



Крупы — зерно здорового образа жизни и прекрасного самочувствия!

Гречка, перловка, рис, пшеница, овсянка, манка, булгур... Крупы — это универсальная, доступная, привычная с детства пища. А также продукт, богатый клетчаткой, витаминами и минералами, активизирующий пищеварение и очищающий организм от токсинов. Обратите внимание на химический состав различных круп и биологическую характеристику растений, из которых их получают! Недаром каши в рационе человека приводят в норму уровень холестерина и сахара в крови, предотвращают развитие рака кишечника, а маски и скрабы на основе крупяных культур дарят красоту и молодость лицу и телу. Как правильно готовить, с чем совмещать крупы, кому рекомендованы басмати, дикий рис, чечевица или ячмень, а кому — противопоказаны? Ответам на эти и другие вопросы всецело посвящено наше издание. Приведенные здесь кулинарные и косметические рецепты — ваш ключ к употреблению круп с максимальной пользой!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5933-1



9 786171 259331

КРУПЫ ЛЕЧАТ

УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ



# КРУПЫ ЛЕЧАТ

## УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ





# КРУПЫ ЛЕЧАТ

УКРЕПЛЯЕМ И ОЧИЩАЕМ  
ОРГАНИЗМ

УДК 615.89  
К84



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия  
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить  
консультации квалифицированного специалиста

Популярные издания

**Крупы лікують.  
Зміцнюємо та очищаємо організм**  
(російською мовою)

*Укладач ШЕЛЕСТ Ольга*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*  
Редактор *Г. С. Ловвінкова*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. О. Григор'єва*

Підписано до друку 01.04.2019.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 10,92.  
Наклад 5500 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

Популярное издание

**Крупы лечат.  
Укрепляем и очищаем организм**

*Составитель ШЕЛЕСТ Ольга*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Т. Н. Куксова*  
Редактор *А. С. Ловвинкова*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. О. Григорьева*

Полішено в печать 01.04.2019.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнітура «Literaturna». Усл. печ. л. 10,92.  
Тираж 5500 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

- © DepositPhotos.com / minadezhda, matka\_Wariatka, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

ISBN 978-617-12-5933-1

## ВВЕДЕНИЕ

Употребление пищи является одной из основных составляющих нашей жизни, поэтому важно, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной. В современном мире все больше людей начинают следовать принципам правильного питания, ведь, как известно, мы то, что мы едим.

Для очищения организма и избавления его от токсинов идеально подходят крупы. Даже трехдневное их употребление хорошо очищает пищеварительный тракт и улучшает состояние кожи. В связи с этим важно знать, каким образом готовить крупы, в какое время их лучше употреблять и с какими продуктами совмещать.

Крупы — это прежде всего полезные углеводы, которые снабжают человека энергией, а также витаминами, минералами и клетчаткой. Особо ценны крупы именно из-за клетчатки, которая активизирует пищеварение, предотвращает развитие рака кишечника, способствует снижению в крови уровня холестерина и тормозит подъем уровня сахара в крови после приема пищи.

Крупы — универсальный продукт, полезный, доступный, привычный нам с детства. Сделав их основой своего рациона и освоив искусство их приготовления, вы неизменно ощутите результат — улучшение физического здоровья и, как следствие, внутреннего состояния.

# Какие каши ели наши предки

---

Согласно результатам раскопок, еще в древности, до зарождения земледелия, люди знали о зернах злаков. Постепенно от собирательства зерен и растений люди перешли к их выращиванию — так наступила эпоха развития земледелия. Именно тогда зерна стали предметом торговли. По мнению ученых, люди стали питаться различными крупами еще тысячу лет назад. Наши предки готовили блюда из проса, овса, ячменя, гречки и ели их и в будни, и в праздники.

Славяне-земледельцы были знакомы со многими крупами, из которых готовились каши. Младенцам матери скармливали так называемую размазню (жидкую кашку, сваренную на воде или на молоке), взрослые ели круто сваренную кашу из пшеницы, гречихи, ячменя и других хлебных растений.

Пшеничную кашу готовили в виде кулеша. На юго-западных территориях славяне варили каши из риса и кукурузы: из риса готовили плов (рисовую кашу с разными приправами), а из кукурузы — мамалыгу (круто затертую и заваренную кашу из кукурузной муки). Употребляли в пищу также и ржаную кашу, причем для нее иногда брали незрелую рожь (такая зеленая каша «составляла кое-где купеческую прихоть»). Варили каши и из зерен овса, хотя и не повсеместно.

Во многих местах готовили также и пшеничные каши, причем лучшими из них считались те, которые варились из особой пшеничной крупы, называемой манной. Впрочем, такие каши были почти неизвестны простому народу, поскольку манная крупа, как и саго, из-за трудности изготовления была достаточ-

но дорогой и, следовательно, доступной только для состоятельных людей.

Среди всех каш самой вкусной считалась ячневая (из ячменной крупы). Для ее приготовления хозяйки клали ячменные зерна в ступку и толкли пестом, а потом промывали — так удалялась неудобоваримая шелуха зерен и оставалась чистая ячневая крупа. Высушенная особым образом, она получила название толстой крупы. Хорошо очищенную и тщательно отобранную ячневую крупу называли перловой или перловкой — по сходству ее зерен с перлами (жемчужинами). Из полученных очищенных зерен потом варили кашу, которую употребляли исключительно горячей, «из печи», поскольку, остывая, каша теряет вкус и становится «тяжелой для желудка».

Однако больше всего в народе любили гречневую крупу, которая была известна еще давно. Гречку, в отличие от других каш, можно было есть не только горячей, но и холодной, с молоком, с конопляным соком и даже с квасом. Перед варкой каши зерна гречи обязательно обрабатывали: клали их под жернова, чтобы освободить от шелухи. Кстати, шелухой, или лузгой, отбитой от зерна в крупорушнях, в безлесных районах отапливали жилища, это было дешевое топливо. После жерновов гречку ссыпали под струю воздуха, направляемую веялкой, и так получали готовую крупу.

