменьшают хрупкость и проницаемость кровеносных сосудов, ускоряют заживление ран, благотворно действуют при заболеваниях верхних дыхательных путей, скарлатине, кори, лучевой болезни.
В народной медицине отвар растения *рекомендуют* при простуде, а также как отхаркивающее при сухом кашле.

Чтобы гречка была рассыпчатой, необходимо при варке соблюдать пропорции: одна часть гречки на две части воды. Когда вся вода впитается, можно снять гречку с огня, завернуть в полотенце и поставить "под подушку". Если некогда ждать, то гречку можно варить в другой пропорции: одна часть крупы на три части воды.

*Во время варки* не рекомендуется открывать крышку, а уж тем более - мешать кашу. Перед тем, как готовить гречку, следует обжарить ее, тогда она станет ароматнее. Положить гречку в сухую сковороду и готовить на среднем огне 3-4 мин, помешивая, до золотистого цвета, не переставать помешивать, так как гречка может быстро сгореть. Чтобы сохранить наибольшее количество полезных веществ, содержащихся в гречке, можно с вечера залить гречку кипятком, дать настояться ночь и утром она готова!

|  |
| --- |
| Интересные факты.Ежегодный мировой сбор гречихи составляет около 1,5 миллиона тонн. Из них половина приходится на Россию и другие страны СНГ.Гречка – экологически чистое растение. Гречиха совершенно неприхотлива к почвам, более того, ее выращивают без использования химических удобрений. Гречиха не только не боится сорняков, она самостоятельно борется с ними, вытесняя с полей. Именно поэтому для ее выращивания не применяют пестицидов.Цветки, могут иметь белую или розовую окраску, они появляются в июле и привлекают множество пчёл. Гречишный мед считается лучшим и по вкусу, и по свойствам, и используется как действенное средство от простуд и гриппа, а cсемена охотно поедают певчие птицы.До революции гречневую кашу редко можно было увидеть на столе аристократов, она считалась едой простолюдинов. Но времена изменились и вместе с ними претерпели изменения представления о здоровом питании. Сегодня гречневая каша входит в меню самых элитных ресторанов. |

**Рефлексия**

**Рефлексия** - обращение человеком своего [сознания](http://www.psychologos.ru/articles/view/soznanie) на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки. Понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов.

Рефлексия есть обращенность сознания на себя. В смысле этого определения, мысль, речь, воображение и др. способы сознательной деятельности могут быть рефлективными, если c помощью них обращаются на самих себя: размышление о том, как я мыслю, чувства по поводу моих чувств, воображение по поводу того, что я (или кто-то навоображал).

В психологии, а также в обиходном смысле рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) - собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля.

**Рефлексия и действие**

Рефлексия поддерживает и уточняет действие. Действование без рефлексии - необдуманность и бестолковость. Рефлексия без действий - зацикливание на себе. И то и другое - ошибочное поведение.

**Близкие понятия**

Рефлексию следует отличать от [**самосознания**](http://www.psychologos.ru/articles/view/samosoznanie)**.** Не всякая рефлексия - обращение сознания на свое знание - становится самосознанием. Самосознание есть такая рефлексия, при которой ее предметом становится знание себя.

[**Обдуманность**](http://www.psychologos.ru/articles/view/obdumannost)**.**- результат включения сознании на предстоящее. Осознанность - на происходящее. Рефлексия - включение сознание на уже происшедшее.

Считается, что благодаря Рефлексии человек выделился из царства животных.
Считается, что именно Рефлексия лежит в основе способности человека к саморазвитию…

…Рефлексия была девушка хозяйственная. Поэтому все, что попадалось ей на дороге Жизни, она внимательно разглядывала и прибирала к рукам.  «Всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» − во как пишут о  рефлексии компетентные источники!
Что это все значит? Это значит, что здоровая психика все, с чем она сталкивается, примеряет на себя.
Это как?
Это когда меня трогает и задевает не только то, что имеет прямое отношение к моему благополучию.
Здоровая психика знает, что мир сложнее, чем кажется на 1ый взгляд. И для нее попытки проникнуть в глубинный смысл явлений и есть главная цель и источник, питающий ее здоровье и благополучие. Ее представления о благополучии др. порядка, чем сытый покой, удовлетворяющий животных…
Что же это такое, что может меня задевать, при этом развивать, да еще и не иметь ко мне прямого отношения?

В первую очередь – мировая культура – литература, музыка, театр, живопись… Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Особую роль в развитии Личности играет культура и ее самый яркий представитель, самый пряный ингредиент - искусство. Эту аксиому никто не опровергает, но и всерьез принимают не многие.
Что стоит за словом - культура? Что входит в это понятие? Зачем и кому нужно искусство? Каким образом все это «хозяйство» развивает Личность?

Искусство создается для людей и оно о людях. О страстях человеческих – радостях,  горестях и сомнениях, страданиях и поисках. Т.е. искусство это собранный мировой опыт – любви и ненависти, тревоги и тоски, печали и восторга. Зашифрованный опыт мироощущения и миропонимания. (Почему зашифрованный? Потому что приходиться признать, что не всем оно доступно.

