

Ольга Николаевна Шелест
Крупы лечат. Укрепляем и очищаем организм



«Крупы лечат. Укрепляем и очищаем организм / Составитель Ольга Шелест»: Клуб
семейного досуга; Харьков; 2019
ISBN 9786171266438

Аннотация

Крупы – зерно здорового образа жизни и прекрасного самочувствия! Гречка, перловка, рис, пшеница, овсянка, манка, булгур... Крупы – это универсальный, доступный, привычный с детства продукт. 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 ЗОЖ-издание. Приведенные здесь кулинарные и косметические рецепты – ваш ключ к употреблению круп с максимальной пользой!

Ольга Шелест

Крупы лечат. Укрепляем и очищаем организм

© 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

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 достаточно 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 гречихи 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;

- пшеница – укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- кукурузная – регулирует уровень холестерина;
- ячневая – снабжает организм белково-содержащей 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 °С 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
Бета-каротин – 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)

Макроэлементы

Калий – 424
Кальций – 59
Кремний – 85
Магний – 120
Натрий – 4
Сера – 85
Фосфор – 366
Хлор – 46

Микроэлементы

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 остальную 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 некрупной 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 внутривидового, так и межвидового 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
Бета-каротин – 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)

Макроэлементы

Калий – 337
Кальций – 54
Кремний – 48
Магний – 108
Натрий – 8
Сера – 100
Фосфор – 370
Хлор – 29

Микроэлементы

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 обнаруживает те или иные признаки глютеновой 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, рубленную 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

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, 1/2 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, обвалить 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 печеня, 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. Накрыть 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, которое 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)

Макроэлементы

Калий – 410
Кальций – 35
Магний – 164
Натрий – 17
Фосфор – 300

Микроэлементы

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. Увлечаться 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. При этом 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.

Наконец, существует еще *нешлифованный булгур* – зерна, с которых не была удалена оболочка. Он характеризуется более высоким содержанием полезных веществ, а потому его очень любят приверженцы здорового питания.

При этом у многих предприятий-производителей существует собственная классификация видов булгура в зависимости от величины фракций: они, например, могут делить мелкий булгур на рубленый и полурубленый.

Варим правильно

Главный залог того, что блюдо из булгура получится вкусным, – умение правильно варить этот злак.

Варить булгур можно как на воде, так и на молоке – в зависимости от того, что планируется готовить. Огромную роль играет соблюдение правильной пропорции жидкости и зерна. Если гарнир предполагается к овощам, мясу или рыбе, берут одну часть крупы на две части воды.

Способов приготовления булгура существует множество, однако наиболее востребованными являются приготовление в кастрюле, в мультиварке, в сковороде и духовке. Каждый из этих вариантов имеет свои нюансы.

Чтобы сварить булгур в кастрюле, берут одну часть крупы и две части кипятка. Злак заливают кипятком, накрывают кастрюлю крышкой и ставят на огонь. Как только закипит,

убирают с огня и дают настояться в течение часа, не открывая крышку. Кастрюлю при этом лучше укутать. При желании подчеркнуть пикантный аромат ореха, перед тем как варить булгур, в течение пяти минут его обжаривают в сливочном масле.

Приготовить булгур в мультиварке также очень просто. В чашу засыпают одну часть злака и заливают двумя частями воды. Закрывают крышку и на двадцать минут ставят мультиварку в режим «Тушение». За пять минут до истечения указанного времени добавляют чуть-чуть сливочного масла и перемешивают.

Для приготовления булгура подойдет глубокая сковорода с широким дном. В нее набирают воду и доводят до кипения, подсаливают, добавляют специи и засыпают крупу. Вода должна покрывать ее полностью, а слой жидкости над ней должен быть таким же, как слой каши. Тушат на очень слабом огне, пока вода полностью не выпарится.

Один из наиболее трудоемких способов приготовления булгура – в горшочке в духовке. В горшочек засыпают одну часть крупы и вливают две части воды. Емкость ставят в предварительно разогретую до температуры 300 °С духовку. Через полчаса следует проверить, выкипела ли вода. В том случае, если жидкости не осталось, но каша все еще не готова, необходимо влить в нее половину стакана воды и перемешать. Через пятнадцать-двадцать минут блюдо будет готово.

С чем сочетается

Булгур – удивительный злак, потому что сочетается он практически с любыми ингредиентами: как с овощами, рыбой и мясом, так и с фруктами.

Чаще всего эта крупа используется для приготовления каши. Ее можно сделать не только соленой, но и сладкой. Ореховый вкус булгура прекрасно оттеняют сухофрукты, например, курага, сушеные ананасы или изюм.

Свежие овощи также отлично сочетаются с этим продуктом. Особую пикантность салату из зелени и булгура придаст свежая мята.

Как правило, булгур используют как гарнир к мясу. На Востоке его принято подавать к свинине, чтобы нейтрализовать жирность этого продукта. Часто свинину запекают в духовке вместе с булгуром, чтобы крупа пропиталась мясным соком.

Как выбирать и хранить

Перед покупкой следует внимательно осмотреть упаковку. Она должна быть абсолютно целой. Лучше всего, если крупа будет упакована в прозрачный целлофан – так возможно визуально ее осмотреть. Никаких посторонних примесей быть не должно. Качественная крупа не слипается.

Хранить булгур следует в стеклянной, герметично закрывающейся таре. Чтобы в крупе не завелись насекомые, лучше перестраховаться и перед хранением прогреть ее в духовке.

Применение в косметологии

Булгур – крупа, которая нашла широкое применение в косметологии. На ее основе делают множество домашних средств для красоты кожи: маски, скрабы, кремы.

Питательная маска для лица и зоны декольте

50 г булгура, сваренного на молоке, 100 мл теплого молока, 1 яичный желток, 1 ч. л. жидкого меда

Булгур смешать с молоком. Добавить яичный желток и мед, после чего тщательно перемешать. Перед тем как наносить маску, нужно очистить кожу лица и распарить ее.

Использовать это средство можно дважды в неделю в течение двух месяцев. Потом следует сделать перерыв на месяц, после чего можно начинать цикл заново. Уже после нескольких процедур кожа подтягивается, ее тонус повышается, а мелкие морщины становятся менее заметными.

Скраб для кожи лица

1 ст. л. булгура, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла

Все ингредиенты тщательно смешать и нанести на лицо, после чего в течение десяти минут массировать его по массажным линиям. Затем смыть теплой водой и нанести питательный крем. Использовать такой скраб следует раз в неделю.

Антицеллюлитный крем

100 г булгура мелкого помола, 50 мл оливкового масла, 5 капель грейпфрутового масла

Крупу смешать с оливковым маслом, к смеси добавить грейпфрутовое масло. Готовый состав нанести массажными движениями снизу вверх на проблемные участки, массировать в течение десяти-двадцати минут. После смыть теплой водой. Затем нанести на кожу питательный крем. Процедуру следует повторять через день в течение месяца.

Рецепты

Турецкий суп невесты

150 г булгура, 150 г красной чечевицы, 2,5 л овощного бульона или воды, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сушеной паприки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеной мяты, 10 горошин душистого перца, зелень кинзы или петрушки, соль по вкусу

Влить в кастрюлю холодную воду или бульон. Всыпать в него чечевицу и довести до кипения. Добавить булгур, который перед этим следует обжарить в растительном масле на сильном огне в течение пяти минут. Всыпать паприку и горошины перца, накрыть крышкой и убавить огонь.

Лук обжарить на растительном масле до прозрачности. Потом, добавив к нему томатную пасту, потушить на слабом огне и вылить смесь в кастрюлю. Туда же всыпать мяту и посолить.

Накрыв кастрюлю крышкой, оставить ее на слабом огне, пока чечевица и булгур не станут мягкими. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать измельченной кинзой или петрушкой.

Булгур с овощами

250 г булгура, 1 болгарский перец, белая часть одного лука-порея, 1 зубчик чеснока, 1 баклажан, 1 томат, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. карри, щепотка корицы, соль, черный молотый перец, тимьян и орегано по вкусу

Баклажан и перец нарезать кубиками среднего размера. Помидор также нарезать кубиками. Мелко нарубить чеснок, лук нарезать тонкими кольцами.

Разогреть на сковороде оливковое масло, добавить корицу и карри и прогреть в течение минуты. После этого добавить овощи и быстро их обжарить, постоянно помешивая, в

течение семи минут. Добавить орегано и тимьян, булгур и тщательно перемешать. После этого булгур с овощами переложить в керамический горшочек и залить 0,5 л воды. Добавить соль и перец, перемешать, накрыть фольгой и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

Пряные овощи с лимонным булгуром

140 г булгура, 2 средних баклажана, 1 болгарский перец, по 2 ст. л. оливкового масла и жидкого меда, 1 ч. ложка аджики, сок и цедра половины лимона, 5 веточек свежей мяты, густой греческий йогурт по вкусу

Перец разрезать пополам. Удалить плодоножку и семена. Нарезать крупными дольками. Баклажаны нарезать кубиками.

В маленькой мисочке смешать мед, аджику и оливковое масло. Половиной смеси полить овощи и перемешать. На среднем огне нагреть сковороду-гриль и в течение 10 минут обжаривать перец и баклажаны на среднем огне.

В кастрюльке вскипятить воду и добавить в нее булгур. Посолить. Варить в течение 10 минут. Потом откинуть на дуршлаг и переложить в большую миску. Полить кашу оставшейся пряной смесью и выдавить в нее лимонный сок.

На мелкой терке натереть цедру лимона, нарезать крупно листья мяты и добавить к булгуру. Перемешать. Выложить булгур на блюдо, сверху разместить овощи и подавать с греческим йогуртом.

Каша из булгура с тыквой

100 г тыквы, 150 г булгура, 20 г сахара, 200 мл молока, 70 г яблок, 1 г молотой корицы, 40 г сливочного масла, 30 г кураги, 2 г свежей мяты, 250 мл воды

Очистить и нарезать тыкву кубиками размером 1 × 1 см, курагу – мелко. Промыть булгур водой и залить его молоком и водой. Добавить тыкву, курагу и половину нормы сахара, довести до кипения и варить на слабом огне, помешивая в течение 20 минут (добавлять воду по мере ее выкипания). За 5 минут до готовности вмешать в кашу половину нормы сливочного масла, посолить, снять с огня. Очистить яблоки от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками размером 2 × 2 см. Растопить оставшееся сливочное масло, переложить яблоки на сковороду, всыпать оставшийся сахар и обжарить на среднем огне в течение 1 минуты до его растворения. Смешать яблоки с булгуром. Готовое блюдо посыпать молотой корицей и мятой.

Плов из булгура с индейкой

450 г филе индейки, 170 г булгура, 2 болгарских красных перца, 2 стручка перца чили зеленого, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. соевого соуса, 200 мл воды, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. куркумы, ½ ч. л. смеси перцев

Индейку нарезать на некрупные кусочки, обжарить на глубокой сковороде в разогретом масле, переложить на тарелку.

В эту же сковороду выложить перцы (болгарский – нарезанный некрупной соломкой, чили – тонкими колечками), мелко нарубленные лук и чеснок, жарить, помешивая, пока лук не станет золотистым. Затем всыпать булгур, хорошо перемешать, влить соевый соус, через 2–3 минуты – воду и добавить специи. Убавить огонь, добавить мясо индейки и тушить под крышкой еще 15–20 минут.

Салат «Балагур»

2 ст. булгура, вода, соль по вкусу, 100 г пармезана, 1 зубчик чеснока, 1,5 кг грибов (шитаке, вешенки, шампиньоны), 150 мл оливкового масла, 300 г миндаля, 40 г петрушки, 90 мл лимонного сока, черный молотый перец по вкусу

Залить булгур водой, чтобы покрывала крупу на 2 пальца, и оставить на 20 минут, потом откинуть на дуршлаг. Затем крупу высыпать в сковороду (соусник, кастрюльку), залить холодной водой также на 2 пальца. Посолить, довести до кипения и варить 20 минут на минимальном огне под крышкой.

Разогреть духовку до 180 °С. Крупно нарезать очищенные грибы. Разместить их на противне. Щедро полить оливковым маслом, посыпать молотым перцем, солью, затем поставить в духовку на 20 минут, до коричневой корочки. Дать остыть до комнатной температуры. Готовый булгур подсушить (в дуршлаг, сите) и распределить на противне или любом другом листе для готовки, чтобы он остыл до комнатной температуры. Пармезан нарезать крупными грубыми кусочками. Миндаль поджарить и нарезать небольшими кусочками. Нарезать петрушку. Все смешать в глубокой емкости: булгур, грибы, пармезан, лимонный сок, петрушку, добавить измельченный чеснок, заправить оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Сверху посыпать орехами.

