

ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

КРУПЫ

*вкусные
целебные*

ГОТОВИМ

ЕДИМ

ЛЕЧИМСЯ



Ирина Станиславовна Пигулевская

Крупы вкусные, целебные.

Готовим, едим, лечимся

Серия «Продукты-целители»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63220386

Крупы вкусные, целебные. Готовим, едим, лечимся. / Пигулевская И.С.:

Центрполиграф; Москва; 2021

ISBN 978-5-227-08466-8

Аннотация

Крупы – самая доступная, простая, сытная и, главное, правильная еда. Непривередливые едоки и гурманы, вегетарианцы и мясоеды, малыши и взрослые – крупы в том или ином виде едят все! Конечно, самые известные блюда из круп – это каши. Однако эти же крупы могут выступать и как гарнир к мясным блюдам, добавляться в салаты, у многих народов есть рецепты из круп с овощами или фруктами. Кроме того, практически из любой крупы можно сделать муку, то есть испечь блины, хлеб, пироги или сдобу... Таким образом, количество рецептов из круп приближается к бесконечности! Но, оказывается, крупы не просто вкусны и полезны, они имеют ярко выраженные лечебные свойства. Просо обладает уникальной способностью лечить гипертонию, дискинезию желчных путей,

заболевания почек. Семя льна поможет снять внутренние отеки. Кукуруза обладает желчегонными свойствами и используется при холецистите, холангитах, гепатитах. Рожь поможет при бессоннице, а овес при проблемах с печенью.

В книге будет рассказано не только о наших привычных крупах: пшенице, ржи, гречихе, овсе, ячмене, рисе, просе, но и об экзотических, про которые наши предки не знали, а мы сегодня можем приобрести в гипермаркетах. Эти крупы тоже имеют свою историю, тоже полезны для человека, и из них тоже можно приготовить много разных вкусных блюд, и не только. Ведь крупы широко используются еще и в косметологии и готовы поддержать вашу красоту и здоровье не только изнутри, но и снаружи. Читайте книгу, готовьте крупы по разнообразным рецептам, данным на страницах, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Какие бывают крупы	8
Пшеница	10
Спельта	18
Камут	21
Полба	23
Рожь	27
Ячмень (перловка, ячневая крупа)	33
Перловка	37
Кукуруза	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ирина Пигулевская

Крупы вкусные, целебные.

Готовим, едим, лечимся



© «Центрполиграф», 2021

Предисловие

Крупы – один из древнейших продуктов питания человека. Можно даже сказать, что это самая древняя еда. Еще предки человека собирали и ели травы с колосками. Потом, когда человек приручил огонь, эти зерна стали варить. Густое варево с течением времени стало кашей, жидкое варево – похлебкой. А еще позже люди придумали растирать зерна и готовить из муки лепешки. Так появились блины и хлеб.

В еду шли самые разные зерна: пшеницы, ржи, ячменя, овса, проса. Надо заметить, что у славян были также хлебные, морковные, репные, гороховые, рыбные каши. Их заправляли часто конопяным маслом или салом.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «кашей».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

О важности каши для славян говорят многочисленные пословицы: «Щи да каша – пища наша», «С ним каши не сваришь», «Русского мужика без каши не накормишь». Однако блюда из круп – это не только каши.

И поскольку они известны уже много тысяч лет, неудивительно, что такие рецепты есть почти у всех народов мира. А крупы при этом используются самые разные, из тех растений, что растут в данной местности. Поэтому в книге будет рассказано не только о наших привычных крупах: пшенице, ржи, гречихе, овсе, ячмене, рисе, просе, но и об экзотических, про которые наши предки не знали, а мы пакеты с ними видим в супер- и гипермаркетах. Эти крупы тоже имеют свою историю, тоже полезны для человека, и из них тоже можно приготовить много разных вкусных блюд.

Но что странно: чем более комфортно живет народ той или иной страны, чем лучше он питается, тем больше он отказывается от злаков. Зерна, которые спасли столько поколений людей от голода, становятся символом еды для бедных. А может быть, люди просто не знают, в чем польза круп и что из них можно приготовить, кроме каши?

И между прочим крупы и раньше, и в наши дни активно применяются в косметологии, в средствах по уходу за кожей и волосами. А еще они применяются в народной медицине, и эти рецепты тоже есть в книге.

Какие бывают крупы

Исстари так повелось, что в Европе выращивают пшеницу и рожь, знали ячмень и овес, в XIX веке начали выращивать кукурузу. Однако для изготовления разных видов хлеба во многих странах мира используют самые разные зерна. Крупу можно сделать из пшеницы, ржи, риса, овса, кукурузы, ячменя, гречихи, киноа, сорго, проса, дагуссы, могоара, пайзы, амаранта, и все равно список будет не полным.

Ученые предполагают, что однажды люди нашли растущие колосья пшеницы или ржи, попробовали их есть и поняли, что эти зерна способны хорошо насыщать организм. Затем люди увидели, как растут зерна и что из одного зернышка вырастает несколько, и стали выращивать, хранить и употреблять их в пищу. Первоначально зерна не перетирали, а варили нечто вроде каши или похлебки. Потом в хозяйстве появились первые каменные жернова, с помощью которых зерна измельчали. Но и тогда из муки не пекли, а делали густую похлебку. Есть версия, что однажды эта похлебка пролилась в печи и запеклась, так и появился первый хлеб. Он был в виде лепешек. Подобные лепешки и до сих пор выпекают в разных странах из разных видов муки. Это и мексиканская тортилья, и индийский чапати, и китайский баобин, шотландская овсяная лепешка, североамериканская кукурузная лепешка, эфиопская ынджера.

Такой хлеб в виде лепешки стал основой пищи многих древних цивилизаций: шумеры ели ячменные лепешки, а в XII веке до н. э. египтяне могли купить в палатках на улицах деревень лепешки, которые назывались «та».