# Классификация круп и их польза для организма

---

---

Крупы — дробленые или целые зерна различных культур, преимущественно злаковых, которые являются ценным источником энергии, полезных витаминов, макро- и микроэлементов. Из круп готовят в основном супы и каши.

## *Классификация круп*

- хлебные (сорго, рожь, кукуруза, ячмень, пшеница, рис, просо, чумиза);
- бобовые (чечевица, фасоль, бобы, горох, соя, нут);
- гречишные (гречка);
- амарантовые.

О пользе круп известно, пожалуй, всем. Зерновые должны составлять существенную часть ежедневного рациона, а каши из них необходимы для нормальной работы организма. Это те самые сложные углеводы, которые дают нам энергию, медленно усваиваясь и не вызывая выброса инсулина поджелудочной железой, а значит, не отложатся в виде жира на талии. Полноценное питание невозможно без использования крупяных блюд. При регулярном употреблении блюд, приготовленных из цельных злаков (минимум три раза в неделю), на 20 % снижается риск развития патологий сердца.

## *Полезные свойства некоторых круп:*

- гречневая — полезна для зрения, улучшает обмен веществ, выводит шлаки;
- пшеничная — укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- кукурузная — регулирует уровень холестерина;

- ячневая — снабжает организм белковосодержащей клейковиной, активизирует выработку коллагена, борется с аллергическими реакциями;
- овсяная — нормализует работу печени, органов пищеварения;
- рисовая — снижает кровяное давление.

Далее более подробно рассмотрим, какими еще полезными свойствами обладают наиболее распространенные крупы и какие блюда из них рекомендуется включать в свой рацион.

## РОЖЬ

Рожь — одна из злаковых культур, которые сыграли важную роль в развитии человечества. Сложно переоценить ее значение, поскольку в течение столетий рожь являлась основной злаковой культурой в рационе крестьян. В XX веке объемы ее культивирования несколько сократились, однако у последователей здорового образа жизни продукты из зерен ржи по-прежнему пользуются популярностью.

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

По мнению историков, впервые культивировать рожь начали в Азии более двух тысячелетий назад. До этого дикая рожь являлась сорняком, который отличался крайней неприхотливостью как к климатическим условиям, так и к состоянию почвы.

Земледельцы быстро оценили все преимущества «окультуренной» ржи. Во-первых, она оказалась стойкой к болезням. Также растение подавляло рост любых сорняков. Рожь оказалась настолько неприхотливой к внешним условиям, что стабильно радовала высоким урожаем даже на почве, где не могли расти ни ячмень, ни пшеница. Так, озимая рожь спокойно выдерживала морозы до  $-30^{\circ}\text{C}$  и шквальный ветер.

Стремительное развитие торговых связей между странами в первом столетии до нашей эры привело к тому, что рожь начали выращивать на территории современной Европы.



На сегодняшний день рожь выращивают на территории большинства европейских стран, а также в Китае, США и Канаде.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Рожь — однолетнее либо двулетнее растение. У него довольно мощная корневая система, которая может проникать на глубину до двух метров. Листья длиной от 15 до 30 см являются плоскими и широколинейными. Соцветие — колос.

Размер и окрас зерен ржи различны. В среднем их длина составляет от 5 до 10 мм, а цвет варьируется от белого до оливкового, желтовато-коричневатого и бежевого.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗЕРНА РЖИ

**Пищевая ценность** (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность	283 ккал
Белки	9,9 г
Жиры	2,2 г
Углеводы	55,8 г
Вода	14 г
Зола	10,7 г
Крахмал	54 г
Насыщенные жирные кислоты	0,2 г
Ненасыщенные жирные кислоты	1,22 г
Пищевые волокна	16,4 г
Сахара	1,5 г

**Витаминный состав** (в мг из расчета на 100 г необработанного зерна)

Витамин А (ретинол)	0,003
<i>Бета-каротин</i>	0,02
Витамин В1 (тиамин)	0,44
Витамин В2 (рибофлавин)	0,25
Витамин В4 (холин)	30,4
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	1,45
Витамин В6 (пиридоксин)	0,41
Витамин В9 (фолиевая кислота)	0,06

Витамин Е (альфа токоферол)	2,85
Витамин Н (биотин)	0,06
Витамин К (филлохинон)	0,06
Витамин РР (никотиновая кислота)	3,5

**Баланс нутриентов** (в мг из расчета на 100 г необработанного зерна)

<b>Макроэлементы</b>	
Калий	424
Кальций	59
Кремний	85
Магний	120
Натрий	4
Сера	85
Фосфор	366
Хлор	46
<b>Микроэлементы</b>	
Алюминий	1,67
Бор	0,31
Ванадий	0,12
Железо	5,4
Йод	0,01
Кобальт	0,08
Литий	0,05
Марганец	2,77
Медь	0,46
Молибден	0,02
Никель	0,03
Рубидий	0,004
Олово	0,03
Селен	0,03
Стронций	0,04
Титан	0,18
Фтор	0,07
Хром	0,01
Цинк	2,04
Цирконий	0,03

## **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

Благодаря высокому содержанию клетчатки ржаная мука способна усиливать перистальтику кишечника, нормализуя процесс пищеварения. Она полезна при склонности к запорам и так называемом «ленивом» кишечнике. Потому блюда из ржаной муки рекомендованы людям, которые восстанавливаются после хирургических вмешательств или тяжелых заболеваний, а также страдающим сахарным диабетом.

Рожь полезна в качестве профилактического средства, которое препятствует развитию рака. Зерна ржи являются замечательным антиоксидантом, они оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие. Продукты из них укрепляют организм, улучшают функцию кроветворения.

Вещества, содержащиеся в ржаной муке, способны стимулировать работу органов эндокринной системы, прежде всего надпочечников. Также они помогают «разогнать» метаболизм. Благодаря относительно низкой калорийности продукт может быть использован в диетическом питании. Диетологи рекомендуют его людям, которые хотят похудеть.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВРЕД**

Некоторым людям блюда, приготовленные с использованием ржи в любых видах, противопоказаны. Прежде всего от ржи следует отказаться при язвенной болезни желудка и кишечника. Также употреблять ее не стоит при повышенной кислотности и в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, поскольку благодаря высокому содержанию клетчатки этот продукт усиливает перистальтику кишечника и может раздражать слизистую желудка.