Булгур с креветками

300 г булгура, 400 г креветок, 1 пачка замороженной овощной мексиканской смеси, 2 томата в собственном соку, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, соль и специи по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла

Булгур варить 20 минут. Очистить креветки. Затем обжарить их с чесноком на оливковом масле. Добавить овощную смесь. Тушить 10 минут. Добавить специи, соль, томаты, булгур, все перемешать, протушить 5 минут. Перед подачей на стол блюдо посыпать зеленью.

Булгур по-восточному

500 г замороженных или сырых овощей, 1,5 ст. булгура, 3 ст. воды, 2 средних луковицы, 6 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. куркумы, ¼ ч. л. зиры, 2 коробочки кардамона, 1½ ч. л. соли

Лук очистить и нарезать полукольцами. В кастрюле с толстым дном нагреть масло на среднем огне, добавить раздавленные зерна кардамона и зиру, а затем, когда она изменит цвет, – имбирь и лук. Обжаривать, постоянно помешивая, в течение 2–3 минут. Добавить булгур, тщательно перемешать, чтобы крупа покрылась маслом, влить воду, добавить соль и куркуму. Готовить под закрытой крышкой на слабом огне в течение 20 минут. Сырые овощи пассеровать на сковороде, замороженные – приготовить в микроволновой печи. Овощи можно использовать любые, например смесь из горошка, кукурузы, болгарского перца и фасоли. Через 20 минут положить в кастрюлю с булгуром овощи. Накрыть крышкой и готовить еще 5-10 минут, пока крупа не впитает всю воду. Когда вода полностью выпарится, открыть крышку и готовить еще 1 минуту. Затем аккуратно перемешать вилкой.

Табуле

400 г петрушки, 100 г мяты, 3 ст. л. булгура, 1 помидор, сок 1 лимона, ½ ст. оливкового масла, сухой острый перец и соль по вкусу

Булгур запарить кипятком в пропорции 1:2, дать настояться под крышкой 15 минут. Помидоры мелко нарезать. Откинуть на дуршлаг, дать стечь лишнему соку. Сок лимона и масло взбить венчиком в однородную эмульсию. Смешать мелко нарубленную зелень, помидоры и булгур, влить смесь масла и лимонного сока. Размолоть в ступке с крупной солью сухой перец, добавить к булгуру, хорошо перемешать, охладить.

Пилав из булгура по-турецки

1 ст. булгура крупного помола, 1 луковица, 1–2 зеленых сладких перца, 2 помидора, 1 ч. л. томатной пасты, соль и красный горький перец по вкусу, растительное масло

Булгур промыть и замочить в холодной воде на 15 минут. Промытые помидоры разрезать пополам и натереть на терке. Мелко нарезать лук. Перцы (можно вместо сладких взять горькие) разрезать вдоль, очистить от семян и нарезать на небольшие кусочки. Вскипятить 2 стакана воды (можно взять бульон). В глубокой кастрюле в небольшом количестве масла обжарить на сильном огне лук до золотистого цвета. Добавить перец, обжарить его на сильном огне в течение минуты. С булгура слить воду и высыпать его в кастрюлю, перемешать булгур, пока влага не выпарится. Добавить в кастрюлю протертые помидоры, томатную пасту и варить на сильном огне, периодически помешивая, 4 минуты. Залить массу водой (или бульоном), посолить, поперчить и накрыть крышкой. Довести до кипения, убавить огонь и на самом маленьком огне варить 20 минут. Готовому пилаву дать настояться еще 10–15 минут.

Куббе – арабские котлеты

200 г булгура, 500 мл теплой воды, 500 г мясного фарша, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. сумаха, 1 ч. л. кумина, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 луковица, 500 мл растительного масла для жарки

Для чесночно-йогуртового соуса

200 мл йогурта (без добавок), 5 зубчиков чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясной фарш заправить пряностями и посолить по вкусу. Вымесить до однородности. Булгур насыпать в глубокую чашку, залить теплой водой, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Затем булгур откинуть на дуршлаг. Добавить в булгур 2/3 мясного фарша со специями. Массу вымесить до однородности и поставить в холодильник на 30 минут. Пока фарш остывает, приготовить начинку. В сковороду влить растительное масло и на среднем огне обжарить до мягкости мелко нарезанный репчатый лук. К нему добавить оставшуюся часть фарша. Жарить, помешивая, около 5–6 минут до готовности.

Подготовленный фарш достать из холодильника и разделить на кусочки весом 40 г. Из каждой части скатать шарик. Большим пальцем сделать углубление в шарике посередине, а затем, помогая остальными пальцами, по кругу прокрутить фарш так, чтобы углубление для начинки увеличилось. В углубление положить столовую ложку начинки. Защипнуть. Придать куббе форму лимона и выложить на доску, присыпанную мукой. Обжарить котлетки во фритюре, выложить на блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать йогуртовый соус. Для его приготовления в емкость налить йогурт, добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, посолить, поперчить, взбить венчиком.

Салат с булгуром, сыром и стручковой фасолью

½ ст. булгура, 1 ст. воды, 2–3 зубчика чеснока, 50 г пармезана, 100 г спаржевой

фасоли, сок половины лимона, оливковое масло, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 яйцо для подачи

Крупы залить кипятком, через час влить лимонный сок. Фасоль отварить в подсоленной воде 4–5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Далее обжарить на оливковом масле нарезанные стручки фасоли, добавить выдавленный чеснок, а через минуту долить немного воды. Убрать с огня, всыпать тертый сыр, соль, перец, булгур и все перемешать. Подавать в теплом виде с яйцом всмятку.

Суп с булгуром и копчеными ребрышками

4–6 копченых ребрышек, 100–120 г булгура, 250 г томатной пасты, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль и пряности по вкусу

На дно кастрюли, в которой будет вариться суп, налить масло и немного его нагреть. После этого всыпать булгур и перемешать. Булгур должен быть покрыт маслом, но не плавать в нем. Подержать 5-10 минут на слабом огне, регулярно помешивая и не давая булгуру подгорать. С ребрышек срезать часть мяса. Мелко нарезать лук, а морковь натереть на мелкой терке. Через 10 минут после погружения булгура в масло добавить в кастрюлю лук с морковью, срезанное с ребрышек мясо и томатную пасту. Все это, периодически помешивая, подержать на малом огне еще 5-10 минут. Затем долить воду. Добавить соль, специи, копченые ребрышки и варить 15 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель. Варить до готовности, ориентируясь на картофель, периодически помешивая. Подавать суп с хлебом или гренками.

Запеканка из баранины с булгуром

500 г фарша из баранины, 2 луковицы, 180 г булгура, 5 ст. л. оливкового масла, 1/3 ст. кедровых орехов, 1,5 ч. л. душистого молотого перца, 1 ч. л. корицы, соль и черный молотый перец по вкусу

Измельчить 1 головку лука, пассеровать в сотейнике на слабом огне 8-10 минут. Добавить 250 г фарша, половину нормы душистого перца, соли, корицы, черного перца и, постоянно помешивая, обжаривать 5 минут. Снять с огня и перемешать с кедровыми орехами. Промыть булгур и дать ему постоять в воде 10 минут. Вместе с водой просеять через сито и выложить в миску. Мелко нарезать вторую луковицу и смешать с 250 г бараньего фарша, оставшейся нормой душистого перца, соли, корицы, черного перца. Добавить булгур и хорошо перемешать. Оливковым маслом смазать форму для выпечки. На дно формы выложить половину смеси с булгуром и разровнять. Равномерно распределить смесь с обжаренной бараниной и кедровыми орехами. Сверху третьим слоем выложить оставшуюся часть баранины с булгуром. Аккуратно разровнять верхний слой и смазать оливковым маслом. Форму с бараниной поставить в разогретую до 190 °С духовку и запекать до полной готовности 35–40 минут. Подавать, разрезав на куски, как пирог.

Ливанский салат табуле

3 ст. л. булгура, 3 ст. л. оливкового масла, половинка перца, половинка репчатой луковицы, половинка огурца, 2 небольших помидора, горсть оливок (зеленых) без косточек, соль, сок 1 лимона, мята, петрушка по вкусу

Булгур залить стаканом кипятка и оставить на 1–1,5 часа. Если предпочтительней мягкий булгур, проварить его немного в соленой воде. Готовую крупу откинуть на дуршлаг и

остудить, овощи и оливки нарезать кусочками, смешать с булгуром, зеленью, оливковым маслом и лимонным соком. Салат поставить на 2–3 часа в холодильник (чем дольше настаивается салат, тем вкуснее становится).

Полба

Это древнее растение известно под разными именами. Кто-то называет его эммером, кто-то фарро, кто-то полбой, или пшеницей двузернянкой. Биологи именуют эту культуру на латыни *Triticum dicoccum* и считают одной из древнейших на планете. И сегодня злак служит неизменным компонентом блюд ближневосточной, эфиопской и средиземноморской кухонь.

Историческая справка

Полба – это реликтовый вид пшеницы, которая является «прабабушкой» для современных твердых сортов пшеницы. Этот злак люди потребляли на протяжении тысяч лет по всему миру. Самые древние окаменелые останки полбы археологи нашли в слоях, соответствующих эпохе неолита.

Предполагают, что именно на Ближнем Востоке впервые «одомашнили» дикую полбу. А вот спельта, с которой часто ее путают, тоже древний злак, но он является предком для современных мягких сортов пшеницы.

Когда-то полба принадлежала к самым культивируемым растениям. Этот злак выращивали жители Средиземноморья, Финикии, Древнего Египта, Северного Кавказа, Поволжья. В Римской империи двузернянка служила ежедневным рационом для бедняков, но и богачи не отказывались от этого продукта. Более того, итальянцы называли этот злак «пшеницей фараонов», ведь в Египте полба также пользовалась огромным успехом. Однако со временем популярность двузернянки начала убывать. Человечество узнало о других зернах, которые более легко поддаются обработке. И к XX веку посевы этой культуры значительно сократились, ее место заняли современные сорта.

Однако в последнее время полба снова стала популярной, оказалось, что она содержит меньше глютена, а значит, является доступным продуктом для людей с целиакией.

Общая характеристика

Зерна полбы узнают по нескольким слоям пленки, которой покрыты семена. Это так называемые колосковые чешуйки, которые прирастают к зерну (чего нет в современных сортах твердой и мягкой пшеницы). Из-за этого полбу труднее измельчать в муку. Но биологи вывели голозерную полбу, зерна которой лишены привычной для культуры пленки.

Химический состав зерна полбы

Диетологи обращают внимание на полбу из-за небольшого количества клейковины. Этот злак – полезный источник белка, сложных углеводов, в частности, клетчатки, витаминов, минералов.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 338 ккал
Белки – 14,6 г
Жиры – 2,4 г
Углеводы – 59,5 г
Вода – 11,02 г

Крахмал – 53,92 г
Насыщенные жирные кислоты – 0,41 г
Ненасыщенные жирные кислоты – 1,7 г
Пищевые волокна – 10,7 г
Сахара – 6,82 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,36
Витамин В2 (рибофлавин) – 0,11
Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,07
Витамин В6 (пиридоксин) – 0,23
Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,05
Витамин Е (альфа токоферол) – 0,79
Бета токоферол – 0,25
Гамма токоферол – 1,71
Витамин К (филлохинон) – 0,004
Витамин РР (никотиновая кислота) – 6,84

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

Макроэлементы

Калий – 388
Кальций – 27
Магний – 136
Натрий – 8

Микроэлементы

Железо – 4,44
Марганец – 2,98
Медь – 0,51
Селен – 0,01
Цинк – 3,28

Полезные свойства

Большое содержание клетчатки делает полбу продуктом, полезным для сердца и пищеварения, а также регуляции уровня сахара в крови. Уже давно доказано, что регулярное потребление продуктов, богатых клетчаткой, способствует очищению артерий от бляшек, вызывающих атеросклероз. Клетчатка улучшает пищеварение. Во-первых, она необходима организму для более быстрого выведения продуктов жизнедеятельности. Во-вторых, этот пищевой компонент важен для поддержания здоровой микрофлоры кишечника (клетчатка является пищей для полезных бактерий, населяющих толстую кишку).

Исследователи подсчитали, что в двузернянке содержится почти в четыре раза больше веществ, снижающих холестерин, чем в белом рисе.

Являясь необработанным зерном, полба быстро и надолго обеспечит ощущение сытости. По этим показателям двузернянка заметно опережает другие виды зерна, в частности очищенного.