Пшеница

Окультуривание пшеницы произошло в период неолита. Наиболее вероятной родиной ее была местность в современной Турции, у города Диярбакыр. В Советском Союзе считали, что областью первого искусственного выращивания пшеницы человеком является Армения.

У дикорастущей пшеницы зерна при созревании осыпаются сами, их невозможно собрать, поэтому считается, что древние люди ели пшеницу недозрелой. Постепенное окультуривание привело к получению растения с крепко сидящими зернами. Произошло это случайно или в результате целенаправленного отбора – сейчас уже сказать нельзя. Привело это к тому, что зерна пшеницы стали крепко сидеть в колосе и растение не может размножаться самостоятельно.

С территории современной Турции и северного Леванта культура сначала распространилась к Эгейскому морю, затем продвинулась к Индии, Эфиопии, Британским островам и Пиренейскому полуострову. Примерно за 4000 лет до н. э. пшеницу стали выращивать в Китае. К I в. н. э. растение активно культивировалось в Азии и Африке, а во времена расцвета Римской империи – по всей Европе. В Новый Свет его завезли почти сразу после открытия, а в Канаду и Австралию – в XVIII–XIX веках.

Разумеется, за долгое время употребления люди подмети-

ли не только питательные, но и целебные свойства пшеницы. Многие из этих свойств подтверждены современными исследованиями. Содержащаяся в зерне клетчатка стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и препятствует формированию жировых клеток. Пектины впитывают из кишечника вредные вещества, что препятствует возникновению гнилостных процессов и способствует заживлению слизистой кишечника.

Отвар из пшеницы является укрепляющим средством, помогающим восстановиться даже после тяжелых болезней. Если к нему добавить мед, он избавит от заболеваний органов дыхания и кашля. Отвар из пшеницы и пшеничных отрубей питает и смягчает кожу.

Пшеница способна стимулировать самоочищение печени и снимать чрезмерное возбуждение. Также она оказывает закрепляющее действие и является природным антиоксидантом, способствующим оздоровлению организма. Размоченный мякиш хлеба помогает в лечении чирьев и нарывов.

Пророщенные зерна пшеницы обязательно входят в рацион большинства систем правильного питания. В проростках столько полезных веществ, что они способны восстанавливать и омолаживать все системы организма, включая головной мозг.

Клетчатка, которой богата пророщенная пшеница, впитывает все токсичные вещества и выводит их из организма. Это соответствующим образом сказывается на самочув-

ствии и внешнем виде. Также пророщенная пшеница препятствует образованию жировых отложений, регулирует обмен веществ, нормализует микрофлору и работу желудочно-кишечного тракта. Она улучшает состояние ногтей, кожи и волос, восстанавливая их густоту, цвет и силу. Употребление пророщенной пшеницы поможет восстановить зрение.

Масло из пророщенной пшеницы добавляют в кремы, маски, шампуни и косметические средства. Оно помогает удерживать влагу в коже, избавляет от угрей, нейтрализует воздействие свободных радикалов, омолаживает и способствует регенерации кожных покровов.

Противопоказанием к употреблению пшеницы являются сахарный диабет, гиперфункции желез внутренней секреции, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, непереносимость глютена.

Пророщенную пшеницу лучше не употреблять детям, не достигшим 12-ти лет (возможны проблемы с глютеном), и взрослым в послеоперационный период.

При слишком активном употреблении пророщенной пшеницы также могут возникать проблемы. Главную опасность представляет лектин, проникающий через стенки кишечника в кровеносную систему. Он может нарушать нормальную работу эндокринной системы, обмена веществ, печени и сердца.

Твердые и мягкие сорта пшеницы содержат много ами-

нокислот, витамини А, В₁, В₃ (он же РР), В₄, В₆, В₇, С, Е, F. Пшеница богата эфирными маслами, клетчаткой, фолиевой и линолевой кислотами, лактозой, фруктозой, глюкозой, крахмалом. В ее составе много макро- и микроэлементов, например, серебро, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, бор, железо, селен, цинк.

В пшенице много пищевых волокон: в 100 г зерен – 40 % от суточной нормы потребления.

Пищевая ценность пшеницы может быть разной. Это зависит от того, говорится ли о зернах или о муке, и от того, какой обработке была мука подвергнута.

Пищевая ценность цельных злаков (на 100 г):

- мягкие сорта: белки – 10,7 г; углеводы – 75,4 г; жиры – 2 г; калорийность – 340 ккал;
- твердые сорта: белки – 13,7 г; углеводы – 71,1 г; жиры – 2,5 г; калорийность – 339 ккал;
- пророщенные зерна: белки – 7,5 г; углеводы – 42,5 г; жиры – 1,3 г; калорийность – 198 ккал;
- необработанные ростки: белки – 23,2 г; углеводы – 51,8 г; жиры – 9,7 г; калорийность – 360 ккал.

Пищевая ценность пшеничной муки различных сортов:

- высший сорт: белки – 10,8 г; углеводы – 73,4 г; жиры – 1,3 г; калорийность – 334 ккал;
- 1 сорт (мягко-зерновая): белки – 10,6 г; углеводы – 73,4 г; жиры – 1,3 г; калорийность – 330 ккал;
- 1 сорт (твердо-зерновая): белки – 11,1 г; углеводы –

72,7 г; жиры – 1,5 г; калорийность – 329 ккал;

– 2 сорт: белки – 11,6 г; углеводы – 71,5 г; жиры – 1,8 г; калорийность – 322 ккал.

На сегодняшний день пшеница является главным источником растительного белка на Земле. Пшеничная выпечка занимает важное место в пищевом рационе народов любого континента. Пшеничную муку применяют и при выпечке из муки других круп, поскольку, например, гречка, пшено, рис и амарант не содержат глютен (клейковину), поэтому выпечка из чистой муки этих злаков не получается. В таком случае клейкой основой выступает пшеничная мука.

Пророщенные пшеничные зерна можно использовать в салатах, закусках, кашах. С соком из проростков можно делать фруктовые коктейли.