Кроме того, исключить рожь из рациона необходимо при индивидуальной непереносимости клейковины.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Чаще всего из зерен ржи готовят муку. Ее используют для выпечки хлеба, лепешек, блинов и других изделий. Ржаная мука

может быть сеяной, с небольшим процентом оболочек зерен, обдирной, которая характеризуется серовато-белым цветом и содержит больше оболочек, а также обойной, в которой присутствуют части зерен.

Кроме того, из злака производят солодовый экстракт, который потом становится основой для приготовления кваса и пива.

Также из ржи готовят напиток, который своими вкусовыми качествами напоминает кофе. Сырьем для его изготовления являются прожаренные и измельченные зерна. Такой «диетический кофе» не вызывает привыкания, полезен и разрешен для употребления детям.

Очень популярны и пророщенные зерна ржи, которые едят на завтрак, добавляют в овощные салаты и супы.

### **ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОРОЩЕННАЯ РОЖЬ**

О поистине чудодейственных свойствах пророщенной ржи заговорили во второй половине XX века. В ходе проведенных исследований был научно подтвержден тот факт, что пророщенные зерна злака очень полезны.

Как выяснилось, рожь лидирует среди злаков по содержанию витаминов группы В, а также белков и антиоксидантов. В ростках ржи содержится в двадцать пять раз больше витамина С, чем в обычном ржаном хлебе. Их ежедневное употребление гарантирует защиту в сезон простуд, помогает улучшить работу желудочно-кишечного тракта, а также сбросить вес.

Благодаря тому, что в период развития росток активно потребляет и преобразует крахмал, содержащийся в зерне, в итоге снижается гликемический индекс продукта. Поэтому проросшие зерна ржи способны существенно понизить уровень сахара в крови.

Пророщенные зерна обладают свойством снижать выработку в организме фитиновой кислоты, затрудняющей процесс усвоения цинка и железа. Также они замедляют образование раффинозы, которая вызывает гнилостные процессы в кишечнике и провоцирует развитие дисбактериоза.



Полезна пророщенная рожь и для похудения. Ее калорийность в полтора раза ниже, чем у обычных «сухих» зерен.

Пророщенные зерна употребляют в сыром виде по несколько ложек в день либо добавляют в салаты, смешивают с орехами. Максимальная концентрация биологически активных веществ находится в ростках 1—2 мм длиной.

Для приготовления проростков на блюде на хлопчатобумажную ткань выкладывают зерна ржи слоем в один сантиметр и накрывают сверху тканью. Заливают водой так, чтобы она была на сантиметр выше ткани, и ставят блюдо в теплое светлое место. Зерна периодически промывают. Маленькие проростки появятся примерно через сутки. Перед употреблением их нужно тщательно промыть водой.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД

### ДИЕТИЧЕСКИЕ ЛЕПЕШКИ

∞ *3 ст. пророщенных зерен ржи, 2 ст. л. ржаной муки, 7 г соли*

Пророщенные зерна измельчить в мясорубке или блендере. Развести массу водой (очищенной или кипяченой). По консистенции тесто должно получиться как на блины. Добавить ржаную муку и соль. Выпекать лепешки на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

### РЖАНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

∞ *2 ст. ржаной муки, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 50 г сливочного масла, ½ ч. л. соды, 1 яичный желток для смазывания*

Яйца смешать с сахаром, вымешать деревянной ложкой, постепенно добавляя растопленное масло и предварительно охлажденную сметану. Соединить соду с небольшим количеством муки и добавить в яично-сметанную смесь. Туда же всыпать осталь-

ную муку и замесить крутое тесто. Раскатать его тонким слоем, смазать поверхность яичным желтком. Используя формочки, вырезать фигурки. Выпекать до готовности (около 10 минут) при температуре 180 °С.

### **Сканцы (прототип лепешек)**

☞ *300 г ржаной муки, 100 г сливочного масла, 300 г жирной сметаны, 2 яйца, соль по вкусу, подсолнечное масло для жарки.*

Смешать ржаную муку и размягченное сливочное масло. Добавить в полученную смесь сметану, вбить яйца и посолить по вкусу. Замесить крутое тесто. Разделить его на части одинакового размера и раскатать в лепешки. Обжарить сканцы на раскаленной сковороде в небольшом количестве подсолнечного масла.

### **РЖАНАЯ КАША**

☞ *100 г дробленой ржаной крупы, 300 мл молока, 200 мл воды, сахар и соль по вкусу, сливочное или оливковое масло*

Ржаную крупу промыть несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Отварить крупу в воде. Через несколько минут в подогретую смесь влить молоко, добавить по вкусу сахар и соль. Довести до кипения и варить кашу на слабом огне до готовности в течение 30 минут. В готовую кашу можно добавить сливочное или оливковое масло.

### **ВАРЕНАЯ РОЖЬ**

☞ *1 ст. зерен ржи, 3 ст. воды, соль по вкусу*

Зерна ржи залить водой и оставить на ночь. Утром довести до кипения, прикрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Незадолго до окончания варки посолить. Готовые зерна принимать в пищу вместе с овощами или бобовыми.

### **ХЛЕБЦЫ РЖАНЫЕ**

**(из проростков цельной ржи)**

∞ *4 ст. проростков ржи, тмин, 2 ст. л. сушеного укропа (или другой пряности), морская соль*

Измельчить проростки ржи. Смешать массу с пряностями, посолить. Выложить на антипригарный противень, застеленный пергаментной бумагой, тонким слоем. Сушить при низкой температуре (40° С) до готовности. В процессе готовки хлебцы перевернуть.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ РЖИ**

**С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

∞ *½ ст. пророщенной ржи, ½ головки репчатого лука, 150 г квашеной капусты, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 70 г твердого сыра, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. оливкового масла, соевый соус по вкусу*

В отдельной посуде соединить квашеную капусту и проростки ржи. Нарезать лук и натереть на не крупной терке сыр. Перемешать ингредиенты и добавить консервированную кукурузу. Для заправки смешать горчицу и оливковое масло, добавить немного соевого соуса и перемешать. Заправить салат и еще раз перемешать.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ РЖИ**

∞ *3 свежих помидора, 3 огурца, 100 г пророщенной ржи, 1 яблоко, 4 ст. л. растительного масла, укроп, зеленый лук, черный молотый перец и соль по вкусу*

Проростки ржи промыть и измельчить блендером. Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину и также измельчить, затем смешать с проростками, добавить масло и перемешать. Овощи нарезать и добавить к ним яблочно-ржаную массу и рубленую зелень, посолить и поперчить.

## РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ

### БАЛЬЗАМ ДЛЯ СЕРДЦА

☞ *½ ст. пророщенных зерен ржи, ½ ст. молока, 1 ст. л. меда*

Пророщенные зерна ржи перемолоть в блендере и развести в теплом молоке. Затем смесь довести до кипения и добавить в нее мед. Принимать такой напиток ежедневно по 2—3 ст. л. во время завтрака.

### КВАС

☞ *200 г ржаного хлеба, 2 л воды, 100 г сахара, 4 г сухих дрожжей*

Хлеб нарезать квадратиками или ломтиками, хорошо подсушить в духовке. Далее нужно исходить из веса полученных сухарей: на 100 г высушенного хлеба понадобится 2 л кипяченой воды. Залить сухарики кипятком и оставить их настаиваться на 6 часов. Затем добавить в смесь сахар и сухие дрожжи. Оставить квас созревать в сухом темном месте. Через двое суток напиток будет готов к употреблению.

### КИСЕЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

☞ *2 ст. л. ячневой крупы, 2 ст. л. ржи, 2 ст. л. пшеничной крупы, 2 ст. л. овсяной крупы, 700 мл воды, 2 ст. л. пшеничных отрубей, 1 апельсин*

Все крупы и пшеничные отруби перемолоть в электрической кофемолке до состояния муки. Аккуратно смешать с холодной водой. После поставить массу на медленный огонь и, помешивая, варить до загустения. После закипания воды кисель должен вариться ровно пять минут. Положить тертую цедру одного апельсина, перемешать. Кастрюлю снять с плиты, поставить ее в удобное место и укутать одеялом. Дать киселю настояться два часа.



## **ПШЕНИЦА**

Пшеница — самая распространенная зерновая культура в большинстве стран мира и один из чаще всего используемых ингредиентов в мировой кулинарии. Она выращивается на всех континентах, в любых климатических зонах.

### **ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Родина пшеницы — ближневосточный турецкий регион, более известный как «плодородный полумесяц». Некоторые ученые опровергают эту гипотезу и указывают на армянское происхождение злака.

Пшеница была одним из растений, которые культивировались людьми еще в период неолитической революции. Тогда пшеница значительно отличалась от современной. Ее зерна осыпались сразу же после созревания и были такими миниатюрными, что собрать их было невозможно. Поэтому наши предки выжидали момент и употребляли еще зеленые зерна, пока те находились на колоске.

Постепенно человек одомашнил этот злак. Растение прошло длительный путь развития: стало более устойчивым и плотным по структуре, колосок приобрел более четкую форму, вырос процент урожайности и размер зерна.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Пшеница — однолетнее травянистое растение семейства Злаковые. Это единственная злаковая культура, которая насчитывает около 20 видов в 5 секциях и 10 гибридных разновидностей как внутриродового, так и межродового характера. Практически в каждой стране мира выведен особый «местный» сорт растения, который пользуется наибольшим спросом. Отличаются сорта структурой соломины, внешним видом и химическим составом зерен, спецификой формирования колоса.

Высота растения — 30—150 см. У пшеницы прямые, полые, плотные стебли, плоские листья и мочковатая корневая система.

Злак выбрасывает несколько прямых линейных соцветий продолговатой либо яйцевидной формы. Колос достигает 3—15 см, не распадается и крепко удерживает будущие зерна длиной 5—10 мм.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗЕРНА МЯГКОЙ ПШЕНИЦЫ

**Пищевая ценность** (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность	305 ккал
Белки	11,8 г
Жиры	2,2 г
Углеводы	59,5 г
Вода	14 г
Крахмал	55,5 г
Насыщенные жирные кислоты	0,4 г
Ненасыщенные жирные кислоты	1,31 г
Пищевые волокна	10,8 г
Сахара	2,5 г

**Витаминный состав** (в мг из расчета на 100 г необработанного зерна)

Витамин А (ретинол)	0,002
<i>Бета-каротин</i>	0,01
Витамин В1 (тиамин)	0,44
Витамин В2 (рибофлавин)	0,15
Витамин В4 (холин)	90
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	0,85
Витамин В6 (пиридоксин)	0,38
Витамин В9 (фолиевая кислота)	0,04
Витамин Е (альфа токоферол)	3
Витамин Н (биотин)	0,01
Витамин К (филлохинон)	0,002
Витамин РР (никотиновая кислота)	7,8

**Баланс нутриентов** (в мг из расчета на 100 г необработанного зерна)

<b>Макроэлементы</b>	
Калий	337
Кальций	54
Кремний	48
Магний	108
Натрий	8
Сера	100
Фосфор	370
Хлор	29
<b>Микроэлементы</b>	
Алюминий	1,45
Бор	0,2
Ванадий	0,17
Железо	5,4
Йод	0,01
Кобальт	0,01
Марганец	3,76
Медь	0,47
Молибден	0,02
Никель	0,04
Олово	0,04
Селен	0,03
Стронций	0,19
Титан	0,04
Цинк	2,79
Цирконий	0,02

### **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

Максимальная польза заключена в цельных неочищенных зернах пшеницы. Зерна после длительной переработки теряют полезные свойства и становятся «пустым» продуктом с высоким гликемическим индексом и огромной калорийностью.

В цельных зернах содержатся все необходимые витамины, минеральные вещества, белок, незаменимые аминокислоты.

Получая цельные зерна, организм не станет отвлекаться на вредные сладкие перекусы, поскольку занят более серьезной работой — переработкой сложных углеводов.