Как и другие цельные зерна, полба предоставляет в организм также и резистентный крахмал, олигосахариды и антиоксиданты, в том числе фенольные соединения, необходимые для профилактики разных заболеваний. Исследования показывают, что люди, в чьем меню есть больше цельного зерна, более стойки к развитию диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний.

В полбе содержится много белков. Эти зерна обеспечивают человеку примерно столько

же растительных протеинов, что и бобовые культуры, а это значительно больше, чем в других цельных зернах.

Витамины группы В, которые содержатся в зернах полбы, необходимы для здоровья мозга, правильной работы нервной системы.

Полба – источник железа, цинка и магния. Железо необходимо человеку как элемент, предотвращающий анемию и снабжающий энергией. Цинк играет решающую роль для функционирования головного мозга, отвечает за здоровье организма на клеточном уровне, а также необходим для создания ДНК. Магний является одним из важнейших компонентов, предотвращающих судороги, он улучшает сон и пищеварение, а дефицит этого нутриента чреват мигренями.

Противопоказания и вред

Единственным противопоказанием к употреблению полбы является индивидуальная непереносимость.

Использование в кулинарии

Гурманы обожают это зерно за особый вкус с ореховыми нотками. Благодаря такому специфическому вкусу полбяную муку трудно перепутать с обычной пшеничной. Применять полбяную муку в качестве альтернативы пшеничной сложно. Поскольку в полбе практически нет клейковины, выпечка из нее по традиционному рецепту не получится – готовые изделия будут рассыпаться.

На продажу полба, как правило, поступает в нескольких вариантах:

- зерно для проращивания;
- пророщенное зерно;
- крупа (дробленые зерна);
- мука из полбы.

Полбяная крупа подходит для приготовления ризотто, ее добавляют в супы и соусы. Она отлично сочетается с оливковым маслом, пряными травами, овощами. В некоторых случаях двузернянка может заменить рис, гречку, ячмень и другие злаки. Также этот продукт подойдет для приготовления десертов или завтраков (из полбы, молока, меда и грецких орехов).

Из полбяной муки наши предки пекли хлеб. Правда, по особому рецепту, который отличается от современного. Выпечка из двузернянки не такая воздушная и быстро черствеет, а вот сухари из нее – идеальные.

Пророщенная полба так же полезна, как и другие виды «оживленного» зерна. Она обладает многими полезными свойствами и нашла свое применение в кухнях разных народов.

Применение в косметологии

Полбу с успехом можно использовать не только в кулинарии, но и в домашней косметологии. Один из наиболее распространенных способов применения злака – приготовление скрабов. Зерна измельчают в кофемолке, добавляют немного сметаны и массажными движениями наносят на кожу. Такое средство поможет избавиться от отмерших клеток эпидермиса, разгладит мелкие морщины, а также улучшит кровоснабжение кожи лица.

Также из этой каши легко приготовить освежающую маску. Это косметическое средство поможет улучшить контур лица. Отваренную полбу нужно смешать со сметаной и сырым куриным яйцом. Еще теплую кашу нанести на лицо и шею. Держать около 20 минут, затем смыть теплой водой.

Чрезвычайно полезной для лица является полбяная вода. Ее можно использовать для умывания и в качестве тоника. Существует два способа приготовления полбяной воды. Можно залить зерна обычной водой и оставить на ночь либо проварить в стакане воды немного двузернянки.

Как правильно выбирать и хранить

При выборе полбы действует то же правило, что и при покупке любой другой крупы. Зерна должны быть сухими, без сторонних запахов или компонентов. Упаковка должна быть герметично закрыта, с указанием срока годности. Настоящая полба может также называться эммер, фарро или двузернянка, но никак не камут или спельта (это другие сорта злаков). Хранить сырое зерно важно в сухом месте в плотно закрытой стеклянной таре.

Рецепты

Полбяной хлеб

500 г полбяной муки, 300 мл теплой воды, 1 пакетик сухих дрожжей, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соли, кунжут

В большой миске смешать 2 ст. л. муки, воду, дрожжи, соль, сахар и оставить на 15 минут, пока смесь не покроется пеной. Затем добавить оливковое масло и оставшуюся муку. Замесить тесто и оставить его, предварительно накрыв чистым полотенцем, на 40 минут в теплом месте. После этого выложить тесто в кастрюлю (или специальную форму), которую предварительно смазать маслом и посыпать кунжутом. Сверху на тесте сделать небольшой разрез (по древней традиции это должен быть крест). Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение часа. Когда хлеб будет готов, укутать его полотенцем и дать «отдохнуть» около 15 минут.

Каша из полбы с овощами

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 1 ст. полбы, 1 щепотка соли, 1 ст. л. растительного масла, 30 г сливочного масла

Полбу промыть и замочить за час до приготовления. В толстостенной кастрюле или сковороде вок обжарить мелко нарезанный лук с чесноком, добавить морковь, нарезанную тонкими брусочками, и томить до мягкости. Всыпать полбу, посолить, перемешать и влить два стакана воды. Довести кашу до кипения и варить на слабом огне 30–40 минут. Положить в кашу сливочное масло, накрыть кастрюлю теплым полотенцем и настаивать еще 20–30 минут.

Суп-пюре с полбой

1 ст. полбы, ½ ст. белой фасоли, 1 л мясного бульона или воды, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, ½ ст. сливок, соль, черный молотый перец, лавровый лист, мускатный орех, имбирь по вкусу, чесночные гренки

Полбу и фасоль замочить в большом количестве воды на несколько часов. Слить воду, положить полбу и фасоль в кастрюлю, залить бульоном или водой, посолить, добавить специи, довести до кипения и варить около часа, пока крупа и фасоль не станут мягкими. Отдельно пассеровать мелко нарезанный лук, лук-порей и морковь, добавить их в суп и пюрировать его блендером. Влить подогретые сливки и снова взбить до однородности.

Подавать суп с чесночными гренками.

Салат с полбой и овощами

1 ст. полбы, 1 красная луковица, 3 ст. л. винного или бальзамического уксуса, 3–4 помидора, 1–2 огурца, 2–3 веточки базилика, 1 пучок рукколы, оливковое масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Промытую полбу залить 3 стаканами воды, посолить и варить на слабом огне 40–45 минут, остудить под крышкой. Лук нарезать тонкими кольцами, залить уксусом и оставить на 30–40 минут. Когда полба остынет, размешать ее вилкой, выложить в миску, добавить отжатый от уксуса лук, нарезанные произвольно овощи и зелень. Аккуратно перемешать и полить маслом, по желанию поперчить и посолить.

Ариса (мясная каша из полбы)

200 г полбы, 300 г нежирного мяса, 100 г сливочного масла, соль, специи по вкусу

Полбу замочить в холодной воде на 1 час. Мясо нарезать кубиками, залить 2 литрами воды, довести до кипения и варить 1 час. С полбы слить воду, всыпать к мясу, посолить, добавить специи и варить еще 1,5–2 часа на слабом огне, периодически помешивая и проверяя количество воды. Если каша начала подгорать, добавить немного горячей воды. В готовую кашу положить половину масла и оставить кашу под крышкой на 10–15 минут. Разложить кашу по тарелкам и приправить оставшимся маслом.

Толма

160 г чечевицы, 350 г цельной полбы, 120 г фасоли, 1 луковица, 100 г кураги без косточек, 80 г изюма, 200 г растительного масла, 800 г виноградных листьев, кинза, петрушка, соль, молотый красный перец по вкусу

Полбу замочить в воде на ночь. Воду слить, полбу промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Чечевицу и фасоль отварить. Репчатый лук нарезать кубиками и пассеровать в растительном масле. Курагу и изюм замочить, промыть. Виноградные листья обдать кипятком. Полбу, чечевицу, фасоль смешать с обжаренным луком, изюмом, нарезанной зеленью. Посолить и поперчить. Полученную начинку завернуть в виноградные листья в виде конвертов и рядами уложить в кастрюлю с толстым дном или казан. Пересыпать курагой. Полить растительным маслом, залить водой и на слабом огне довести до готовности. Подавать с большим количеством рубленой зелени.

Манка

Сегодня, пожалуй, невозможно найти человека, не знающего вкус этой каши. Еще в прошлом веке это была одна из первых каш, которую давали малышам. Она являлась традиционным завтраком или перекусом во всех детсадах и школах. Для одних это было любимое блюдо, другие терпеть не могли манку. В царские времена эта каша была доступна только вельможам – как божественный деликатес. В советские годы манка превратилась в пищу для масс – как один из наиболее дешевых продуктов. А о пользе и вреде манки, кстати, до сих пор спорят диетологи разных научных школ.

Историческая справка

Манка ничего общего не имеет с библейской «манной небесной», как порой «авторитетно» заявляют некоторые. Эта каша не «свалилась на голову» человечеству, а, как предполагают историки, впервые была приготовлена жителями Ближнего Востока примерно в XIII веке. Сварили ее... из зерен пшеницы.

Да, именно пшеница служит сырьем для манки. Иначе говоря, манная каша – это та же мука, но более грубая. По технологии «песчинка» манки равняется примерно четверти миллиметра. Крупа более грубого помола – крупички по 3/4 миллиметра.

Сорта манки

Но, кроме диаметра, на сорт манной крупы влияет и качество используемой пшеницы. Из зерна твердых сортов пшеницы получается каша с маркировкой «Т», из более мягкого зерна – «М», а вот пшеничная смесь в итоге превратится в белую кашу с маркировкой «МТ». Кстати, из манки с маркировкой «Т» лучше получаются сладкие блюда, ее можно добавлять в разные виды фарша. Продукт сорта «М», как правило, используют для пудингов, каш и запеканок.

Химический состав манки

Манка практически на 70 % состоит из крахмала. Кроме него, в состав крупы входят витамины группы В, Е, РР, железо. Манная каша не является лидером по количеству минералов и витаминов.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г крупы)

Калорийность – 360 ккал

Белки – 12,68 г

Жиры – 1,05 г

Углеводы – 68,93 г

Вода – 12,67 г

Крахмал – 70 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,15 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,55 г

Пищевые волокна – 3,9 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 1,3

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,08

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,58

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,1

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,07

Витамин РР (никотиновая кислота) – 3,31

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

Макроэлементы

Калий – 186

Кальций – 17

Кремний – 6

Магний – 35

Натрий – 2

Сера – 75

Фосфор – 85

Хлор – 21

Микроэлементы

Алюминий – 0,57

Бор – 0,1

Ванадий – 0,1

Железо – 1,23

Кобальт – 0,03

Марганец – 0,62

Медь – 0,13

Молибден – 0,01

Никель – 0,01

Титан – 0,01

Фтор – 0,02

Цинк – 0,59

Полезные свойства

Относительно полезных свойств манной крупы исследователи спорят уже не первый год. Одни утверждают об исключительной пользе продукта, другие говорят, что манка не является необходимой пищей для здоровых людей.

Особая консистенция и химический состав манки способствуют тому, что, попадая в организм, она ускоряет заживление повреждений. Это касается микротрещин в кишечнике, язвочек в желудке. Обволакивающий эффект каши полезен при гастрите. Исследователи определили, что этот продукт способен снимать спазмы, успокаивать боль и воспаления органов пищеварения. Но такой эффект дает только манка, сваренная на воде, без сахара или соли.

Манная крупа обладает свойством впитывать в себя токсины и ускорять выведение шлаков из организма. Таким образом, манка, съеденная на завтрак, весь день будет работать в организме в роли «губки», собирающей в себя вредные вещества.

Люди, в чьей медицинской карточке стоит диагноз почечная недостаточность или другая болезнь, требующая ограничения потребления белков, должны обратить внимание на манку. Этот продукт для них находится в списке дозволенных.

Манка полезна:

- при желудочно-кишечных заболеваниях;
- детям с недостатком веса;
- пожилым людям;
- лицам после операций и ослабленным болезнями;
- для уменьшения отеков;
- людям с нарушениями работы нервной системы;
- при анемии.

Согласно результатам некоторых исследований, манка полезна для пожилых людей. Есть предположение, что эта крупа предотвращает онкологические образования и чрезмерную минерализацию крови у лиц в преклонном возрасте. Благодаря высокой энергетической ценности манка – отличный вариант для людей, переживающих упадок сил и слабость. Эта калорийная каша придаст энергии для борьбы с усталостью.

Противопоказания и вред

В советскую эпоху манная каша вошла в роли незаменимого блюда в меню всех детских садов и школ. Диетологи отметили, что дети с недостатком веса на манке довольно быстро поправляются. Поэтому кашей, которая варилась за считанные секунды, а стоила копейки, кормили всех детей. Сегодня диетологи считают, что это было ошибкой: манка не годится для ежедневного рациона здоровых детей, поскольку является очень калорийной пищей (в 100 г каши содержится столько калорий, как и в пирожных). Крупа состоит из так называемых быстрых углеводов с высоким гликемическим индексом. Это значит, что после манной трапезы в кровотоке быстро поднимается уровень глюкозы, но так же быстро снижается, вызывая резкие скачки сахара.