Зерна можно применять для приготовления каш, молочных десертов, булгура, пшеничного плова.

Для ухода за кожей, ногтями и волосами подходят все варианты продуктов из пшеницы, включая муку и отруби, но самым популярным и эффективным является масло зародышей. Обладая сильнейшим антиоксидантным составом, это масло замедляет старение, предотвращает болезни кожи, очищает ее. Благодаря нормализации обмена веществ, ткани своевременно получают питание, хорошо обновляются, повышается их иммунитет. Это помогает вернуть и сохранить естественную красоту.

Пшеничную муку можно использовать для изготовления

домашнего косметического молочка на белом вине, обогащенного витаминами В и Е, каротином, минеральными солями и различными ферментами. На основе муки также можно делать очищающие, питательные и сужающие поры маски. Для предотвращения и лечения выпадения волос отлично подходит маска с маслом пророщенных ростков, сливок и сока лимона.

Измельченные пшеничные отрубы обладают очищающим, противовоспалительным и питательным свойством. Чаще всего их советуют для жирной кожи, но положительный эффект наблюдается при любой коже.

Из пшеницы получают несколько продуктов.

Пшеничная крупа делается из пшеницы твердых сортов и по сути является молотым шлифованным зерном, освобожденным от отрубной оболочки и зародыша. Эта крупа имеет богатый витаминный состав и подходит для приготовления каш, первых и вторых блюд, пудингов и запеканок. Однако людям с воспалениями и хроническими болезнями желудочно-кишечного тракта следует употреблять пшеницу с осторожностью. Ее калорийность 315 ккал.

Манная крупа. Практически то же самое, что пшеничная, только мельче помолотая. Делается из мягких сортов пшеницы. Как правило, частицы манки имеют размер от 0,25 до 0,75 мм, за счет чего она и варится так быстро. Калорийность 330 ккал.

Следует знать, что углеводы из нее крайне быстро пре-

образуются в глюкозу, из-за чего происходит сильный выброс инсулина в кровь. Гликемический индекс манной крупы практически равен чистой глюкозе. Поэтому ее не рекомендуют диабетикам и людям со склонностью к избыточному весу.

Еще одним недостатком называют наличие фитина в составе манки. Этот компонент связывает кальций, что способствует его выведению из организма и ослаблению опорно-двигательного аппарата. По этой причине, а также из-за того, что в этой крупе много крахмала, ее не рекомендуют давать в пищу детям младше трех лет.

Кус-кус распространен в североафриканских странах. Делается из манной крупы. Манку смачивают водой и обваливают в сухой муке или манке, а затем просеивают. Для частиц, прошедших сквозь сито, алгоритм повторяется. Потом все высушивается на солнце и хранится. Он достаточно калорийный: 350–360 ккал на 100 г сухого продукта.

Кус-кус крайне быстро готовится. Достаточно залить его кипятком и подержать под крышкой несколько минут, чтобы получить кашу, более зернистую, чем манка. Однако в блюдах арабской, берберской или магрибской кухни это вовсе не каша. Кус-кус – традиционное блюдо с тушеными овощами и мясом, готовящееся на пару. Еще делают кускус с овощами и куркумой или с морепродуктами и рыбой.

Булгур. Зерна пшеницы обдают паром, сушат на солнце и отделяют от отрубной части, а только потом мелют. Та-

кая технология сохраняет в продукте максимум витаминов и позволяет очень быстро его готовить. Все плюсы и минусы крупы такие же, как выше были описаны для пшеницы.

Повара рекомендуют прожаривать булгур, чтобы раскрыть его отличительный ореховый аромат. Для этого его нужно прокалить в сливочном масле (подходит и растительное) до появления запаха. После раскрытия крупу можно использовать по усмотрению повара. С ним можно делать необычный пшеничный плов, а также различные гарниры, супы, котлеты и фарши.

Фрике. Это прошедшие копчение зерна пшеницы, которые собирают, когда колосья еще зеленые. Существует два типа фрике: цельные зерна, похожие на зерна пшеницы, но зеленого цвета, и грубо измельченные зерна. Впервые фрике была упомянута в начале XIII века в поваренной книге Багдада.

Пшеницу убирают, когда колосья пожелтеют, но семена еще остаются мягкими; затем ее собирают в снопы и сушат на солнце. Высушенные снопы осторожно обжигают на огне так, чтобы сгорела солома и оболочка зерен, оставив сами зерна неповрежденными. Высокая влажность зерен предохраняет их от сгорания. Затем обжаренную пшеницу обмолачивают и снова сушат на солнце. Зерна затем дробят на небольшие кусочки, в результате чего они становятся похожи на зеленый булгур.

Фрике обладает низким гликемическим индексом, поэто-

му помогает при диабете и предупреждает его появление. При приготовлении фрике имеет вкус с дымком и активно используется в вегетарианской кухне. Фрике из целых зерен получается грубоватой, поэтому ее необходимо варить не менее сорока минут, лучше всего в бульоне. Фрике из раздавленного зерна мягче и нежнее, поэтому варится быстрее. Используется в мясных и овощных блюдах.

Спельта

Пшеница спельта (лат. *Triticum spelta*) известна с пятого тысячелетия до нашей эры. Она упоминается в произведениях Гомера, Геродота и других древнегреческих авторов; ее возделывали и употребляли в пищу еще в Вавилоне и Древнем Египте. До первого тысячелетия нашей эры спельта выращивалась в основном на Ближнем Востоке, затем попала в Европу и широко распространилась по всей ее территории. До X столетия она выращивалась в Армении, Грузии, средиземноморских странах, далее проникла в Россию, а затем и в Америку. Именно спельту выращивали вплоть до XIX века, когда ее вытеснила в культуре нынешняя пшеница.

Колосья спельты похожи на колоски полевых трав, а зерна покрыты пленкой, которая не отделима от них. Колоски пшеницы очень ломкие. Выращивать ее сложнее, чем современную пшеницу, почему постепенно от спельты и отказались. Спельта не переносит никаких видов удобрений. Также

она может произрастать не на всех видах почвы. Зато она не требовала практически никакого ухода при выращивании. Вплоть до XVII–XVIII веков она составляла основу питания в России.