Цельные зерна богаты клетчаткой, которую человеческий организм не способен переварить и усвоить. Клетчатка отвечает за функциональность кишечника, избавляет от запоров. Как следствие, быстрее выводятся токсины и шлаки, нормализуется состояние кожных покровов.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВРЕД**

Пшеницу и ее производные нужно исключить из рациона при заболеваниях ЖКТ в стадии обострения. Ограничить употребление следует при сахарном диабете, гиперфункции эндокринных желез и различных новообразованиях. Пророщенные ростки запрещены детям до 12 лет и пациентам в период реабилитации после операционного вмешательства.

В зернах злаковых растений (пшенице, ржи, ячмене) содержится глютен, специфический белок. В сухом виде он бесцветный и не имеет вкуса, но при добавлении воды становится сероватым и по текстуре напоминает клей (отсюда еще одно название — клейковина). Глютен представляет особую опасность для людей с генетической предрасположенностью и индивидуальной его непереносимостью. Такое заболевание называется целиакия. Несмотря на то, что оно встречается у 1 % людей, по статистике, каждый третий обраруживает те или иные признаки глютенотой непереносимости.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Из пшеницы готовят пасту и макароны, лапшу соба, многие крупы (манку, булгур, камут, дзавар, киноа, полбу, спельту), алкогольные напитки (виски), соусы, муку (белую и цельнозерновую), из которой пекут хлебобулочные изделия и делают панировку. Белую муку делают из зерна, прошедшего длительный путь обработки и очищения, потому она менее полезна, чем цельнозерновая. Пророщенные зерна пшеницы добавляют в салаты и употребляют самостоятельно.



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА

Пшеничные проростки — кладезь полезных веществ, в них много витаминов группы В, кальция, калия, кремния, меди, селена, цинка и других важных микроэлементов. Съеденные пророщенные зерна заряжают энергией на весь день, повышают мозговую активность, регулируют обмен веществ, активизируют иммунную систему, улучшают состояние кожи, волос, ногтей.

Рекомендуют ежедневно съедать по 2 ст. л. пророщенных зерен. Их можно как купить в супермаркете в готовом виде, так и прорастить самому в домашних условиях. Для выращивания проростков пшеницу необходимо выложить в посуду с глубоким дном и залить теплой водой. Оставить на ночь. Утром воду слить, промыть цельные зерна, переложить в удобную емкость и плотно накрыть марлей. Оставить емкость с пшеницей в теплом месте и ждать, когда проростки проклюнутся (примерно 12—24 часа).

## РЕЦЕПТЫ

### «ОРЕХОВО-МЕДОВЫЙ» ЗАВТРАК ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ

☞ 2—3 ст. л. пророщенной пшеницы, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. измельченных грецких орехов

Пророщенную пшеницу хорошо промыть и измельчить в блендере или мясорубке. Размельченную пшеничную массу тщательно перемешать с медом и слегка обжаренными грецкими орехами.

### ЗАВТРАК ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ «ВИТАМИННЫЙ»

☞ 1 ст. зерен пророщенной пшеницы, ½ ст. пророщенной ржи, ½ ст. проростков кунжута, 1 банан, 1 ст. предварительно замоченных кедровых орехов

Зерна всех видов тщательно промыть и перемешать. Банан измельчить и смешать с зерновой массой, добавить кедровые орехи.

**ЗАВТРАК ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ «СЛИВОВЫЙ»**

∞ 8 шт. чернослива, 3 ст. пророщенных зерен пшеницы, половина яблока

Чернослив замочить на ночь. Утром мелко его нарезать. Натереть яблоко на терке, измельчить в блендере пророщенные зерна пшеницы. Все ингредиенты перемешать. Полученную массу разбавить немного водой, в которой вымачивались сливы.

**ЗАВТРАК ИЗ ПРОРОСТКОВ ПШЕНИЦЫ С СУХОФРУКТАМИ**

∞ 50 г сухофруктов (изюм, инжир, яблоки, груши), 100 г проростков пшеницы

Сухофрукты промыть, измельчить в мясорубке (или блендере), смешать с пшеничными проростками.

**ЗАВТРАК ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С КУНЖУТОМ**

∞ 2 ч. л. семян кунжута, ½ ст. пророщенных зерен пшеницы, мед по вкусу

Измельчить кунжут в блендере, смешать его с зернами пшеницы и медом.

**КАША С КУРАГОЙ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ**

∞ 1 ст. молока (2,5 %-ной жирности), ½ ст. зерен пророщенной пшеницы, 5 шт. кураги или 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу

Промытую пророщенную пшеницу измельчить в мясорубке (или блендере) и залить горячим молоком. Добавить в полученную массу сахар, соль, изюм или мелко нарезанную курагу. Все перемешать и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, около 12—15 минут. В готовую пшеничную кашу можно добавить сливочное масло.

### **КАША ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ПРОРОСТКОВ С ФРУКТАМИ**

∞ *1 ст. молока, ½ ст. зерен пророщенной пшеницы, 2 финика, 2 инжира, 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу*

Промытую пророщенную пшеницу измельчить в кофемолке, затем всыпать в только что вскипевшее молоко и размешать. Добавить в полученную массу измельченные финики, инжир, изюм, сахар, соль. Проварить 5 минут. В готовую кашу добавить сливочное масло.