Другая опасность манной крупы – фитин. Это органическая соль, которая затрудняет всасывание кальция. Следовательно, если кормить малышей изо дня в день манкой, в результате можно довести здорового ребенка до ожирения или рахита. Кроме этого, на фоне дефицита кальция страдают сердце и другие органы.

Манка (особенно приправленная сахаром, маслом, сливками или жирным молоком) не самый лучший выбор для диабетиков. Высокая калорийность вызовет гипергликемию. Из-за калорий нежелательно увлекаться этой крупой и людям с лишним весом.

Еще одна опасность от частого употребления манки – запоры, так как она практически не содержит клетчатки.

Этот продукт противопоказан лицам с аллергией на глютен (целиакия). Именно из-за высокого содержания глютена (клейковины) в манной каше диетологи не советуют кормить ею малышей до года. А старшим детям не стоит давать манку чаще чем 2–3 раза в неделю.

Как выбирать манку

Как правило, крупа представлена в двух формах: фасованная в фирменные упаковки производителя и на развес. Последняя более склонна отсыревать. Последствие неправильного хранения – горький или кислый привкус у готовой каши. Иногда продукт «на развес» может иметь запах плесени и сырости. Отсюда совет – покупая манку на развес, будет нелишним понюхать ее.

Серьезная опасность каши на развес – жучки, мушки, моль и другие насекомые, которые могут быть переносчиками болезней. Принеся в дом таких непрошенных гостей, в будущем придется долго повозиться, чтобы избавиться, например, от моли. А крупа с «живностью», разумеется, в пищу уже не годится.

Герметичность упаковки сведет к минимуму риск тухлости, плесени или насекомых. Поэтому перед покупкой надо тщательно проверять целостность пакета с крупой.

Как правильно варить

Вкус и консистенция готовой манки не в последнюю очередь зависит от качества сырой крупы.

Готовя крупу, нужно соблюдать пропорции. Чтобы каша получилась средней густоты, надо брать 1 л молока и 5 ст. л. с горкой крупы. Если должна получиться сладкая каша, добавить столовую ложку сахара. Более диетический вариант – с солью.

Для того чтобы каша получилась однородной консистенции, сначала нужно закипятить молоко, потом очень медленно всыпать крупу в молоко. При этом важно постоянно помешивать смесь. Также постоянно помешивая, довести кашу до закипания, после чего огонь перевести на минимум, добавить сахар или соль, немножко сливочного масла и снова мешать. Главный секрет манной каши кремовой консистенции и без комочков – постоянное помешивание. Манная каша готовится не более 3 минут с момента засыпания крупы в молоко. Готовое блюдо снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 2 минуты.

Несколько советов:

- Если молоко заменить сливками, получится очень нежная кремообразная каша.
- Калорийность блюда будет ниже, если молоко разбавить водой или заменить ею полностью (правда, в таком случае каша потеряет во вкусе).
- Жидкая манка для маленьких детей получится правильной, если порцию крупы уменьшить вдвое.
- Готовую манку можно «усовершенствовать» ломтиками фруктов, ягодами, сухофруктами, корицей или измельченным шоколадом.
- Придать готовой каше воздушность можно, добавив в нее сливочное масло и взбив смесь венчиком.

Рецепты

Гурьевская каша

1,25 л молока, 100 г манной крупы, 500 г смеси орехов, 10 шт. горького миндаля, 50 мл джема (клубника или вишня), 1 ст. л. сливочного масла, кардамон, цедра лимона, 1 ст. л. сахара

Орехи обдать кипятком, очистить от кожицы, обжарить на сковороде и размять в ступке, добавляя немного теплой воды. Молоко вылить в емкость и поставить в духовку. По мере разогревания жидкости будет появляться пенка, которую следует снимать в отдельную посуду. Оставшееся молоко поставить на плиту и сварить в нем довольно густую манку. Добавить в нее измельченные орехи, масло, сахар, специи. На дно эмалированной посуды выложить кашу (примерно 1 см). Второй слой – пенка. Третий – снова каша, которую также накрыть пенкой. Сделать столько слоев, сколько получится. Последнюю часть каши смешать с джемом. Затем отправить блюдо на 10 минут в духовку. Подавать с орехами и джемом в той посуде, в которой запекалась.

Манная каша с орехами

400 мл сливок (20–22 %), 100 г манной крупы, 100 г орехов (миндаль, кешию), 3 ч. л. коричневого сахара, 125 г джема, 30 г сливочного масла

Сливки влить в широкую жаропрочную посуду, прогреть в духовке при температуре 160 °С. Как только на сливках появится румяная пенка, аккуратно снять ее на тарелку, а сливки опять поставить в духовку. Нужно два раза снять пенку.

На сковороду высыпать орехи, добавить 1 ст. л. воды и 2 ч. л. сахара. Поставить сковороду на огонь и, помешивая, карамелизировать орехи. Орехи остудить, часть оставить для украшения, а остальные нарубить ножом.

Сливки перелить в кастрюлю, поставить на огонь, добавить оставшийся сахар и засыпать манную крупу. На минимальном огне, помешивая, варить до загустения. В кашу добавить нарезанные кусочками пенки, перемешать.

Жаропрочную форму, в которой были сливки, смазать сливочным маслом и выложить 1/3 часть каши. Сверху – половину клубничного джема. На слой из джема – половину измельченных орехов. Потом опять манную кашу, варенье и орехи. Опять манную кашу, орехи для украшения и немного коричневого сахара.

Поставить форму опять в духовку и запекать, пока каша не покроется румяной карамельной корочкой. Подавать горячей или холодной с молоком.

Манная каша на курином бульоне

2 ст. л. манной крупы (с горкой), 400 мл воды, 100 г куриной грудки, 30 г сливочного масла, зелень укропа, соль и куркума по вкусу

Мясо отварить в подсоленной воде и разделить на волокна. Разделенное мясо опустить обратно в бульон, добавить куркуму и довести до кипения. Помешивая, медленно ввести манку и мешать еще 2 минуты. Варить 5–7 минут на очень слабом огне. Добавить рубленую зелень и сливочное масло.

Манная каша с клюквой

250 г клюквы, 75 г манной крупы, 75 г сахара, вода

Клюкву перебрать, промыть и протереть через сито. Оставшуюся в сите массу смешать с водой. Количество воды должно быть равно половине объема полученного клюквенного сока. Добавить сахар и проварить.

Отвар процедить, добавить клюквенный сок и всыпать тонкой струйкой манку, непрерывно помешивая. Довести кашу до готовности на слабом огне за 2–3 минуты. Подавать, посыпав сахаром и украсив ягодами клюквы.

Овес

Овес (*Avena Sativa*) – распространенный в мире хлебный зерновой злак, он нетребователен к почвам и способен давать прекрасный урожай. Овес, пожалуй, самый популярный среди приверженцев здорового питания. Невероятная сила этого растения, кажется, передается тем, кто употребляет пищу из овсяных зерен.

Историческая справка

Свою «родословную» современный овес ведет от дикого родственника, который примерно 7 тысяч лет назад произрастал на просторах Китая и территории современной Монголии. Возделывать его стали позднее, чем ячмень или пшеницу. По мнению историков, изначально овес воспринимался как сорняк среди окультуренных растений, но его не вырывали, а мололи вместе с основной культурой. Считается, что овес стал пищей во II тысячелетии до н. э. Освоение новых земель, расположенных к северу, привело к тому, что теплолюбивая пшеница перестала быть актуальным злаком, а более неприхотливый овес отлично приживался на новом месте.

В Европе культуру выращивали уже в бронзовом веке. В Англии овес выращивается с конца VIII века: овсяными лепешками любили лакомиться жители Шотландии и окрестных регионов.

Сейчас овес выращивают в странах умеренного пояса на обоих полушариях. На сегодня самыми крупными производителями овса являются Россия, Канада Польша, Австралия, Финляндия.

Овсянка – это пропаренные и сплюснутые зерна обычного овса. Овсяная каша полюбилась жителям многих европейских стран. Она уверенно вошла в кулинарные книги шотландцев, англичан, немцев, жителей Скандинавии, а в XVII веке «добралась» и до Америки.

Общая характеристика

Овес относится к однолетним травянистым растениям семейства Злаковые, или Мятликовые. Соцветия у этой культуры продолговатые, колоски опущенные. В колосках развивается не более трех цветков, которые сжаты по бокам и «закованы» в крупную чешую. Плод овса называется зерновкой.

В промышленном масштабе овес используется в качестве пищевого и кормового растения. Наиболее важная разновидность овса – посевная. Именно она употребляется в пищу, остальные считаются злостными сорняками.

Всего выведено 22 вида овса. Преимущественное территориальное распространение – Америка, страны Старого Света.

Химический состав зерна овса

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

Калорийность – 316 ккал

Белки – 10 г

Жиры – 6,2 г

Углеводы – 55,1 г

Вода – 13,5 г

Крахмал – 53,7 г

Насыщенные жирные кислоты – 1 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 4,62 г

Пищевые волокна – 12 г

Сахара – 1,1 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,003

Бета-каротин – 0,02

Витамин В1 (тиамин) – 0,47

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,12

Витамин В4 (холин) – 110

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,26

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,03

Витамин Е (альфа токоферол) – 1,4

Витамин Н (биотин) – 0,02

Витамин РР (никотиновая кислота) – 4

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

Макроэлементы

Калий – 421

Кальций – 117

Кремний – 1000

Магний – 135

Натрий – 37

Сера – 96

Фосфор – 361

Хлор – 119

Микроэлементы

Алюминий – 1,97

Бор – 0,27

Ванадий – 0,2

Железо – 5,5
Йод – 0,01
Кобальт – 0,01
Марганец – 5,25
Медь – 0,6
Молибден – 0,04
Никель – 0,08
Олово – 0,03
Селен – 0,02
Стронций – 0,12
Титан – 0,17
Фтор – 0,12
Хром – 0,01
Цинк – 3,61
Цирконий – 0,06

Полезные свойства

Овсянка содержит большое количество антиоксидантов и полезных веществ, которые называют полифенолами. Но, пожалуй, наиболее известной является группа антиоксидантов – авенантрамиды.

Эти уникальные вещества в природе встречаются исключительно в овсе. Они помогают расширять сосуды и улучшать кровоток, регулируют уровень кровяного давления за счет производства в организме окиси азота.

Овсяный протеин запускает регенерацию тканей, обеспечивает тело энергией. Продукт «перезапускает» метаболические процессы, наполняет клеточные мембраны полезными нутриентами, необходимыми для хорошего самочувствия.

В овсе содержится особый пребиотик – растворимая клетчатка. Она приводит в норму кишечную микрофлору, помогает ей восстановиться после болезней, приема антибиотиков, ненормированного пищевого потребления. Растворимая клетчатка компенсирует недостаток полезных веществ в несезонных овощах и фруктах, поддерживает целостность слизистой оболочки кишечника.

Овес поддерживает низкий уровень инсулина. Организм легче сжигает жиры и перерабатывает их в энергию. В итоге – жировая прослойка уменьшается, вес снижается именно за счет жиров, а не мышц или воды, выводится холестерин. Низкий уровень инсулина служит специфической профилактикой сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий.

У цельного овсяного зерна низкий гликемический индекс (степень влияния пищевых продуктов на уровень глюкозы в крови). Стоит напомнить, что пакетированная овсянка быстрого приготовления снабжена теми же быстрыми углеводами, что и шоколадный

батончик на пальмовом масле. Такой прием пищи вызовет резкий скачок глюкозы в крови, а затем снова будет ощущаться чувство голода.

Овес притупляет тягу к сладкому и способствует длительному насыщению, чтобы организм не успел пожелать вредного перекуса. В 1999 году ученые решили провести эксперимент в Бостонской детской больнице. Они заменили овсяные хлопья быстрого приготовления цельнозерновым (обычным) овсом. В результате выяснилось, что в течение суток дети стали перекусывать на 35 % меньше, чем до эксперимента. Участники отмечали, что чувствовали насыщение в первую половину дня, а тяга к сладкому совершенно пропала.

Исследователи считают, что овсянка действительно защищает человека от раковых заболеваний, кардиологических расстройств и других не менее опасных болезней. Люди, ежедневно употребляющие овсяную кашу, меньше других подвержены риску возникновения проблем с коронарными сосудами, а также менее склонны к возникновению колоректального рака. Ученые подсчитали: достаточно ежедневно получать по 10 г клетчатки, в том числе из овсяной каши, чтобы снизить риск возникновения этой онкологической болезни на 10 %.