Мы из этого источника питаемся  Зачем?
Чтобы вобрать в себя, взять на вооружение, присвоить. Зачем?
Я  знаю 4 блюда из картошки, а хороший повар 100. Я могу научиться у него, и мне будет **вкуснее**.  Это про картошку. А если про людей?
Разного рода искусства (и каждое по-своему) развивают в человеке особого рода чувственность восприятия жизни. Я бы сказала, видение скрытого, глубинного смысла ее явлений. Это особое видение «зависит более всего не от способности к логическому мышлению, а от его *эмоциональной тонкости*», считал нейропсихолог Лурия
Чем лучше человек понимает суть поступков и слов - чужих и собственных, тем лучше он понимает себя и др. людей. Чем более он компетентен в чел. взаимоотношениях, тем вкуснее и интереснее ему жить!
Если сравнить человека с радиоприемником. То если у вас только 1 программа (*новости вашей жизни*) вы приемник из дешевых, и не удивляйтесь, что вы мало востребованы. Если же вы способны настраиваться на разных людей, чувствовать многих людей, значит, в вас много «волн», и ох, как же вы в мире людей ценитесь! Искусство  как раз и призвано развивать способности к «улавливанию» этих волн.

Так что надо делать? Ходить в картинные галереи, слушать классическую музыку,  и читать Достоевского? Не так все просто!

Хотите рецепт, как *следует* воспринимать искусство, чтобы оно  обогащало ваше мировосприятие? А вот с рецептом у нас с вами сложности - для приготовления этого блюда требуется некий особый ингредиент, который далеко  не у всех имеется в наличии. Это  «фибры души», то есть хорошо развитая, богатая эмоциональная сфера. (Об этом мы будем разговаривать  несколько позже).
Попробуем тогда хотя бы сформулировать *критерий*восприятия искусства.

Если я способен воспринимать произведение искусства не отстраненно, то есть не только разумом, но прежде всего душой, принимать его близко к сердцу, то у меня есть реальный шанс от всего этого стать глубже, тоньше, лучше понимать людей, лучше понимать себя… Поумнеть! Измениться! Развиться!
Вот он, критерий – происходит обогащение души и рост Личности, или не происходит.
Впрочем, давно и повсеместно совершается хитрая подмена, когда великая культура используется исключительно для того, чтобы *занять свободное время*. Этакое полезное и почетное времяпровождение, и не более!
Тогда человек может регулярно ходить в театр, с утра до вечера слушать музыку, читать тонны и километры умных книг. Возможно он даже получает кайф от сложных спектаклей, кино и книг, но… никаких душевных изменений с ним не происходит! Каким был, таким и остался, ни глубины не появилось, ни тонкости, ни масштаба… Это видно невооруженным глазом - по качеству общения с людьми. А ежели как не понимал людей, так и не понимает, то спрашивается, к чему все?

Может быть, смотреть и *видеть*, слушать и *слышать* – разные понятия?

*Когда-то в ранней юности ей казалось, что все истории и стихи написаны для нее и про нее. Это прошло быстро и столь незаметно, что только теперь Аня обнаружила, что многие годы она воспринимала великую литературу как сквозь марлевую повязку на лице, которую одевают, чтоб не заразиться. Перипетии героев скользили по поверхности сознания, не трогая, не задевая. Это было что-то про чью-то жизнь и не имело к ней никакого отношения.*
*Сейчас все было по-другому. Вместе с героями книг она испытывала самое острое блаженство или самые мучительные страдания. Описания природы, в которых она раньше холодно отмечала удачные метафоры, теперь ожили. Со страниц струились запахи и звуки, она их чувствовала, слышала, наслаждалась ими… А хитросплетения чужих судеб заставляли вглядываться в себя, оглядываться вокруг, искать закономерности. Почему у них так сложилось? Могло ли быть иначе? И тут же вставал вопрос: а как у меня? А у других? А почему?..*
*Она вспомнила, как это – трепетать от мысли. Мысли, которую ты знал, но не сумел сказать, или новой, которую не принимаешь, потому что она незнакома, потом начинаешь примериваться к ней, и вдруг она до тебя доходит, и ты чувствуешь ее красоту и силу… И в этот момент тебя будто приподнимает над землей!*
*Аня наконец поняла, зачем пишут и читают книги.*
«Секретики». Записки психотерапевта»

Известно, что Цветаева была дружна с молодыми актерами студии МХТ. И по ее свидетельству, в то время в студии еще преподавали манеры – как человек высшего света садится, кланяется, обращается к даме или кавалеру, как он должен вести себя с человеком старше или младше себя. Как разговаривают с прислугой, а как с человеком, имеющим положение. Как принято.
Я позволю себе привести здесь короткий отрывок из "Повести о Сонечке" Марины Цветаевой. Размышляет актер студии МХТ:  «Дело не в том, что нужно - так кланяться, а в том - почему надо так кланяться, как от первого дикаря к тому поклону - пришли. От раздирания, например, друг друга зубами - до дуэли. Это меньше всего - форма, и больше всего - суть. Ибо простите за грубый пример - **нельзя, так поклонившись, заехать друг другу в физиономию - и даже этих слов сказать нельзя, и даже их подумать нельзя, а если их подумать нельзя - я уже другой человек, поклон этот у меня уже внутри...»**

*Внимание, dangers*: Только умоляю, не упрощайте, не расчленяйте душу! Интерес, Наблюдательность, Рефлексия, Развитие, и т.д. – все это работает не по очереди, а одновременно. Так, как работают в нашем организме печень, и почки, и легкие, и сердце.
Здоровую душу можно сравнить и с оркестром, исполняющим симфонию. Понятное дело, в симфонии не может быть одной мелодии – их много! И то одна тема, то другая становятся главными партиями, а потом они меняются местами, борются, сплетаются и переплетаются – в поиске ускользающей гармонии… И звучит соло то одного инструмента, то другого, а вот все заиграли вместе, а потом опять по отдельности… Но, обратите внимание – музыканты никогда  не играют вразнобой!
Кстати, о хорошем  симфоническом оркестре так и говорят:  работает, как единый, слаженный организм.