Зерна спельты не накапливают вредные вещества и отличаются устойчивостью к радиоактивным излучениям, поэтому такую пшеницу активно используют в здоровом питании.

Сегодня технология выращивания спельты хорошо известна у нас в Башкирии, Татарстане, Чувашии, а также в Польше, Турции, Индии и некоторых других государствах.

В зернах спельты содержатся клетчатка, жиры, белки и углеводы, которые относятся к медленным, то есть не вызывающим скачков содержания глюкозы в крови. В спельте больше белка, чем в других видах пшеницы. И, кроме прочего, она содержит триптофан. Это незаменимая аминокислота (то есть в организме человека она не вырабатывается) не дает стареть мозговым клеткам, обновляет их структуру. Основные источники триптофана: мясо, рыба, творог, сыр, яйца, горох, фасоль, соя.

Из минералов в спельте содержатся калий, фосфор, йод, железо, марганец, селен, кальций, цинк. В ней есть витамины B₂, B₃, B₆, B₉, E, K. Также спельта содержит глютен, но в меньших количествах, чем овес, ячмень и другие злаковые культуры.

В 100 г пшеницы около 340 ккал.

Регулярное употребление продуктов из спельты способ-

ствует укреплению иммунитета, улучшает состав крови, нормализует уровень сахара, помогает наладить работу органов желудочно-кишечного тракта, головного мозга, эндокринной и репродуктивной систем.

Также систематическое употребление ее в пищу может значительно улучшить состояние кожи, ногтей, волос.

Врачи рекомендуют продукты из спельты тем, кто страдает от ожирения, диабета, авитаминоза, людям со слабым иммунитетом, анемией, частыми стрессами, при переутомлениях как физических, так и умственных.

Компрессы из спельты применяют при синуситах и бронхитах, воспалении легких. Различные смеси из зерен, например с яйцами, можно использовать для лечения подагры, болей суставов, чтобы снять отеки и устранить гематомы.

В косметологии измельченную спельту добавляют в скрабы для очищения кожи. Вытяжку из растения используют совместно с водой для ополаскивания волос, также ее добавляют в различные маски и кремы. Можно делать ванночки для ногтей из отвара спельты для их укрепления.

Из зерен спельты варят каши, супы, едят их как гарнир, добавляют в различные салаты. Из муки пекут хлеб и делают различную выпечку. Спельту используют в десертах, лапше, соусах, сухариках, кремах для украшения пирожных и т. п.

Блюда из спельты способствуют похудению, так как хорошо чистят кишечник, помогают расщеплять жировые отложения и ускоряют обмен веществ.

Спельту нельзя есть при непереносимости глютена. Также она не рекомендуется во время обострения болезней желудочно-кишечного тракта.

Камут

Под таким названием продается пшеница Хорасан. Пшеница Хорасан – близкая родственница твердой пшеницы. Хорасан получилась путем скрещивания обычной пшеницы с сорняками, благодаря чему растение дает богатый урожай, при этом стойко к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Зерна камута больше зерен обычной пшеницы по размеру и в них больше полезных элементов. На вкус камут похож на орехи, поэтому часто используется в кулинарии. Запах растения также напоминает орех.

Белков в ней больше на 29 %, жиров – на 27 %, цинка – на 25 %, магния – на 23 %, витамина Е – на 80 %. В составе камута 16 аминокислот. Среди минералов лидируют фосфор и калий, присутствуют марганец, селен, железо, кальций, медь, натрий, магний. Камут сохраняет свои полезные свойства и в переработанном виде, так как обладает низкой степенью окисления. Калорийность продукта составляет около 330 ккал на 100 г.

Зерна были обнаружены в 1949 году в одной из гробниц египетских фараонов. Часть зерен привезли в США, в штат

Монтана, где попытались вырастить, но до 1980-х годов она не была популярна у покупателей. Камут выращивается без химических удобрений и не подвергается генной модификации, поэтому очень популярен у приверженцев здорового образа жизни.

Объемы производства зерен невелики, поэтому продукты, в составе которых они имеются, можно купить только в магазинах, предлагающих продукты для здорового питания.

Эти зерна способны повышать работоспособность и увеличивать концентрацию внимания. Кроме того, исследователи отметили, что регулярное употребление пшеницы данного сорта в пищу способствует укреплению иммунитета, улучшению состава крови, нормализации функций системы пищеварения.

Камут улучшает работу эндокринной и нервной системы, головного мозга. Эта пшеница благотворно влияет на репродуктивную систему, улучшает состояние волос и кожи.

Хлеб и выпечка из камута будут полезны людям, страдающим ожирением, нарушением обмена веществ, малокровием, слабым иммунитетом. Также полезны зерна будут при переутомлениях, расстройствах психики, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях в работе эндокринной и половой систем.

Каша на воде из зерен камута снижает количество холестерина в крови и тонизирует кишечник.

Компрессы применяются при бронхитах и синуситах. Из

муки делают лечебные лепешки для устранения отеков, для обезболивания при растяжениях мышц.

В косметологии из отвара камута делают ванночки, предназначенные для укрепления ногтей. Отвар из зерен хорош для лечения волос. Перемолотое зерно добавляется в скрабы.

Противопоказана эта пшеница людям с непереносимостью глютена и при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Полба

Полба или полбяная пшеница (пшеница двузернянка) – это особый вид пшеницы, отличающийся зерном с невымолачиваемыми пленками, ломкостью колоса, кирпично-красным цветом. Полба считается ботанической предшественницей спельты, различия кроются только в наборе хромосом.