Противопоказания и вред

У овса и продуктов, приготовленных на его основе, нет прямых противопоказаний. Следует исключить овес из рациона в случае индивидуальной непереносимости или абсолютном неприятии вкуса злака.

Дозировка овса в суточном рационе взрослого должна быть умеренной. Переедание провоцирует головную боль, общее ухудшение состояния, нарушение всасывания кальция и витамина D. Стоит отметить, что детскому организму труднее переваривать и усвоить необработанный овес. Злак может спровоцировать вздутие, несварение, проблемы со стулом и прочие нарушения пищеварения у малыша.

Несмотря на то что овес принадлежит к безглютеновым продуктам, овсянка порой может содержать небольшие порции клейковины. Это получается, когда зерна обрабатывались тем же оборудованием, что и другие глютеносодержащие злаки. На этот факт важно обратить внимание людям с целиакией или повышенной чувствительностью к клейковине.

Применение в кулинарии

Овес – одна из наиболее почитаемых круп в кулинарии. Из него изготавливают овсяную кашу, хлопья, всеми любимый «Геркулес», завтраки быстрого приготовления, муку, напитки, злаковые батончики и множество здоровых сладостей. Также из него делают сырье для кофейных напитков, а овсяные зерна и солод применяются в пивоваренной промышленности. Из овса получается мягкое и ароматное пиво, напоминающее по вкусу квас. Семена овса входят в спортивное питание.

Применение в косметологии

Современные аптечные и люксовые бренды широко используют овес в своей продукции. Многие косметические продукты по уходу за лицом, телом, волосами и даже ногтевой пластиной содержат в себе овес и его производные. Особенно эффективны увлажняющие кремы и молочко на основе овса. Их рекомендуют в первую очередь людям, страдающим кожными заболеваниями. Такие спецсредства «спасают» кожу от пересушивания, возрастных изменений, снимают зуд и раздражения, оказывают антибактериальный эффект, придают коже тонус и сияющий здоровый вид.

В косметологии также широко используют масло из овса и специально отделяемые ферменты.

Приготовить овсяные косметические средства можно и в домашних условиях, и они будут работать не менее эффективно, чем их аптечные и дорогие аналоги. В домашней косметологии применяют овсяные хлопья и муку. Благодаря своей структуре хлопья – отличный ингредиент скрабов для лица и тела. Хлопья предварительно обжаривают на сухой сковородке до золотистого цвета. Лучшими основами для овсяных скрабов считаются гели промышленного производства, мед, сметана или сливки. Если на лице есть высыпания, прыщики или серьезное акне – овсяный скраб использовать нельзя. Он может усугубить воспаление, усилить имеющиеся высыпания и спровоцировать заражение.

Как правило, в большинстве овсяных масок используют измельченные до состояния муки хлопья, а в качестве основы чаще всего берут теплое молоко со сметаной, базовые растительные масла и ягодную или фруктовую мякоть. Иногда в маски добавляют несколько капель любимых эфирных масел. Благодаря овсяным маскам кожа становится нежной и бархатистой, напитывается необходимыми микроэлементами.

Геркулес полезен не только для пищеварения, но и для правильного питания волос. Существует множество вариаций домашних косметических рецептов для волос с использованием овсяных хлопьев. Внушительный список полезных веществ, содержащихся в этой каше, делает ее незаменимой для укрепления и ускорения роста волос. Готовая маска для волос по консистенции должна напоминать густую сметану. Держать ее на волосах необходимо не меньше 30 минут.

Маска из овса

Тщательно промыть овес и отварить его до готовности. Полученную разваренную кашу раздавить вилкой до плотной консистенции или измельчить в блендере. Смесь нанести на лицо, подержать 10–15 минут и смыть теплой водой.

Тонизирующая вода

Тщательно промыть овес и отварить его до готовности, процедить через сито или марлю. Воду, полученную таким образом, поместить в удобный флакон и ежедневно протирать лицо утром и вечером.

Овсяный скраб

Тщательно промыть овес и отварить его до готовности. Выбрать подходящую для вашего типа кожи скрабирующую частицу – кофе, сахар, соль, мед, морскую соль – и смешать с отварным овсом. Использовать скраб 1–2 раза в неделю. Наносить на чистую распаренную кожу аккуратными легкими массирующими движениями.

Ванна с добавлением овсяного отвара

Для одной процедуры понадобится ведро воды и 1–1,5 кг свежей овсяной соломы. Солому залить водой, довести до кипения и варить в течение 15 минут на слабом огне. Затем отвар остудить, процедить и добавить в ванну с теплой водой (рекомендуемая температура воды 36–37 °С). Такая ванна снимет кожное воспаление и уменьшит болезненные ощущения.

Чем полезен пророщенный овес

Пророщенный овес пользуется огромной популярностью среди приверженцев здорового питания. Его добавляют во фруктовые и овощные салаты, каши, гарниры, также из него делают отвары и напитки.

Чтобы проростки овса принесли максимальную пользу организму, нужно приобретать цельное зерно, без обработки химикатами. Сначала его заливают водой, затем с целью обеззараживания замачивают на несколько минут в слабом растворе марганцовки. Потом зерна тщательно промывают и заливают на 14 часов водой комнатной температуры. Затем воду сливают, зерна хорошо промывают проточной водой. Далее овес выкладывают в

стеклянную банку и закрывают крышкой с дырочками. Банку ставят в теплое место (21–23 °С) и ждут, пока ростки проклюнутся. Максимальная польза заключена в ростках длиной 4 мм. Ростки необходимо промывать 2–3 раза в день, чтобы они не покрылись плесенью.

В пророщенных зернах увеличивается содержание витаминов, аминокислот, простых углеводов и жирных кислот. За счет этого улучшается работа желез внутренней секреции и внутренних органов, повышается работоспособность, снижается утомляемость и восприимчивость к инфекциям.

Овсянка

Овсянка – любимая многими каша, превосходный источник витаминов, минералов и антиоксидантов, в том числе и уникальных. Вот почему знаменитое «Овсянка, сэр!» британцы произносят с таким уважением. Если бы можно было ранжировать все известные каши по классам, геркулес, бесспорно, был бы почитаемым аристократом среди других. В наше время цельнозерновая овсянка – традиционный завтрак нескольких миллионов человек из разных уголков мира.

Как выбрать овсянку

На рынке представлено множество продуктов из овса, но самый популярный из них – овсяная крупа. Как же выбрать действительно полезную кашу и не растеряться в ассортименте сетевых марок? Есть несколько несложных правил.

1. Никогда не покупать сухие готовые завтраки из овсянки.

В небольших привлекательных упаковках содержится огромное количество вредного белого сахара и химических веществ. Готовый сухой завтрак не даст насыщения, бодрости и энергии. Наоборот, через 20–30 минут после приема пищи он эту энергию отнимет. «Богатый» состав может обернуться специфической реакцией организма – высыпаниями, нарушением стула, проблемами с пищеварительной системой.

2. Отдавать предпочтение цельному зерну.

Способ обработки всегда указывают на упаковке. Перед покупкой необходимо внимательно изучать состав, чтобы получить действительно качественную и полезную еду. Несколько степеней обработки не отвечают за качество. Наоборот, с каждым новым очищением зерно теряет колоссальное количество нутриентов.

3. Чем проще состав, тем лучше продукт.

Выбирать максимально простую овсянку – без ароматизаторов, шоколада и наполнителей. Лучше купить «пустую» овсянку, отдельно горький шоколад, сухофрукты, орехи, мед, кленовый сироп и просто самостоятельно смешать любимые ингредиенты. Это сэкономит бюджет, абсолютно не повлияет на время приготовления и принесет ощутимую пользу организму.

4. Обращать внимание на упаковку.

Овсянка должна реализовываться в герметичной упаковке или емкости. Это защищает ее от окисления и создания специфической горечи.

Чтобы не мучиться с выбором овсянки, можно приготовить крупу самостоятельно: приобрести цельный овес и измельчить до нужной консистенции. Такой продукт будет максимально полезным и органическим.

Рецепты

Молоко из овса и овсяных хлопьев

250 г овса, 250 г овсяной крупы, 1 л воды, подсластитель/ароматизатор по вкусу

Подготовить две емкости одинакового объема. В одной замочить на ночь овес, в другой – овсяную крупу. Наполненные жидкостью зерна измельчить в блендере до состояния жидкой каши. Процедить смесь через марлю или мелкое сито и перелить в подходящую тару. Для вкуса можно добавить мед, ваниль или любой другой подсластитель либо ароматизатор. Хранить овсяное молоко в холодильнике не более 3–4 дней.

Отвар овса. Классический рецепт

1–2 ст. зерен овса, 1 л воды

Зерна залить кипятком, настоять 20 минут, процедить. Принимать отвар по ½ стакана три раза в день при заболеваниях печени.

Отвар овса против бессонницы

500 г зерен овса, 1 л воды, мед по вкусу

Зерна хорошо промыть, залить водой и сварить до полуготовности. Затем процедить и принимать ежедневно по 150–200 мл, добавляя немного меда.

Отвар овса на молоке от воспаления легких у детей

1 ст. зерен овса, 1 л молока, мед, сливочное масло по вкусу

Зерна хорошо промыть и залить молоком. Уваривать час на слабом огне. Процедить и принимать несколько раз в течение дня с медом и маслом. Такой отвар нельзя долго хранить, он быстро прокисает.

Отвар овса на молоке общеукрепляющий

1 стакан овса или овсяной крупы, 1 л кипяченой воды, 1 л молока, 3 ст. л. меда

Овес залить кипятком и уварить до консистенции жидкого киселя, влить в отвар молоко и прокипятить. Охладить, добавить мед. Принимать напиток теплым по 1 стакану 2–3 раза в день.

Отвар овса «Эликсир жизни»

3 ст. овса, 3 л воды, 100 г меда, сок лимона по вкусу

Овес тщательно промыть и залить водой. Кипятить 20 минут на слабом огне, затем снять с огня и хорошо укутать на 24 часа или залить в термос. Потом отвар процедить через плотную салфетку, добавить мед, плотно накрыть крышкой, еще раз вскипятить. После того как отвар остынет, перелить в емкость, хранить в холодильнике. Перед употреблением добавить свежесжатый сок лимона по вкусу. Принимать по 100 мл в день за полчаса до еды. Курс проводят три раза в год: весной, летом и осенью.

Отвар овса клейкий

1 ст. овсяной крупы, 1 л талой воды

Крупу хорошо промыть, залить водой комнатной температуры, настаивать 12 ч, затем кипятить 30 минут при плотно закрытой крышке, снять с огня, укутать на 12 ч, после процедить. Добавить талую воду, доведя объем отвара до 1 литра.

Принимать за 30 минут до еды или между приемами пищи три раза в день по 150 мл в течение месяца.

Отвар овса крутой

1 ст. неочищенного овса, 1 л воды

Овес промыть, залить водой и варить на слабом огне 3 часа, затем процедить. Хранить в холодильнике. Принимать в теплом виде по ½ стакана за 1 час до еды. Отвар снимает воспаление, выводит шлаки, нормализует работу желудка, поджелудочной железы, печени, почек.

Кисельный отвар из зерен овса

6 ст. л. овсяных зерен или муки, 3 ст. кипяченой воды

Зерна или муку залить водой и варить на слабом огне до получения густой массы. Принимать смесь теплой по ½-1 стакану три раза в день до еды. Кисельный отвар из зерен овса принимают при нарушении желчеотделения, а отвар из овсяной муки – при расстройствах пищеварительного тракта, поносах.

Овсянка на завтрак: правильный рецепт

½ ст. геркулеса, 1 ст. воды, щепотка соли

Ингредиенты смешать в кастрюле и довести до кипения, затем убавить огонь и варить кашу до мягкости. В овсянку можно добавить корицу, фрукты, орехи, семена или йогурт.

Овсянка с цукини

1 небольшой цукини, ½ ст. овсянки быстрого приготовления, 1 ст. воды или молока, орехи, сухофрукты по вкусу

Натереть цукини на сырной терке. Залить овсянку водой или молоком, добавить цукини. Поставить в микроволновку на 2,5–3 минуты. Перемешать, добавить орехи и сухофрукты.

Овсянка с бананом

1 спелый банан, ½ ст. овсянки быстрого приготовления, 1 ст. воды или молока, орехи, сухофрукты по вкусу

Очистить, нарезать и растолочь банан, положить на дно пиалы, высыпать сверху овсянку. Добавить в овсянку воду или молоко, перемешать. Поставить в микроволновку на 2,5 минуты. Перемешать, добавить орехи и сухофрукты.

