

## 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 недозревшую 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 «тяжелюю 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;
- пшенная — укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- кукурузная — регулирует уровень холестерина;

- ячневая — снабжает организм белкосодержащей 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  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$  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 необработанныго 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-