Полба была широко распространена в древние времена. Предположительно она появилась на Средиземноморье и выращивалась в Древнем Египте, Малой Азии, Армении, Вавилоне и других местах. Наиболее древние находки полбы датируются 6–5 тысячелетиями до н. э. и расположены в долинах горной цепи Арарат, на территории нынешней Турции и западной Армении. Более поздние находки: Болгария – 3700 г. до н. э., Польша и южная Швеция – 2500–1700 г. до н. э.

В России полба возделывалась в Волго-Камском регионе, где ее выращивали главным образом марийцы, чуваша, башкиры, татары и удмурты; на Кавказе ее возделывали армяне, хевсуры и осетины. В XIX веке полба была вытеснена хоть и гораздо более требовательной к климату и менее устойчивой к болезням, но значительно более урожайной пшеницей твердой.

На сегодняшний день основными поставщиками полбы являются США, Армения, Дагестан, Турция, Индия и Иран.

От распространенной ныне пшеницы полба отличается следующим:

- этот вид устойчив к засухе, не осыпается при неблагоприятных погодных условиях,
- зерна по размеру намного крупнее зерен обычной пшеницы и защищены пленкой,
- муку производить довольно трудно, так как зерна плохо отделяются от плелел при вымолачивании. Выпечка из этой муки быстро черствеет.

Зерна и мука из полбы ценятся приверженцами здорового питания за полезные свойства и нежный ореховый привкус.

В составе цельнозерновой полбы есть витамины А, группы В, Е, К. Из микро- и макроэлементов: магний, железо, цинк, калий, медь, натрий, йод, кальций, фосфор. Есть жирные кислоты омега-3 и омега-6, волокна клетчатки, углеводы, белки и жиры. Калорийность – 340 ккал.

У полбы низкий гликемический индекс, то есть она мало

поднимает уровень глюкозы в крови, поэтому хлеб из полбы можно есть при сахарном диабете. Также крупа применяется при ожирении, так как она усиливает обменные процессы, что ведет к снижению веса. Другие полезные свойства:

- снижает уровень холестерина в крови;
- положительно влияет на иммунитет;
- нормализует артериальное давление;
- улучшает функции пищеварительной системы, помогает очистить кишечник от вредных веществ;
- оказывает благоприятное действие на костные ткани;
- предотвращает развитие атеросклероза;
- предотвращает развитие анемии.

Таким образом, полба будет полезна:

- в пожилом возрасте;
- людям с ослабленным иммунитетом;
- детям;
- беременным женщинам;
- для нормализации веса;
- при сахарном диабете любого типа;
- если у человека большие умственные нагрузки.

Она благоприятно влияет на кожу, поэтому ее применяют в косметологии. Зерна размалывают в кофемолке до состояния муки и добавляют в скрабы. Он подойдет не только для лица, но и при целлюлите на животе и бедрах. Кремы с добавлением такой муки очищают и успокаивают кожу.

Если добавлять муку из полбы в маски для волос, то улуч-

шается их структура, ломкие и поврежденные волосы восстанавливаются.

Противопоказания к употреблению полбы:

- целиакия (непереносимость глютена);
- обострение желудочных и кишечных заболеваний.

Рожь

Одна из самых востребованных и распространенных злаковых культур в Северном полушарии. На территории России ее возделывают, как минимум, больше тысячи лет.

«Наша» рожь – это культурная или посевная. Но есть еще также лесная, африканская, горная, анатолийская, Вавилова, Державина и другие. Лесная растет в некоторых регионах России как дикая трава.

Существует множество версий относительно появления и окультуривания ржи человеком. Одни ученые предполагают, что основной для окультуривания был дикий вид, растущий в Азии и южной Европе. Другие исследователи говорят, что таких видов было несколько в разных регионах планеты. Также до сих пор не известно, где растение было введено в культуру. Возможно, ее выращивали еще в Древнем Египте, поскольку там культивировали не только пшеницу, но и другие злаки. Понятно только, что в нашу эру ржаные поля колосились уже и в Азии, и в Индии, и на Ближнем Востоке, и в Европе. Славянским народам данная культура, носившая название «жито», была известна еще до того, как они заняли всю Восточно-Европейскую равнину.

Ржаное зерно обладает более богатым витаминно-минеральным составом по сравнению с пшеницей. Больше всего в зерне углеводов (55–60 %), из них больше половины прихо-

дится на крахмал. Белка в зависимости от сорта в ржи может быть от 8 до 19 %. В зерне есть более 10 незаменимых и 8 заменимых аминокислот. Жир занимает до 2 %, в основном это глицериды ненасыщенных кислот.

Из витаминов есть А, К, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, Е, Н. Из минеральных веществ: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, сера, кремний, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, фтор, хром, цинк.

Калорийность – 283 ккал.

Разные сорта ржи имеют разный состав, и зерна разделяют на полные, средние и щуплые. Полные отличаются наибольшей концентрацией крахмала, а щуплые более богаты клетчаткой, жирами, белками и минеральными веществами. В плодах растений, выращенных на востоке и юге, содержится меньше углеводов и больше белков, а у их северных и западных аналогов – наоборот.

В ржи довольно много витаминов группы В, поэтому она нормализует деятельность и тонизирует нервную систему; повышает эффективность и интенсивность обменных процессов; поддерживает и восстанавливает здоровье кожи; участвует в кроветворении.

Витамин Е, альфа-токоферол, – антиоксидант, защищающий клетки организма от мутаций. Кроме того, он замедляет старение, из-за чего его называют «витамином молодости».

Очень важным является то, что в 200 г ржи содержится суточная доза селена. Селен борется со старением, а также

предотвращает болезни сердца и сосудов.

Все продукты и блюда из ржи будут иметь определенный набор полезных свойств. При их употреблении:

- нормализуется уровень гемоглобина в крови, повышается эффективность транспортировки кислорода к тканям и органам;
- приводится в тонус центральная нервная система;
- укрепляется противoinфекционная и антивирусная защита;
- улучшается внешний вид, кожа становится эластичнее и здоровее;
- повышается эффективность мозговых процессов, стимулируется реакция и внимательность.