Тыквенная овсянка

½ ст. готового тыквенного пюре, ½ ст. овсянки быстрого приготовления, 1 ст. воды или молока, орехи, сухофрукты по вкусу

Залить овсянку водой или молоком, перемешать. Поставить в микроволновку на 1,5–2 минуты. Добавить тыквенное пюре. Поставить в микроволновку на 30 секунд. Перемешать, добавить орехи и сухофрукты.

Овсянка с какао

2 ч. л. какао, ½ ст. овсянки быстрого приготовления, 1 ст. воды или молока, орехи, сухофрукты по вкусу

Залить овсянку водой или молоком, перемешать. Поставить в микроволновку на 1,5–2 минуты. Добавить какао. Перемешать, добавить орехи и сухофрукты.

Гречка

Гречка – крупа, получаемая из зерен посевной гречихи. Ее относят к экологически чистым продуктам, поскольку технология выращивания гречихи не требует внесения химикатов при посеве. Злак культивируют преимущественно для использования в кулинарных целях. Благодаря богатому химическому составу крупа пользуется популярностью также в медицине, косметологии и сельском хозяйстве.

Историческая справка

Родина гречки – горные склоны Северной Индии и Непала, где ее называют черным рисом. На западных отрогах Гималаев сосредоточены дикие формы растения. Гречиха окультурена более 5 тысяч лет назад, изначально она проникла в Китай, Корею и Японию. Затем она попала в страны Средней Азии, Ближнего Востока, на Кавказ и только потом в Европу. Во Франции, Бельгии, Португалии ее иногда величали арабским зерном, в Италии и Греции – турецким, а в Германии – языческим.

Славяне стали называть крупу гречневой, потому что к ним ее завезли из Византии в VII в. Согласно другой версии, растение возделывали греческие монахи преимущественно при монастырях.

Общая характеристика

Название вида – гречиха посевная (или гречиха съедобная, гречиха обыкновенная). Эта культура принадлежит к роду Гречиха и семейству Гречишные.

Это однолетнее или многолетнее травянистое растение вырастает в высоту до 10–80 см. Имеет полые прямостоячие стебли и стреловидно-треугольные листья. Цветет гречиха в июле беловатыми или розоватыми цветками. Из них завязываются мелкие пирамидальные семена. Плоды созревают неравномерно. Собирают урожай в странах умеренного климата в конце августа – начале сентября.

Химический состав зерна гречихи

Гречка – рекордсмен по содержанию белка среди круп. Биологическую ценность протеина культуры определяют 18 аминокислот, присутствующих в злаке. Наибольшая концентрация приходится на лизин, триптофан, аргинин, метионин, валин, изолейцин, глицин.

По содержанию белка гречка – полноценная альтернатива животному протеину. Для снабжения организма строительным материалом она ежедневно должна присутствовать в меню спортсменов, вегетарианцев, беременных женщин, пожилых людей.

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

Калорийность – см. ниже

Белки – 10,8

Жиры – 3,2

Углеводы – 56

Аминокислоты – 10,32

Вода – 14

Крахмал – 54,1

Насыщенные жирные кислоты – 0,7

Ненасыщенные жирные кислоты – 1

Органические кислоты – 0,2

Пищевые волокна – 14

Сахара – 1,24

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

Витамин А (ретинол) – 0,002

Бета-каротин – 0,01

Витамин В1 (тиамин) – 0,3

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,14

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,34

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,03

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,8

Витамин РР (никотиновая кислота) – 6,2

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

Макроэлементы

Калий – 325

Кальций – 70

Кремний – 120

Магний – 258

Натрий – 4

Сера – 80

Фосфор – 334

Хлор – 94

Микроэлементы

Бор – 0,73

Ванадий – 0,17

Железо – 8,3

Йод – 0,005

Кобальт – 0,004

Марганец – 1,76

Медь – 0,66
Молибден – 0,04
Никель – 0,01
Селен – 0,01
Стронций – 0,3
Титан – 0,09
Фтор – 0,03
Хром – 0,006
Цинк – 2,77
Цирконий – 0,03

Калорийность продукта напрямую зависит от метода приготовления. Так, в сухом (пророщенном) зерне содержится 330 ккал на 100 г продукта, отварной крупе – 150 ккал, запаренной ядрице – 250 ккал.

Полезные свойства

Гречка – ценнейший диетический продукт, рекордсмен среди круп по содержанию белковых и аминокислотных структур. В традиционной медицине ее включают в состав диетического питания людей, страдающих анемией, сахарным диабетом, гипертонией, ожирением, артритом, ревматизмом, синдромом хронической усталости, язвой желудка.

При регулярном употреблении гречки улучшается общее функциональное состояние дермы, волос, ногтей, снижается риск развития злокачественных новообразований (за счет содержания в крупе природных антиоксидантов).

Гречка повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе радиационному излучению (фолиевая кислота усиливает иммунитет, калий и железо препятствуют усвоению радиоактивных изотопов), ускоряет заживление слизистой оболочки желудка, предупреждает возникновение тромбоза, стабилизирует сердечный ритм, улучшает функцию миокарда и реологические параметры крови, а также общее психоэмоциональное состояние. Благодаря наличию клетчатки эта крупа – надежный помощник в борьбе с запорами.

Гречка обладает низким гликемическим индексом (40), стабилизирует концентрацию сахара в крови, а также предупреждает гормональные дисфункции, поставляя в организм эссенциальные вещества (витамины, аминокислоты, микро- и макроэлементы).

Учитывая, что в составе злака отсутствует клейковина (глютен), гречневая крупа представляет особую ценность для людей, страдающих целиакией.

Противопоказания и вред

Гречку не рекомендуется часто и в больших количествах давать маленьким детям. Круто сваренная каша может быть причиной запора и вздутия живота. С осторожностью необходимо употреблять гречку людям, страдающим хронической почечной

недостаточностью и диабетом. Людям с индивидуальной непереносимостью этой крупы также необходимо исключить ее из рациона.

Использование в кулинарии

Гречневую крупу используют в кулинарии в качестве гарнира к овощным и мясным блюдам, в запеканках и закусочных пирогах. Лучше всего гречка сочетается с жареными овощами, грибами, тушеной птицей, вареными яйцами и гуляшом. Не менее популярным блюдом является молочная гречневая каша со сливочным маслом, в которую также можно добавлять мед, изюм и другие сухофрукты. Из гречки делают гречневую муку, которую добавляют в выпечку, изготавливают из нее блины и оладьи.

Различают следующие типы гречки:

- ядрицу (цельное зерно, очищенное от внешней оболочки). Ее используют в приготовлении супов, фаршировании гусей, уток и молочных поросят.
- продел или сечку (дробленая крупа с нарушенной структурой). Из нее готовят вязкие молочные каши, запеканки и котлеты.
- смоленские хлопья (сильно измельченные зерна).

По типу термической обработки гречка бывает:

- обжаренная (темно-коричневая);
- пропаренная (коричневая);
- натуральная (светло-зеленая).

Чем мельче и темнее крупа, тем меньше полезных веществ в ней присутствует.

Применение в косметологии

Гречневая крупа благоприятно воздействует на кожные покровы: питает, омолаживает, очищает, нормализует клеточный метаболизм. Благодаря содержанию витаминов, фитогормонов, органических кислот и жиров злак активно используется в составе профессиональных косметических средств, а также домашних масок, кремов и скрабов. Самодельные смеси с гречневой мукой идеально подходят для ухода за комбинированной, нормальной и чувствительной кожей.

Питательная маска для сухой и нормальной кожи

30–60 г гречневой муки, 20 мл оливкового масла

Смешать ингредиенты, нанести на предварительно очищенную влажную кожу лица, шеи и области декольте на 20–30 минут. После завершения процедуры смыть смесь теплой водой.

Тонизирующая маска для жирной и комбинированной кожи

1 морковь, 30 г гречневой муки, ¼ ч. л лимонного сока

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с другими ингредиентами. Пастообразную смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица на 20 минут, затем смыть.

Такие маски лучше делать перед выходными – лицо может слегка пожелтеть.

Маска-пленка для проблемной и чувствительной кожи

100 мл ромашкового настоя, 15 г пищевого желатина, 20 г гречневой муки, 15 мл сока алоэ (или огурца)

В ромашковом чае растворить желатин и гречневую муку. Подготовленную смесь нагреть до 70 °С, затем остудить. Добавить свежий сок алоэ (или огурца). Состав нанести на предварительно очищенную кожу лица на 20 минут, затем аккуратно снять руками. Маску-пленку используют для очищения и сужения пор, уменьшения угревых высыпаний, активизации кровообращения, глубокого увлажнения дермы.

Маска против купероза

15 г гречневой муки, 1 куриный желток, 5 мл меда

Ингредиенты тщательно перемешать и нанести на предварительно очищенную кожу лица тонким слоем. Держать 15 минут, после смесь смыть. Маска оказывает капилляропротекторное, противовоспалительное и укрепляющее действие.

Компрессы для глаз

1 ст. л. гречневой крупы

Гречневую крупу предварительно измельчить и распределить по двум марлевым мешочкам. Перед применением опустить их в горячую воду на 4 минуты (для распаривания), затем остудить. После этого наложить компрессы на веки на 15 минут.

Средство применяют для устранения отечности под глазами, разглаживания мелких морщин, глубокого питания дермы.

Скраб для тела

2 ст. л. гречневой муки, 1 ч. л. кофейной гущи, 100 мл мятного или ромашкового отвара

Все ингредиенты соединить и тщательно размешать. Смесь нанести на чистое тело, интенсивно массируя проблемные зоны. Скраб отлично удаляет ороговевшие клетки эпидермиса, очищает и тонизирует кожу, уменьшает проявления целлюлита.

Питательная маска для волос

30 г гречневой муки, 100 мл теплого молока, 1 яйцо, 10 мл меда

Все ингредиенты смешать и нанести на чистые волосы на 30–40 минут. По истечении указанного времени маску смыть горячей водой с шампунем. Средство питает и укрепляет тонкие истощенные волосы.

Рецепты

Скандинавская гречневая каша с имбирем

200 г гречневой крупы «Ядрица гречневая», 600 мл воды, 50 г чернослива без косточек, вяленой груши или яблок, 1 ст. л. тертого свежего имбиря, 2–3 палочки корицы, 1 ч. л. коробочек кардамона, голубика и овсяное молоко для подачи

Сухофрукты нарезать кусочками, гречневую крупу промыть, поместить в сотейник вместе с сухофруктами. Залить водой, довести до кипения и убавить огонь. Добавить корицу и кардамон. Готовить 20 минут, помешивая. Когда вода почти полностью впитается,

перемешать кашу несколько минут, чтобы она стала рассыпчатой. Удалить палочки корицы. Подавать со свежими ягодами, тертым имбирем и растительным молоком.

Самая вкусная гречка

500 г гречневой крупы, 250 г свинины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 4 помидора, 1 ст. л. горчицы, 100 мл сливок, 1 куриное яйцо, чеснок по вкусу, 3 ст. л. соевого соуса, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, приправы по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусками, обсушить, лук и морковь измельчить в блендере. Хорошо разогреть сковороду, налить в нее растительное и сливочное масло. Обжарить мясо на сильном огне до золотистой корочки. Благодаря этому весь сок останется внутри каждого кусочка. Огонь убавить до минимума, добавить к мясу любимые приправы, лук и морковь, залить кипятком так, чтобы вода покрывала мясо. Накрыть крышкой и оставить тушиться 40 минут.

Помидор очистить от кожицы. Горчицу, соевый соус, яйцо, сливки, чеснок и помидор смешать в чаше блендера до получения однородной жидкости. Грибы нарезать крупными кусочками.

Если мясо готово, снять крышку и обжарить его на среднем огне, чтобы выпарились остатки жидкости. К мясу добавить грибы, размешать, обжарить 2 минуты. Влить сливочный соус, довести до кипения и выключить огонь.

В кастрюлю с чистой гречкой (воды в ней не должно быть) влить соус с мясом и грибами, хорошо размешать. Довести до кипения и выключить огонь. Накрыть гречку крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 30 минут. За это время гречка дойдет, пропитавшись мясным соусом. Несмотря на довольно густой сливочно-помидорный соус, гречка получается рассыпчатой.

Запеченная гречка с курицей

½ курицы, 1 ст. л. специй для курицы, соль по вкусу, 2 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень по вкусу, 200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 болгарский перец, 400 мл воды, 1 ст. л. растительного масла

Курицу нарезать небольшими кусочками. Добавить к ней специи, соль, сметану и 1 зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Перемешать и оставить на 30 минут при комнатной температуре.