### **ХЛЕБ ДИЕТИЧЕСКИЙ С ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕЙ**

∞ *500 г пшеничной муки, 150 г пророщенной пшеницы, 125 мл воды, 1 пакетик сухих дрожжей (11 г), ½ ст. л. соли, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. меда*

Промыть и просушить пророщенную пшеницу. Дрожжи развести в 75 мл теплой воды, добавить соль, растительное масло, мед и тщательно размешать с 250 г просеянной муки. Полученную опару поставить в теплое место на 30 минут. Когда опара подойдет, добавить в нее оставшуюся муку, пророщенную пшеницу и воду. Хорошо вымесить тесто и поставить его подходить (до тех пор, пока объем теста не увеличится вдвое). Затем опять вымесить, сформировать из него хлеб и выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Дать сформированному тесту постоять на противне 15—20 минут. Затем поверхность хлеба сбрызнуть водой и сделать на ней надрез в виде креста. Выпекать хлеб в духовке примерно 55—60 минут при температуре 200 °С.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С МОРКОВЬЮ**

∞ *100 г пророщенной пшеницы, 100 г моркови, 400 г зеленого листового салата, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, 3 ч. л. яблочного уксуса*

Промыть пророщенную пшеницу и высушить. Вымыть хорошо листья салата, обсушить и порвать руками на кусочки. Морковь натереть на мелкой терке. Все ингредиенты смешать и заправить соусом, приготовленным из меда, растительного масла, соевого соуса, яблочного уксуса и горчицы.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»**

∞ *1 киви, 1 банан, 100 г сыра, 2 ст. л. пророщенной пшеницы, 3 ст. л. гранатовых зерен, 2 ст. л. пророщенных семян подсолнечника, половина лимона, 2 ст. л. меда*

Измельчить в мясорубке пророщенные зерна пшеницы и подсолнечника и натереть сыр (если мягкий — на крупной терке, если твердый — на мелкой). Мелко нарезать киви и банан. Смешать все и заправить соком лимона и медом. Готовый салат украсить зернами граната.

### **САЛАТ «ЦИТРУСОВЫЙ» С ПШЕНИЧНЫМИ ПРОРОСТКАМИ**

∞ *½ ст. пророщенных зерен пшеницы, 1 апельсин, половина грейпфрута, апельсиновый сок*

Нарезать очищенный от кожуры апельсин и очищенный грейпфрут. Пшеничные проростки пропустить через мясорубку (или блендер), полученную массу разбавить апельсиновым соком. Смешать нарезанные цитрусовые с пшенично-апельсиновой массой.

### **САЛАТ «СВЕКОЛЬНЫЙ» С ПШЕНИЧНЫМИ ПРОРОСТКАМИ**

∞ *5—7 ст. л. пророщенной пшеницы, 2 зубчика чеснока, 1 вареная свекла, зелень укропа, соль, растительное масло*

Зерна пророщенной пшеницы перемешать со свеклой, натертой на мелкой терке. Добавить измельченный чеснок, рубленую мелко зелень, посолить и заправить растительным маслом.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С ОГУРЦАМИ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ**

∞ *4—5 ст. л. пророщенной пшеницы, 100 г огурцов, 100 г свекольных листьев, 200 г сметаны (или взбитой простокваши), 2 стебля зеленого чеснока, 1 ст. л. меда, зелень укропа*

Хорошо промыть свекольную ботву и нарезать ее узкими полосами. Огурцы нарезать мелкими кубиками, смешать с ботвой. Мелко нарубить чеснок, укроп и добавить в огурцовую смесь. Заправку к салату приготовить из меда, сметаны (или простокваши) и пророщенной пшеницы. Салат полить заправкой и подавать на стол.

### **САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ**

∞ *100 г огурцов, 100 г яблок, 4 ст. л. пророщенной пшеницы, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны (или простокваши), 1 ст. л. меда*

Яблоки и огурцы хорошо вымыть и, не очищая их от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Залить все сметаной (или простоквашей), добавить пшеничные проростки, измельченный чеснок и мед. Все тщательно перемешать. Перед подачей на стол салат можно украсить ягодами.

### **САЛАТ «ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЙ» С ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕЙ**

∞ *2—3 ст. л. пророщенной пшеницы, 1 ст. л. орехов (кедровые, грецкие, фундук, кешью или арахис), 1 киви (или груша), 1/4 ч. л. молотой корицы*

Слегка обжарить и измельчить орехи. Промыть пророщенную пшеницу и обсушить. Мелко нарезать киви. Смешать пшеницу с фруктами и корицей, а сверху готовый салат присыпать измельченными орехами.

### **САЛАТ ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ПРОРОСТКОВ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ**

∞ 4—5 ст. л. пророщенной пшеницы, 200 г простокваши (или сметаны), 100 г яблок, 100 г капусты, половина лимона, 1 ст. л. меда

Сок лимона перемешать с простоквашей (или сметаной) и медом. Тонко нашинковать капусту и добавить в нее нарезанные мелкими кубиками яблоки, пророщенную пшеницу и лимонную смесь. Салат перемешать и сразу же подавать на стол.

### **САЛАТ «ФРУКТОВЫЙ» С ПШЕНИЧНЫМИ ПРОРОСТКАМИ**

∞ 100 г пророщенных зерен пшеницы, 150 г фруктов или ягод (сливы, яблоки, груши, черешня, малина, брусника), 1 ст. л. меда (или 1 ст. л. растительного масла)

Приготовить массу из измельченных пшеничных проростков и измельченных фруктов (или ягод). Заправить ее растительным маслом или медом, перемешать.

### **САЛАТ КРАСОТЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

∞ 2 ст. л. измельченной пророщенной пшеницы, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. сахара, 1 зеленое яблоко, 6 ст. л. кипяченой воды, 3 ст. л. теплого молока

Залить пророщенную пшеницу и овсяные хлопья кипяченой водой и оставить на час. Затем добавить сахар, теплое кипяченое молоко и яблоко, натертое на крупной терке. Перемешать.

### **ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК, ЙОГУРТА И ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ**

∞  $\frac{1}{3}$  ст. проростков пшеницы, 1 яблоко, 100 г йогурта, 1 ч. л. меда

Пшеницу вымочить в воде. Воду слить. Яблоко очистить и нарезать небольшими ломтиками. Смешать зерна и яблоко, заправить йогуртом, добавить мед, перемешать.

### **ЛЕПЕШКИ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С КАБАЧКОМ, ТМИНОМ И ИМБИРЕМ**

∞ 100 г пророщенной пшеницы, 1 средний кабачок, 1 ч. л. тмина, ½ ч. л. молотого сушеного имбиря, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Зерна пшеницы 5 минут потушить на сковороде в небольшом количестве воды. Затем измельчить в кухонном комбайне. Кабачок натереть на терке, смешать с пшеницей. Добавить специи, соль. Выпекать лепешки с обеих сторон на сковороде с толстым дном.