Высокое содержание пищевых волокон приводит к тому, что хлебная масса проводит очень эффективную чистку желудочно-кишечного тракта, образуя после разбухания плотную волокнистую «щетку». В итоге улучшается усвояемость питательных веществ и работа мышц кишечника, а благодаря массажному эффекту усиливается его кровоснабжение. Это особенно помогает людям с колитами и хроническими запорами.

При регулярном употреблении ржаного хлеба происходит профилактика заболеваний сердца, желудка, легких, почек. Улучшается общее самочувствие, поднимается эмоциональный и физический тонус, стабилизируется работа эндокринной системы. Пшеничный хлеб рекомендуется заме-

нять ржаным при необходимости восстановления после болезней, для похудения и восстановления работы щитовидки.

Рожь используется в выпечке хлеба, для производства кваса, спирта и крахмала.

Виды ржаной муки:

- пеклеванная. Фактически это крахмальная часть зерна, поэтому из всего объема зерна такой муки получается 60 % от первоначального веса. Пеклеванная мука применяется для выпечки хлеба, пирогов и подобных изделий. Это как бы аналог высшего сорта пшеничной муки;

- сеяная сохраняет 65 % от исходной массы зерна. Не имеет примесей и обладает нежной кремовой окраской. Тоже применяется для создания пышной выпечки;

- обдирная дает выход 90 % веса, поскольку из зерна только «обдирается» оболочка. Имеет очень мало клейковины, поэтому для выпечки ее нужно смешивать с сильно клейкими видами муки (обычно мешают с пшеничной). Из обдирной муки делают заварной и классический ржаной хлеб;

- обойная – грубомолотая мука, почти полностью сохраняющая вес зерна. Имеет значительное количество отрубей, поэтому не всегда хорошо переваривается. У нее самый полезный состав. Имеет коричневато-серый цвет.

Калорийность и пищевая ценность ржаной муки зависят от ее вида:

- сеяная имеет калорийность 357 ккал, белков в ней 9,82 г (на 100 г), углеводов – 76,68 г, жиров – 1,33 г;

– обдирная: 325 ккал, белки – 10,88 г, углеводы – 75,43 г, жиры – 1,52 г;

– обойная: 349 ккал, белки – 15,91 г, углеводы – 68,63 г, жиры – 2,22 г.

Полезные свойства и воздействие на организм у муки такие же, как и у зерна.

Употребление пророщенных ржаных зерен способствует повышению общего тонуса, укреплению иммунитета, оздоровлению всех систем организма. Ростки включают в диету больных диабетом или при анемии, авитаминозе, нарушениях функции эндокринной системы. Кроме того, проростки ржи полезны в косметологии. Так, витамины группы В питают, увлажняют, налаживают обменные процессы, кальций стимулирует выработку коллагена, цинк обеззараживает, а витамин Е замедляет старение клеток.

Пророщенные зерна могут не подойти только людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в стадии обострения: может начаться запор, метеоризм, несварение.

Зерна ржи легко прорастить дома. Сначала выбирают высококачественное, не обработанное химикатами зерно, перебирают, промывают и сушат. Затем его в 1–2 слоя раскладывают на хлопчатобумажную ткань, выложенную в емкости с широким ровным дном. Сверху на зерна кладут такой же лоскут ткани. После этого нужно залить все теплой водой на 1 см выше верхнего слоя. Убрать посуду в теплое место (22–25 °С). Влажность желательно поддерживать, подливая во-

ду, однако она не должна стоять, иначе зерна загниют. Хорошая система получается при наличии дренажных дырок в дне – ткань удерживает влагу, а лишняя вода легко уходит вниз. Первые ростки проклевываются через 1–2 суток. Их уже можно есть, предварительно промыв в прохладной воде, а можно отращивать дальше.

Богатый витаминно-минеральный состав делает рожь полезной и в косметологии. Это один из универсальных продуктов, подходящих для волос, кожи, лица и ногтей. При этом отруби более эффективны, поскольку в них полезных элементов больше. Витамины группы В не только питают кожу и волосы, но и стимулируют обмен веществ. Жирные кислоты увлажняют ткани, избавляя от сухости и шелушения, а также укрепляют естественный иммунитет. Благодаря таким веществам, как токоферол, бета-каротин и селен, замедляются процессы старения, предотвращается деятельность свободных радикалов. Цинк и медь оказывают противовирусный и антигрибковый эффект на клетки кожи и волос. Поступление кальция в ткани кожи из ржанных отрубей или муки стимулирует выработку коллагена, отвечающего за эластичность и подтянутость кожи.

Ячмень (перловка, ячневая крупа)

История ячменя как зерновой культуры насчитывает более 10 тысяч лет. Такое длительное время применения привело к тому, что уже в древнейшие времена считали, что еда и напитки, содержащие ячмень, способствуют умственному и физическому здоровью человека. Продукты и блюда из ячменя были в рационе римских гладиаторов и последователей греческого философа Пифагора. Его пользу признавали и в восточной, и в западной медицине.

Согласно современным исследованиям, если у ребенка в питании ежедневно есть продукты из ячменя, то это снижает риска развития астмы на 50 %. Происходит это потому, что в ячмене есть омега-3, магний и витамин Е.

В ячмене много растворимых и нерастворимых волокон, что создает благоприятную среду для развития полезных бактерий в кишечнике, способствует стабилизации стула, а также снижает риск рака толстой кишки и геморроя. Ячмень помогает слизистой кишечника восстанавливаться после воспалений, поэтому полезен при различных видах колитов.

Исследование более 70 тысяч женщин в течение 16 лет («Nurses Health Study») показало, что пищевые волокна ячменя способствуют ускорению транзита пищи по кишечнику, снижают уровень триглицеридов и секрецию желчных

кислот, что значительно уменьшает риск образования желчных камней.

Пропионовая кислота и бета-глюкан в ячмене снижают уровень холестерина в крови. Согласно исследованию в «American Heart Journal», у женщин, находящихся на этапе постменопаузы и употребляющих ячмень не реже 6 раз в неделю, значительно замедлилось течение атеросклероза и формирование бляшек на стенках сосудов.