Лук и морковь нарезать средними кубиками и обжарить до золотистого цвета. Форму для запекания смазать растительным маслом, всыпать гречку и посолить. Затем равномерно распределить обжаренный лук с морковью, нарезанные болгарский перец и оставшийся чеснок. Далее выложить кусочки курицы, залить водой и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 1 час. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Гречка по-бакински

200 г гречневой крупы, 2,5 ст. воды, 1 баклажан, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 большой помидор, 1 зубчик чеснока, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. соли, зелень по вкусу

Баклажан нарезать средними кубиками, посолить. Помидор облить кипятком и снять с него кожицу. Перец, лук и помидор нарезать кубиками, чеснок измельчить. Налить в сотейник растительное масло, на среднем огне обжарить баклажаны 7 минут. Выложить в сотейник лук, чеснок и перец, жарить еще 7 минут, помешивая. Выложить помидоры, посолить и жарить 5 минут. Засыпать гречневую крупу в кипяток и варить до полуготовности, откинуть

на сито, переложить в сотейник к овощам, перемешать, накрыть крышкой и томить на слабом огне 15 минут. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Гречневая каша с грибами и жареным чесноком

200 г гречневой крупы, 2,5 ст. воды, 400 г вешенок или шампиньонов, 1 большая луковица, 1 головка чеснока, 100 мл растительного масла, ½ ч. л. молотой паприки, соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой всыпать гречневую крупу, посолить, закрыть крышкой и варить на слабом огне 25 минут. Очистить чеснок, слегка раздавив зубчики. Положить зубчики в маленькую кастрюльку, залить маслом, поставить на небольшой огонь. Обжарить до золотистого цвета. Вынуть чеснок шумовкой на тарелку. Очистить лук и нарезать полукольцами. У вешенок удалить жесткие концы ножек. Крупные шляпки нарезать на части, мелкие оставить целыми. В сковороде разогреть чесночное масло, положить лук. Жарить на сильном огне, часто помешивая, 5 минут. Добавить вешенки, жарить еще 5 минут. Посолить, посыпать паприкой, перемешать, снять с огня. Смешать грибы с гречневой кашей и подавать.

Тритикале

Тритикале – первая зерновая культура, созданная человеком. Ее получили путем скрещивания озимой ржи и твердой либо мягкой пшеницы. Само название происходит от двух латинских слов – *triticum*, что означает «пшеница», и *secale* – «рожь». Выведен этот злак был относительно недавно.

Историческая справка

Биологи давно искали способ объединить в одной злаковой культуре пищевую ценность пшеницы и морозоустойчивость и неприхотливость ржи. Еще в 1875 году первый подобный гибрид описал в своей работе англичанин Вильсон, однако широкого распространения культура не получила из-за отсутствия способности у нее размножаться в естественных условиях. Но уже в 1888 году первый сорт нового злака, который был способен самостоятельно размножаться в живой природе, был выведен немцем В. Римпау. Морфологические признаки колоса выведенной культуры занимали срединное положение между родительскими злаковыми – мягкой пшеницей и рожью. Уже более века подобная линия тритикале воспроизводится семенами.

Сегодня тритикале возделывают во многих государствах, однако лидирует Польша. В этой стране под данный злак выделяют 850 тысяч гектаров, а в Беларуси, например, 350 тысяч гектаров ежегодно. Также культуру выращивают в Германии и Австралии. В Украине в 1976 году был выведен первый сорт тритикале амфидиплоид I, но уже к 2008 году только ярового тритикале в реестре сортов растений насчитывалось 13 наименований.

Бо́льшая часть яровой и озимой тритикале применяется для производства всевозможных животноводческих комбикормов. Данный злак служит отличной пищей для крупного рогатого скота, птицы, свиней, овец и коз. Также из злака делают жидкое биотопливо, поскольку из тритикале получается достаточно качественный этиловый спирт. Кормовые сорта зерновой культуры сеют для получения зеленого корма, силоса и сена.

Общая характеристика

Тритикале относится к семейству Злаковые и имеет высокий потенциал среди всех злаковых растений. В колосе данной культуры очень много зерен, поэтому его продуктивность значительно превышает данный показатель у своих прародителей. Культура тритикале имеет как яровую, так и озимую форму.

Урожайность тритикале очень высокая, что обеспечивается высокой морозоустойчивостью культуры. Также растению не требуются специальные плодородные почвы, и оно прекрасно произрастает даже там, где не могут расти другие злаковые. К особенностям тритикале относятся и устойчивость к различным вирусным и грибковым заболеваниям.

Химический состав тритикале

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 293 ккал

Белки – 12,8 г

Жиры – 2,08 г

Углеводы – 54,5 г

Вода – 14 г

Клетчатка – 3,1 г

Крахмал – 53,5 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,27 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,25 г

Пищевые волокна – 2,6 г

Сахара – 1 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,42

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,13

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,32

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,14

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,07

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,9

Витамин РР (никотиновая кислота) – 1,43

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

Макроэлементы

Калий – 368

Кальций – 55

Магний – 120

Натрий – 5

Сера – 106

Фосфор – 396

Микроэлементы

Железо – 5

Марганец – 3,21

Медь – 0,46

Цинк – 3,45

Противопоказания и вред

Зерна тритикале сочетают в себе полезные свойства пшеницы и ржи, однако и у них есть противопоказания к употреблению. Тритикале обладает высокой питательной ценностью. Это обязательно надо учитывать людям, склонным к ожирению и стремящимся похудеть.

Продукты на основе тритикале необходимо исключить из рациона, если имеется индивидуальная непереносимость или аллергия на данный злак.

Использование в кулинарии

Ржаная пшеница тритикале применяется в хлебопечении, для производства кондитерских изделий из нее получают крахмал, солод и пекарскую муку.

Мука тритикале имеет особую специфику белковой клейковины, благодаря чему кондитерские изделия на ее основе, такие как кексы, печенье или пряники, получаются более качественными, чем из обычной пшеничной муки. Также важным аспектом является то, что любая выпечка на основе тритикале гораздо дольше хранится, не теряя своих вкусовых качеств и не черствея.

Рецепты

Хлеб из тритикале

500 г муки из тритикале, 300 мл воды, 15 г свежих дрожжей, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, кунжут по желанию

Растворить дрожжи в теплой воде. Муку просеять. Добавить к ней сахар и соль, размешать. Постепенно добавить дрожжи, перемешивая рукой. Получится довольно густое, липкое тесто. Поверхность для работы с тестом слегка присыпать мукой и выложить на нее тесто. Немного присыпать руки мукой и осторожно и нежно вымешивать тесто до гладкости в течение 10 минут. Как только тесто начнет немного отставать от рук, скатать его в шар и поместить в теплое место на 30 минут на расстойку. В результате оно должно получиться воздушным и пористым. Снова легонько, нежно вымесить тесто для придания ему эластичности. Разделить на две части. Несколько раз легко ударить тесто об стол, одновременно вытягивая и формируя из него батончик или каравай. Каравай уложить на противень, а батончик – в форму для хлеба (или тоже на противень) для окончательной расстойки.

Подошедшее тесто осторожно смазать крепкой чайной заваркой и по желанию посыпать кунжутным семенем.

Выпекать при температуре 200 °С в течение 45 минут. Следить за внешним видом хлеба. Хлеб из тритикале в духовке не поднимается больше того объема, которого он достигнет при расстойке. Готовый хлеб извлечь из духовки, вытряхнуть из формы, положить набок и укутать салфеткой.

Тефф

Один из новых трендов приверженцев здорового питания – употребление теффа. Этот продукт представляет собой крошечную безглютеновую крупу. Тефф – чемпион по содержанию железа, кальция и белка.

Историческая справка

Родина теффа – Эфиопия. Название культуры происходит от эфиопо-семитского термина *teff* – «потерянный». Доподлинно этимология слова неизвестна. Некоторые связывают название с миниатюрными зернами теффа, которые разлетались от ветра и терялись в почве.

В настоящее время тефф является основной зерновой культурой Эфиопии. В промышленных масштабах злак культивируют в Эфиопии и Эритрее. Меньший сегмент рынка занимают другие африканские страны. Тефф также выращивается в Индии, Украине, России, ЮАР и Австралии. Попытки культивировать злак предпринимают в США на территории штатов Канзас и Айдахо.

Общая характеристика

Тефф – однолетнее травянистое растение, относится к семейству Злаковые. Культура сильно кустится и самостоятельно опыляется. Внешне тефф очень похож на другие зерновые культуры, к примеру пшеницу. Высота стебля варьируется от 40 до 60 сантиметров. Соцветие представляет собой длинную рыхлую метелку, которая усеяна зернами и поникает к земле. Плоды теффа очень мелкие, покрыты специальной защитной пленкой. Отенок зерна – белый или красновато-коричневый (зависит от разновидности культуры). Интересно, что 1000 зерен злака весят всего 300 миллиграммов.

Тефф весьма неприхотлив и за один сезон может дать несколько урожаев. Существуют две разновидности растения – белый и красный тефф. Культура растет на высокогорьях. Красный злак культивируют на высоте 2500 метров над уровнем моря и выше, белый – на высоте от 1700 до 2000 метров над уровнем моря. Идеальная температура воздуха для теффа – 16–18 °С. Этого вполне достаточно для качественного роста, развития и обильного урожая.

Растение является позднеяровой культурой, которую выращивают для получения сена и зерна. Злак получил заслуженную популярность благодаря высокой питательной ценности, быстрому росту и многофункциональности.

Химический состав теффа

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 367 ккал

Белки – 13,3 г

Жиры – 2,38 г

Углеводы – 65,13 г

Вода – 8,82 г

Крахмал – 36,56 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,45 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,13 г

Пищевые волокна – 8 г

Сахара – 1,84 г

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

Витамин А (ретинол) – 9

Витамин В1 (тиамин) – 0,39

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,27

Витамин В4 (холин) – 13,1

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,94

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,48

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,08

Витамин К (филлохинон) – 0,002

Витамин РР (никотиновая кислота) – 3,36

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

Макроэлементы

Калий – 427

Кальций – 180

Магний – 184

Натрий – 12

Фосфор – 429

Микроэлементы

Железо – 7,63

Марганец – 9,24

Медь – 0,81

Селен – 0,004

Цинк – 3,63

Полезные свойства

Тефф не содержит глютен, потому рекомендован при безглютеновой диете. Высокая концентрация железа в злаке способствует восстановлению состава крови, стимуляции кроветворной функции. В народной медицине африканских стран это полезное свойство используется на практике. Из растения варят специальные отвары, а зерна перетирают, делая из них специфические лекарства от анемии.

Противопоказания и вред

Злаковая культура считается абсолютно безопасной. Единственным противопоказанием к употреблению теффа является индивидуальная непереносимость.

Использование в кулинарии

Из зерен теффа готовят каши, супы, перетирают их в муку для дальнейшего приготовления кондитерских изделий, качественного цельнозернового хлеба, закусок, использования в качестве панировки. Структура, вкус и аромат тефтовой муки значительно отличаются от других видов цельнозерновой муки. Тефф придает особую нежность и едва уловимый кисловатый привкус, вносит новые акценты в любое блюдо.

Самое популярное блюдо из теффа – эфиопские лепешки, основная пища большинства местных жителей. Лепешки готовят также в Израиле и Йемене. В Эфиопии их называют «ынджера», диаметр традиционной ынджеры составляет 1 метр.

Действительно ли в теффе нет глютена?

Глютен – клейковина, специфический белок, который содержится в некоторых злаковых культурах. Глютен противопоказан при целиакии (врожденное аутоиммунное заболевание) и индивидуальной непереносимости.

Однако Тефф не содержит клейковину. Но глютен может легко передаваться от растения к растению. К примеру, если в грунт, на котором росла пшеница, посадить тефф, то растение «заразится» глютенем. «Заражение» возможно даже при совместном хранении или некачественной очистке оборудования после обработки культур, которые содержат клейковину.

Наличие либо отсутствие глютена не играет особой роли для здоровых людей, но для пациентов с целиакией или гиперчувствительностью это прямая угроза здоровью. На крупных промышленных предприятиях зерно проходит проверку, поэтому отследить «заражение» партии не составит проблем.

Необходимо внимательно изучать состав продукта на упаковке. Компания-производитель должна указывать наличие/отсутствие клейковины в продукте. Даже если на лицевой стороне упаковки пестреют надписи «без глютена», в целях собственной безопасности лучше проверить полный химический состав.

Рецепты Оладьи из теффа

2/3 ст. теффа, 1/3 ст. крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. йогурта, 1/2 ст. воды или молока, корица, сахар и соль по вкусу

Смешать отдельно сухие, отдельно остальные ингредиенты. Вымесить все вместе. Выпекать на сковороде, как любые блины или оладьи.

