

## **«Молочные реки и кисельные берега» –**

*одно из популярнейших русских выражений, символ беззаботной и привольной жизни, неиссякаемого материального достатка и благополучия.*

*Выражение это знакомо нам по сказке*



*«Гуси-лебеди».*

*Кисель с молоком был на Руси лакомством – одним из любимых праздничных блюд.*

*Кисель готовился из овса.*

*Густой овсяный кисель с молоком – это не что иное, как молоко и хлеб – традиционный фундамент семейного благополучия.*

*Было бы молоко с хлебом – всё остальное приложится.*

## **Как правильно пить молоко?**

- Стоит всегда помнить, что молоко – это не напиток, а еда. В народе и до сих пор говорят «поесть молока». Неправильно считать, что молоком можно утолять жажду. Чтобы молоко переваривалось легче, его лучше пить натошак, небольшими глотками, задерживая во рту для улучшения усвоения.

- Выпив стакан молока, лучше час-полтора ничего не есть. Не пейте молоко очень холодным. Низкая температура затрудняет пищеварение.

- Молоко хорошо сочетается со сладкими фруктами, ягодами, орехами. Очень полезны молочные муссы, пудинги, ягоды и фрукты со взбитыми сливками.

- Традиционна и оправдана с точки зрения диетологии комбинация молока с отварным картофелем и различными крупами.

- Нежелательно сочетать с молоком свежие овощи, огурцы, сливы, соленую, копченую рыбу и колбасы. Не стоит запивать им сладкие сдобные булки. В кишечнике в этом случае начинается процесс брожения, вызывающий метеоризм и боли в животе. К тому же такое сочетание слишком калорийно.

## **“Птичьего молока захотел”**

Сказать: «Ему только птичьего молока и не хватает», – можно о человеке, у которого есть все, чего можно пожелать.

Вполне понятно, откуда это пошло: птица, дающая молоко, – существо никогда не виданное.

Можно, однако, отметить, что, во-первых, греки в древности рассказывали сказки про остров Самос, который-де так плодороден, что там даже птицы дают молоко, только его добывать надо умеючи.

А во-вторых, современные ученые говорят о «пчелином молоке» - кисломолочной жидкости, которой пчелы кормят свою матку и личинок, и даже о «голубином молоке» - особой творожистой массе, образующейся в зобах родителей во время питания птенцов и идущей голубятам в пищу.

Однако в языке народа молоком продолжает называться только лишь настоящее молоко.



## *ПОСЛОВИЦЫ О МОЛОКЕ*

Корова рогата, да молоком богата.

Корова черна, а молоко у неё  
белое.

Корову не накормишь - молока не  
надоишь.

Летний день молоком-маслом  
катится; летний день год кормит.

«Молоко – это  
единственный продукт,  
который сопровождает  
человека непрерывно  
всю жизнь, с раннего  
младенчества до  
глубокой старости»

В. Похлебкин

**ПАМЯТКА**

**для учащихся**

**"Молочные реки,  
кисельные берега"**