По результатам другого эксперимента, среди мужчин, было доказано, что при употреблении на завтрак тарелки каши из ячменя на 29 % снизился риск развития ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности, а также вероятность сердечного приступа.

Лечебные свойства ячменя в борьбе с диабетом 2 типа давно доказаны. С его помощью можно стабилизировать вес и даже исключить риск возникновения диабета. Тем, кто уже болен, клетчатка и бета-глюкан, содержащиеся в ячмене, помогут значительно снизить в крови уровень глюкозы.

Обнаруженные в составе ячменя растительные лигнаны (энтеролактон и др.), по результатам обширных научных исследований, служат хорошей защитой от рака молочной железы, простаты и других гормонозависимых видов рака.

Ячмень – хороший источник селена, который помогает сохранить упругость кожи, оберегает ее от вредоносного воздействия среды. Фосфор нужен для здорового метаболизма и образования многих жизненно-важных соединений, вклю-

чая АТФ и нуклеиновые кислоты. Кроме того, ячмень как источник фосфора, кальция, марганца, меди и витаминов группы В отлично подходит для борьбы с артритом и остеопорозом.

В здоровом питании используются и стебли незрелого ячменя (травы). В них есть все полезные вещества, что и в зернах, а уровень хлорофилла значительно выше. Сбор растительного сырья, как правило, длится 200 дней после появления первых всходов, пока высота побегов не достигнет 30 см. Порошок из травы ячменя является важным элементом многих диет. Его принимают натощак перед завтраком в качестве добавки к свежевыжатым сокам или добавляют в салаты, пюре и другие блюда, не требующие термической обработки. Еще из порошка можно делать витаминные коктейли.

Обработанные зерна ячменя делятся на три типа: перловка – зерна, очищенные от плевел и прошедшие первичную откатку; голландка – отделенное от ости зерно, которому искусственным путем придается форма шарика; ячневая крупа – мелкорубленая перловка.

Ячменная мука нередко выступает в качестве альтернативы пшеничной муке. Она более богата полезными веществами, чем зерна до последующей их обработки и перемола. Из-за наличия клейковины и нежного орехового вкуса она популярна среди кондитеров.

Толокно делается из овсяных или ячменных зерен, кото-

рые были предварительно пропарены, высушены и очищены. Похожа на муку грубого помола. Толокняная мука не образует клейковину, хорошо набухает в воде и быстро загустевает.

Достаточно залить толокно горячей водой или молоком, перемешать и оставить на пару минут. Также из толокна легко приготовить хлеб. Достаточно замесить крутое тесто с добавлением кефира или простокваши, добавить специи и отправить ненадолго в духовку.

Ячменный отвар (ячменная вода) особенно полезен для тех, у кого есть проблемы с почками или мочевым пузырем.

В состав зерен ячменя входят белки (12,75 г), углеводы (76,1 г), пищевые волокна (17,6 г), жиры (2,35 г); витамины А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С, Е, К; минералы: кальций, хром, медь, йод, железо, магний, марганец, молибден, фосфор, калий, селен, натрий, цинк. Калорийность 354 ккал.

Упоминания о полезных свойствах ячменя можно найти в рецептах народной медицины многих стран. Ячменный отвар давали тем, кто страдает воспалительными процессами, расстройствами нервной системы, проблемами с желудком и кишечником, чахоткой и болями в горле. Для увеличения количества молока кормящие женщины пили ячменный отвар с добавлением мелко нарезанного укропа.

Перловка

Перловая крупа – это крупа из цельных зерен ячменя, которые были подвергнуты первичной откатке. Зерна лишают ости и отрубных оболочек.

Ячневая крупа – это рубленая на мелкие частицы перловка. У ячневой крупы острые края и угловатая форма, потому что продукт не шлифуется после получения. Быстро разваривается, поэтому чаще всего используется для каш.

По показателям пищевой ценности ячменная крупа очень близка к шлифованной пшеничной. Большую часть состава занимает крахмал. Белки перловки близки по составу к пшеничным. Их основу составляют глютелины и проламины, на которых суммарно приходится около 70 %. Жиры, на которые приходится не более 1,5 % веса, состоят в основном из ненасыщенных жирных кислот: линолевой, олеиновой и линоленовой. Насыщенные жирные кислоты представлены стеариновой и пальмитиновой.

В ней очень много минералов: калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, титан, фтор, хром, цинк. Витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, Е. Пищевая ценность 324 ккал.

У перловки и ячневой крупы разное соотношение полезных веществ из-за различной обработки семян ячменя. Перловка богата крахмалом, а минералов, жиров, клетчатки,

белков и витаминов в ней меньше.

Повышенное содержание витамина Е и аминокислот в перловой крупе гарантирует омоложение кожи и устранение морщин, выравнивание цвета лица, если отвар из крупы или саму перловку добавлять в домашние маски и скрабы.

Диетологи утверждают, что благодаря сложным углеводным соединениям перловка быстро наполняет желудок и сохраняет ощущение сытости длительное время. При этом перловка ускоряет метаболизм, выгоняет из организма лишнюю воду и вредные вещества, потому что продвигается по кишечнику очень медленно. Она не позволяет жировым отложениям накапливаться в теле человека. Таким образом, она будет ценным продуктом в диетическом питании и для разгрузочных дней.

Калорийность зерен ячменя 324 ккал, но при варке перловка увеличивается в 4–5 раз, поэтому калорийность перловой каши на воде (100 г) всего 106 ккал; если варить на молоке, то 156 ккал; на мясном бульоне – 135 ккал. Добавление сливочного масла дает дополнительные 30–40 ккал на 100 г.

Перловка противопоказана людям с непереносимостью глютена. Детям перловку можно давать с 3–4 лет, поскольку она достаточно сложна для переваривания. С осторожностью ее следует применять при повышенной кислотности желудочного сока, обострении гастрита или язве желудка. Для переработки продукта выделяется повышенное количество

секрета, который раздражает стенки желудка и кишечника.