### **КАША С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ**

∞ 1 ст. пророщенной пшеницы, 1 апельсин, щепотка молотого имбиря, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Зерна пшеницы залить водой и оставить на час. Воду слить. Залить зерна свежей водой, довести до кипения, добавить имбирь, соль и варить на слабом огне до мягкости. В готовую кашу добавить мед и масло. Украсить дольками апельсина.

### **КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ**

∞ 4 куриных грудки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 100 г пророщенной пшеницы, соль, черный молотый перец по вкусу

Лук и чеснок очистить, измельчить в блендере вместе с пшеницей. Смешать эту массу с яйцом. Куриные грудки натереть солью и перцем, обвалять в луково-пшеничной массе. Запекать в духовке 20 минут при температуре 200 °С до готовности.

### **САЛАТ С ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ**

∞ 1 ст. пророщенной пшеницы, 2 яблока, 1 апельсин, 150 г зернового творога, 3—4 листа кресс-салата, 1—2 ст. л.

*дробленого фундука, 3 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу*

Яблоки и апельсин очистить, нарезать ломтиками. Смешать фрукты, ростки пшеницы, творог. Крупно порвать листья салата. Смешать с творожной массой. Полить оливковым маслом, посолить, поперчить. Перемешать. Выложить салат на блюдо, посыпать орехами.

### **ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ**

*∞ 1,5 ст. пророщенной пшеницы, 100 г чернослива, 2 ст. л. мака*

Пшеницу и чернослив пропустить через мясорубку. Добавить мак. Перемешать. Сформировать плоские печенья, подсушить их в духовке 5 минут. Затем перевернуть и подсушить еще 5 минут.

### **МЮСЛИ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С ЯГОДАМИ И КЕФИРОМ**

*∞ 4 ст. л. пророщенной пшеницы, 1,5 ст. кефира, 100 г любых свежих ягод, 1 ч. л. меда, ½ ч. л. корицы*

Ростки пшеницы залить кефиром. Добавить мед, корицу. Ягоды промыть, перебрать, положить к пшеничным росткам. Все перемешать.

### **ГРИБНОЙ СУП С ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕЙ И ПЕРЛОВКОЙ**

*∞ 1 ст. пророщенной пшеницы, 100 г перловой крупы, 300 г грибов, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, оливковое масло, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень, 3 л воды или мясного бульона*

Перловую крупу слегка обжарить на масле. Добавить к ней нарезанные морковь и лук. Пассеровать. Затем добавить мелко нарезанные грибы. В воду или мясной бульон выложить кубики очищенного картофеля и проростки пшеницы. Через 5 минут



добавить грибную смесь. Посолить, поперчить. Варить 10 минут. Выключить огонь, дать супу настояться. Подавать со свежей зеленью.

### **Напиток «РЕДЖВЕЛАК»**

☞ *½ ст. проростков пшеницы, 6 ст. воды*

Проростки пшеницы залить водой в двухлитровой емкости. Накрывать емкость марлей и дать напитку настояться 3 дня. Готовый напиток поможет утолить жажду, он также подходит как основа для окрошки.

## **БУЛГУР**

Булгур — крупа, о которой в большинстве постсоветских стран заговорили лишь в последнее время, до этого о ней практически ничего не знали. Это парадокс, поскольку булгур с полным правом может претендовать на звание одной из древнейших круп в мире.

### **ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Булгур известен еще с библейских времен, первое письменное упоминание о нем встречается на ассирийских клинописных табличках (IX в. до н. э.). Названий у этой крупы множество: булгор, бургуль, гургур, плигури. В странах с богатыми кулинарными традициями — Индии, Армении, странах Средиземноморья и Ближнего Востока — эта крупа является одним из наиболее распространенных и популярных гарниров к блюдам из мяса и рыбы.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ**

На самом деле булгур — это не какая-то загадочная злаковая культура, а обыкновенная пшеница. Есть, однако, одно важное «но»: для приготовления булгура используется лишь зерно, ко-

торое было собрано в период молочной зрелости. Вкратце процесс изготовления этой крупы можно описать следующим образом: зерно сушат, очищают от отрубей, пропаривают, после чего измельчают. В итоге получается нечто, напоминающее кукурузную крупу довольно крупного помола.

На самом деле процесс приготовления булгура является трудоемким и состоит из множества этапов.

Так, в сельских хозяйствах на Ближнем Востоке булгур начинают заготавливать летом. Зерно тщательно перебирают и очищают, после чего варят в огромных чанах, тщательно перемешивая. Когда пшеница становится мягкой, ее сушат, разложив на чистой поверхности тонким слоем. Как правило, сушка продолжается в течение трех дней, причем зерно дважды в день перемешивают. В результате отваренная пшеница уменьшается в размерах.

Следующий этап — шелушение. Зерно снова смачивают, после чего помещают в каменные ступы и начинают отбивать с помощью деревянных молотов. Потом будущую крупу снова отправляют на просушку, в результате чего происходит отделение отрубей. Считается, что именно на этом этапе обработки булгур приобретает свой ореховый вкус.

Заключительный этап — это измельчение крупы. Как правило, для этого используются ручные мельницы. После измельчения продукт, используя сита, делят на три фракции — в зависимости от величины частиц. Примечательно, что на вкус булгур мелкого, среднего и крупного помола существенно отличается, и используют его для приготовления разных блюд.

Разумеется, промышленное производство булгура отличается от «кустарного», однако суть остается неизменной. Сначала зерно в течение длительного времени насыщают влагой, потом подвергают обработке паром, а на заключительном этапе сушат, дробят и делят на фракции.

У готового булгура явственный аромат орехов, а также очень приятный, оригинальный и пикантный вкус, который нет необходимости подчеркивать дополнительными специями или соусами. Помимо этого, данная каша является невероятно питательной.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БУЛГУРА

Принимая во внимание тот факт, что булгур представляет собой измельченную пшеницу, неудивительно, что по химическому составу эта крупа во многом схожа с обычным пшеничным зерном.