Перловка благодаря минеральному и витаминному составу укрепляет ногти и делает более мягкими волосы.

Домашние косметические средства можно делать на основе отвара или самой каши. Регулярное использование таких препаратов позволит убрать морщины, выровнять цвет лица, уменьшить аллергические реакции, проявления псориаза, ячмень и акне, замедлить старение. Перловка ускоряет выработку коллагена за счет содержания лизина, а значит, делает кожу подтянутой и эластичной.

Одинаково хорошо крупа влияет и на жирную, и на комбинированную кожу, причем она обеспечивает не только питание, но и увлажнение. Поэтому можно делать маски, компрессы, тоники и скрабы, смешивая перловку с эфирными маслами, яйцами, фруктовыми и овощными соками. Главный секрет в создании подобных средств – использование промытой крупы, разваренной с теплым молоком.

Кукуруза

Кукуруза – род растений семейства Злаки, включающий шесть видов. В культуре выращивается только один из них – *Zea mays* (кукуруза сахарная).

Выращивать в Старом свете ее начали в XV веке, когда ее из новооткрытой Америки (тогда еще так не называвшейся) привез Колумб. А вот в Центральной и Южной Америке кукурузу выращивали еще за 5 тысяч лет до новой эры. Самым северным индейским племенем, культивировавшим кукурузу, считаются лаврентийские ирокезы, жившие в окрестностях современных Монреаля и Квебека.

В Америке для именованя как самого растения, так и его продуктов используют название «маис», данное еще древними майя. Считается, что представители этой цивилизации выращивали несколько сортов кукурузы, отличавшихся размером початков и зерен, длительностью вегетации, урожайностью и сроками созревания. Маис для индейцев имел статус священного растения, возведенного до уровня божества. В его честь проводили праздники, приносили жертвы.

В 1496 году маис вместе с другими растениями в Испанию привез Колумб из своего второго путешествия в Новый Свет. В Центральной и Западной Европе культура сохранила свое индейское название, однако в России именуется кукурузой. По одной из версий это слово является производным

от румынского *susiguz*, переводимого как «еловая шишка», а по другой – от турецкого *kokoros*, означающего кукурузный стебель.

Русские познакомились с растением на освобожденной от турок территории Крыма и долго называли злак турецкой пшеницей или пшеном.

Сегодня кукуруза входит в тройку лидеров среди злаковых культур по производству и потреблению. На своей исторической родине она до сих пор сохраняет пальму первенства по этим показателям и используется в пищу в самых разных формах.

Сахарная кукуруза в сыром виде содержит в 100 г зерен белки – 11,9 г, жиры – 6,5 г, углеводы – 63,6 г. Еще 18 г составляет вода. Ее калорийность 344,6 ккал.

Вареная кукуруза несколько меняет состав. Белки – 4,1 г, жиры – 2,3 г, углеводы – 22,5 г. Соответственно, воды гораздо больше. Калорийность 123 ккал.

Консервированная кукуруза: белки – 3,9 г, жиры – 1,3 г, углеводы – 22,7 г. Калорийность 119 ккал.

Кукурузная крупа: белки – 8,3 г, жиры – 1,2 г, углеводы – 71 г. Калорийность 328 ккал.

Кукурузная мука: белки – 7,2 г, жиры – 1,5 г, углеводы – 72,1 г. Калорийность 331 ккал.

Кукурузные хлопья: белки – 8,3 г, жиры – 1,2 г, углеводы – 75 г. Калорийность 325,3 ккал.

Кукурузные зерна имеют богатый химический состав. Из

жирорастворимых витаминов в кукурузе присутствуют про-витамины А (бета-каротин, альфа-каротин), Е и К. Из водорастворимых: витамины В₁, В₂, В₃, В₄, В₅, В₆ и В₉, С. Минеральные вещества: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен, кобальт, молибден.

В 100 г необработанных зерен кукурузы содержится четверть от суточной нормы витаминов В₁ и В₆, меди, фосфора и магния, а также примерно половина от необходимого количества кобальта, марганца, молибдена и селена. Порядка 10 % от массы зерен составляют грубые пищевые волокна, способствующие нормализации пищеварения. В данном продукте также есть 12 незаменимых и 8 заменимых аминокислот.

В консервированной кукурузе остаются только витамины В₁, В₂, С, РР и понемногу кальция, магния, натрия и фосфора. Вареные зерна кукурузы также имеют менее насыщенный состав.

В кукурузных рыльцах содержатся филохиноны, каротиноиды, стероиды, инозид, сапонины и гликозидоподобные вещества.

Витамины группы В участвуют в выработке энергии и регуляции обмена веществ, они необходимы для нормальной работы нервной системы.

Витамин Е участвует в работе нервной, репродуктивной и кровеносной систем, предотвращает старение. Не меньшее значение в этом имеет и селен.

Кальций вместе с фосфором обеспечивает крепость зубов и костей, способствует укреплению нервной системы, необходим для роста и укрепления мышечной ткани.

Магний помогает деятельности центральной нервной системы, помогает улучшить работу сердца, снизить влияние стресс-факторов.

Медь и железо улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют сердечный ритм, укрепляют стенки сосудов, оказывают антисептическое действие.

В 100 г кукурузного зерна содержится половина суточного объема пищевых волокон, благодаря которым стимулируется перистальтика кишечника, проводится его механическая очистка, улучшается кровообращение в тканях.

В народной медицине настойка кукурузных рыльцев нередко используется для стимуляции выработки желчи при холецистите, гепатите и других заболеваниях, связанных с печенью или желчным пузырем. Кроме того, фитопрепараты из кукурузных рылец обладают мочегонным и сахароснижающим действием.

Кукурузное масло советуют принимать для улучшения самочувствия при болезнях желчных протоков, печени, гипертонии, отеках сердечного происхождения и атеросклерозе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.