**Пищевая ценность** (из расчета на 100 г обработанной крупы)

Калорийность	342 ккал
Белки	12,29 г
Жиры	1,33 г
Углеводы	63,49 г
Вода	9 г
Насыщенные жирные кислоты	0,23 г
Ненасыщенные жирные кислоты	0,71 г
Пищевые волокна	12,5 г
Сахара	0,41 г

**Витаминный состав** (в мг из расчета на 100 г обработанной крупы)

Витамин А (бета каротин)	0,01
Витамин В1 (тиамин)	0,23
Витамин В2 (рибофлавин)	0,12
Витамин В3 (ниацин)	5,11
Витамин В4 (холин)	28,1
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	1,05
Витамин В6 (пиридоксин)	0,34
Витамин В9 (фолиевая кислота)	0,03
Витамин Е (альфа токоферол)	0,06
Витамин К (филлохинон)	0,002
Витамин РР (никотиновая кислота)	5,11

**Баланс нутриентов** (в мг из расчета на 100 г обработанной крупы)

<b>Макроэлементы</b>	
Калий	410
Кальций	35
Магний	164
Натрий	17
Фосфор	300

<b>Микроэлементы</b>	
Железо	2,46
Марганец	3,05
Медь	0,34
Селен	0,002
Цинк	1,93

### **ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

Булгур считается продуктом с высокой биологической активностью. Это мощный гепатопротектор, который позволяет печени восстанавливаться после приема антибиотиков или алкоголя, а также нейтрализует последствия погрешностей в питании. Употребление булгура помогает поддерживать в здоровом состоянии щитовидную железу, регулировать работу надпочечников, усваивать жиры и перерабатывать белки, эффективно стабилизирует эмоциональный фон.

Благодаря содержащемуся в ней витамину К крупа влияет на процессы свертываемости крови. Булгур — отличный источник калия, жизненно необходимого для поддержания в здоровом состоянии сердечной мышцы, а также магния и кальция, которые отвечают за состояние костной и зубной ткани. В булгуре содержится клетчатка, которая запускает работу кишечника, помогая связать и вывести из организма отравляющие вещества. Эта крупа рекомендована при склонности к запорам и дивертикулярной болезни кишечника.

Булгур снижает вероятность развития диабета второго типа, помогает предотвратить появление новообразований, артритов и других воспалительных заболеваний суставов, уменьшает уровень гомоцистеина в крови, чем снижает до минимума вероятность сердечного приступа.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВРЕД**

Несмотря на богатый химический состав, высокое содержание макро- и микроэлементов, витаминов и других полезных

веществ, булгур нельзя рекомендовать для бесконтрольного употребления прежде всего потому, что в этом злаке содержится глютен. Следовательно, людям, страдающим его индивидуальной непереносимостью, употреблять булгур категорически запрещено. Целиакия может проявиться диспепсией и сильной слабостью.

Следует также принимать во внимание высокую калорийность этой крупы. Увлекаться блюдами из нее не стоит тем, кто стремится избавиться от лишних килограммов, а также людям с нарушениями в работе эндокринной системы.

Противопоказаниями для употребления булгура являются также гастрит с повышенной кислотностью и воспалительные заболевания ЖКТ.

## **Виды булгура и использование его в кулинарии**

Как уже отмечалось выше, булгур делят на несколько видов, в зависимости от величины частиц. Причем учитывается как величина целых (не подвергавшихся дроблению) зерен, так и размер фракций, образовавшихся после процесса измельчения.

*Цельный булгур.* Это цельное зерно пшеницы, которое еще не подвергалось дроблению, но прошло все остальные этапы обработки. Используют этот вид злака чаще всего для фарширования овощей, а также в качестве заправки для первых блюд.

*Крупнозернистый булгур.* Он менее крупный, чем цельный. Готовят из него обычно плов и долму.

*Мидьятский булгур.* Это зерна небольшого размера, из которых чаще всего готовят плов.

*Мелкий булгур.* Дробленые зерна, которые используются в качестве заправки для супов, как составляющая салатов или же ингредиент десертов.

Кроме того, существует так называемый *темный булгур*. Его готовят из пшеницы особого сорта. По своему химическому составу от других разновидностей злака он практически ничем не отличается, однако при этом имеет высокую калорийность.

## ИСТОЧНИКИ

1. <https://www.lvrach.ru>
2. <http://zdr.ru>
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. <http://otzyvopohudenie.ru>
5. <http://www.forbes.ru>
6. <https://med.wikireading.ru>
7. <https://www.kp.ru>
8. <http://violetnotes.com>
9. <https://foodandhealth.ru>
10. <http://ivona.bigmir.net>
11. <https://www.gastronom.ru>
12. <http://www.aif.ru>
13. <https://www.edimdoma.ru>
14. <https://www.povarenok.ru>
15. <https://www.inmoment.ru>
16. <https://eda.ru>
17. <https://bud-v-forme.ru>
18. <http://www.gabris.ru>
19. <https://econet.ru>
20. <http://www.wday.ru>
21. <https://zhenskoe-mnenie.ru>
22. <http://www.abcslim.ru>
23. <https://povar.ru>
24. <https://vsem-privet.ru>
25. <https://natur-boutique.ua>
26. <https://hochu.ua>
27. <https://smak.ua>
28. <https://kedem.ru>
29. <http://domnz.ru>
30. <https://kitchenmag.ru>
31. <https://www.nur.kz>
32. <https://fithacker.ru>
33. <https://www.myjane.ru>
34. <https://www.adme.ru>
35. <http://amaranth-health.com>
36. <http://health-diet.ru>

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>КАКИЕ КАШИ ЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ.....</b>	<b>4</b>
<b>КЛАССИФИКАЦИЯ КРУП И ИХ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>6</b>
Рожь.....	7
Пшеница .....	16
Булгур .....	28
Полба.....	44
Манка .....	52
Овес .....	60
Гречка .....	72
Тритикале .....	82
Тефф .....	86
Саго.....	91
Рис .....	98
«Басмати».....	108
Дикий рис.....	117
Кукурузная крупа .....	126
Кукурузные хлопья.....	134
Сорго.....	142
Ячмень .....	148
Ячменные хлопья .....	156
Ячневая крупа .....	159
Перловая крупа.....	163
Чечевица .....	170
Пшено .....	180
Киноа .....	185
Амарант.....	196
Источники.....	207