Блинчики из теффа

3 ст. молотого теффа, 4 ст. питьевой воды, гималайская соль по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла

Смешать все ингредиенты. Из полученного теста выпекать тонкие блинчики.

Тефф с медом

1/2 ст. теффа, 2 ст. воды, мед, сухофрукты и орехи по вкусу

В кипящую воду добавить тефф и варить около 15–20 минут, до испарения воды. Подавать с медом, орехами и сухофруктами.

Саго

Саго – специфическая крахмалистая крупа, которая мало известна жителям европейского континента. Ее добывают из ствола саговой пальмы, растущей в азиатских странах и Океании. Несмотря на большие объемы выработки крупы, только малая ее доля уходит на экспорт. Во всем мире более популярны кукурузный и картофельный крахмал, вкус и свойства которых максимально похожи на саго.

Общая характеристика

Саговая пальма относится к роду Метроксилон, произрастает на побережье Юго-Восточной Азии, Малайском архипелаге, в Индонезии, Фиджи и Новой Гвинее. Высота растения составляет около 9 метров, а диаметр ствола – 35 сантиметров. Парные перистые листья достигают 5–7 метров в длину. Каждый листок слегка заострен на конце и усеян 5-сантиметровыми щетинистыми прожилками. Листья крепятся к массивному желобчатому выступу, на котором также есть шипы. После первого плодоношения растение умирает, поэтому саговую пальму утилизируют еще до цветения.

Для местного населения саговая пальма – ценное растение. Ее листья используют для обустройства потолков, стен, изготовления плотов. Саговую пальму рубят в возрасте от 7 до 15 лет, незадолго до цветения. Именно в этот период в растении содержится максимальное количество крахмала. Одна пальма за весь период биологического цикла может дать от 150 до 300 кг крахмала.

Как изготавливают саго

Из срубленных стволов выделяют крахмал, промывают его и отправляют на очистку. Крахмал перетирают через специальное сито, которое установлено над раскаленным металлическим листом. В ходе термической обработки крахмал превращается в крупу. Финальный этап – сушка и упаковка крупы в необходимую тару.

В странах, где саговые пальмы не растут, используют искусственный метод приготовления. Необходимые ингредиенты – кукурузный или картофельный крахмал высокого качества. Компонент подвергают термической обработке, а готовые увеличенные крупинки отправляют на реализацию.

Химический состав саго

Пищевая ценность (из расчета на 100 г крупы)

Калорийность – 335 ккал

Белки – 16 г

Жиры – 1 г

Углеводы – 80 г

Вода – 14 г

Крахмал – 85 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,01 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,01 г

Пищевые волокна – 0,3 г

Сахара – 3,35 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,01

Витамин В1 (тиамин) – 0,2

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,5

Витамин В4 (холин) – 90

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,5

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,04

Витамин Е (альфа токоферол) – 6

Витамин Н (биотин) – 0,01

Витамин РР (никотиновая кислота) – 7,6

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

Макроэлементы

Калий – 300

Кальций – 250

Кремний – 50

Магний – 50

Натрий – 25

Сера – 100

Фосфор – 250

Хлор – 30

Микроэлементы

Йод – 0,01

Железо – 2

Кобальт – 0,01

Марганец – 3,8

Медь – 0,5

Молибден – 0,03

Никель – 0,04

Олово – 0,04

Селен – 0,02

Стронций – 0,2

Титан – 0,05

Цинк – 2,8

Цирконий – 0,03

Полезные свойства

Полезно исключительно натуральное саго, изготовленное по специфической рецептуре. В составе такой каши много клетчатки, грубой части растений. Она не переваривается человеческим организмом, а превращается в жидкий гель, обволакивает внутренние органы и делает свою полезную работу: защищает слизистые, улучшает работу кишечника, помогает регулировать вес, гармонизирует внутреннюю микрофлору и снижает уровень глюкозы в крови.

Еще одно преимущество саго – отсутствие глютена. Крупа станет настоящим спасением для людей с целиакией, непереносимостью или повышенной чувствительностью к глютену.

За счет высокой концентрации углеводов саго восполняет энергетический баланс и помогает человеку быть активным до следующего приема пищи. Крупа улучшает аппетит, защищает клеточные мембраны от свободных радикалов, регулирует процесс расщепления жира. Введение в рацион саго поможет нормализовать уровень холестерина и разогнать метаболизм до возможного предела.

Саго также богата витаминами, минеральными веществами и содержит минимальное количество белка. Крупа особо популярна среди любителей низкобелковых диет.

Противопоказания и вред

Саго – высококалорийный крахмалистый продукт питания. Людям, которые страдают от ожирения, нужно с осторожностью вводить в свой рацион саго. При регулярном его переизбытке можно «заработать» ожирение, расстройство гормональной системы, сбой в перистальтике и повышенный уровень инсулина.

Рекомендуют добавлять к порции саго минимум 100 г овощей. Они помогут внутренним органам легче и медленнее расщепить крупу, чтобы продлить насыщение, не вызвав чувства тяжести. Также советуют комбинировать кашу с приемлемым белком – соей, спирулиной, рыбой или мясом.

Прямое противопоказание к употреблению саго – индивидуальная непереносимость продукта.

Альтернатива саго

Тапиока, или маниоковое саго, – это зернистый крахмалистый продукт питания. Его добывают из корней растения маниок (тропический молочай). Тапиока стала популярной из-за высокой калорийности и легкой усвояемости. На рынке тропических стран представлены две разновидности тапиоки: классическая белая и желтая с добавлением жженого сахара.

Для приготовления тапиоки корни тщательно моют под водой и очищают. Затем помещают их в котел с жидкостью или водоем на 3–4 дня. Корень растирают, затем добавляют воду и ждут полного оседания крахмальных зерен на дно. Готовый крахмал извлекают из жидкости, снова смешивают с водой. Так может продолжаться до пяти раз, пока крахмал не станет

абсолютно чистым. Готовый ингредиент высыпают в металлическую емкость, ставят на медленный огонь и готовят, постоянно помешивая. Крахмал постепенно густеет и образует специфические комочки – тапиоки.

Состав тапиоки:

- 15 % воды;
- 3 % сырого белка;
- 2,5 % растительного жира;
- 4 % клетчатки;
- 3,5 % золы;
- 83 % органических веществ, преимущественно крахмала.

Тапиока – отличное дополнение к сбалансированному рациону, а не вариант одного из базовых продуктов питания. Ее добавляют в пищу в качестве гарнира, основы для супа или нового вкусового сочетания для лепешек, но обязательно комбинируют с быстрыми углеводами, белком любого происхождения и овощами или фруктами.

Использование в кулинарии

Из саго готовят пудинги, сладкую или холодную закуску, гарнир в виде крупы, начинку для сладких и соленых пирогов, вариацию ризотто, используют как основу-загуститель для соусов. Саго отваривают до состояния тягучей пасты, после чего изготавливают лапшу, пельмени и горячие закуски. Также на основе крупы можно сварить суп, приготовить запеканку, фрикадельки, лепешки, чипсы или сладкий десерт.

При готовке особое внимание уделяют консистенции готового блюда. Важно не передержать саго на огне, выбрать оптимальное соотношение жидкостей, чтобы приготовить рассыпчатую жемчужную массу, а не кисель или тягучую крахмальную лепешку.

Истинный вкус саго нейтральный, как у неприправленной манной каши, поэтому к нему добавляют специи, пряности, дополнительные ингредиенты. Крупу можно сделать пряной, добавив перец чили, или сладкой, добавив абрикосы, вишни, любимые ягоды. Приготовление саго – настоящее поле для творчества.

Как правильно варить саго

Промыть крупу 2–3 раза в холодной проточной воде. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения и всыпать саго в кипящую жидкость.

Саго можно готовить только в кипящей воде. Если бросить крупу в холодную жидкость, то она расплзется по емкости либо превратится в плотный ком.

На 1 стакан крупы необходимо 3 литра воды. Предварительно жидкость нужно посолить и добавить специи по вкусу. Отварить крупу в течение 30 минут, периодически помешивая. Через 30 минут саго проварится лишь наполовину. Полусваренную крупу откинуть на дуршлаг, пересыпать в другую емкость, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Там саго будет доходить в течение следующих 30 минут. Жидкость, которая скопилась в крахмалистых гранулах, выпарится, а сама каша станет рассыпчатой и нежной.

Кашу можно приготовить в мультиварке. Для этого 1 литр жидкости (воды или молока) довести до кипения, добавить необходимый набор пряностей и 10 ст. л. саго. Использовать

режим «каша», готовить крупу в течение 50 минут. После финишного сигнала выбрать режим «подогрев» и оставить крупу еще на 5-10 минут.

Из саго можно приготовить универсальный полуфабрикат. Он может храниться в холодильнике несколько суток и стать основой для пирога, котлет, сладкого пудинга или обычной порции каши. Отварить крахмалистый продукт до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать лишней жидкости полностью стечь. Выложить крупу на чистое полотенце и разровнять до тонкого равномерного слоя. Как только крупа подсохнет, высыпать ее в контейнер и отправить в холодильник. Использовать как готовую основу для любимых блюд.

Саго можно готовить в комбинации с другими видами круп. Крахмалистый продукт отлично дополнит гречку, рис, кукурузную кашу.

Рецепты Саговый пудинг

1 ст. саго, 2 ст. молока, 1 л воды, 150 г яблок, 4 яйца, 30 г сливочного масла, 60 г сахара, 150–200 г варенья

Саго на 2–3 часа залить холодной водой, потом откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и всыпать в кипящее молоко. Варить 30 минут, помешивая, – крупа не должна развариться.

К почти готовому саго добавить растертые с сахаром желтки, дольки нарезанных яблок и сливочное масло, перемешать, добавить взбитые белки и перемешать еще раз. Выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при температуре 180 °С около 25–30 минут. Готовый пудинг полить вареньем.

Ложная икра из саго

½ ст. саго, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 луковица, 2 филе слабосоленой сельди, 30 г томатной пасты, соль и черный молотый перец по вкусу

Засыпать крупу в кипящую слегка подсоленную воду. Варить, помешивая, 20–25 минут. В итоге получается масса, слегка похожая на кисель с шариками.

Лук и яблоко очистить, измельчить в блендере вместе с кусочками сельди. Промыть кашу из саго холодной кипяченной водой – масса приобретет более привлекательный и рассыпчатый вид. В полученную рыбную массу добавить сваренное саго и томатную пасту. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Получится однородная масса с маленькими шариками-«икринками».

Рис

Рис – одна из старейших зерновых культур на планете. Как полагают ученые, этому растению не менее 5 тысяч лет, оно является основным продуктом питания для более чем половины населения земного шара. Жители Юго-Восточной Азии употребляют в пищу преимущественно рис.

Историческая справка

Считается, что это второй по распространению злак на планете (после кукурузы). Многие ученые полагают, что впервые рис появился в Индокитае и на Зондских островах, откуда он попал сначала в страны Азии, затем в Европу, а позже и на другие континенты.

Европейцы познакомились с рисом еще во времена походов Александра Македонского. Участник походов великого полководца древности Аристокбул писал в Фивы: «Рис разводится

в Индии на грядках, затопляемых водой. В высоту это растение достигает четырех локтей, оно приносит много колосьев и много зерен; созревает оно ко времени, когда заходят Плеяды. Как и полбу, его освобождают от пленки выбиванием. Оно растет в Бактриане и Сирии». Однако в Европе рис впервые появился не в Греции, как следовало бы ожидать, а на полях Испании, куда он проник, по-видимому, из Египта. А в долину Нила его завезли из азиатских стран арабы.

В XVI веке рис начал быстро распространяться в Италии, особенно в Ламбардской долине, где он приносил большие урожаи и начал вытеснять пшеницу и другие хлебные злаки. Но в результате неумелого полива на полях появились болота с несметными тучами малярийных комаров. Началось повальное заболевание малярией, и правительство Италии вынуждено было издать указ об ограничении посевов риса.

В 1493 году Колумб отправился во второе путешествие к берегам Америки. В свое второе путешествие он вывез из Старого Света рис, которого до Колумба в Америке не знали.

В наше время рис выращивают на всех континентах, кроме Антарктиды.

Общая характеристика

Рис – это растение из семейства Злаковые. Стебли у него достигают высоты полутора метров, темно-зеленые широкие листья имеют шероховатости по краям. Наверху стебля появляется метелка колосков, каждый из которых содержит четыре чешуйки (остистых или безостых), прикрывающих цветок. Плод риса – зерновка продолговато-округлой формы.

Рис очень требователен к условиям выращивания, может быть погублен заморозками. Растение довольно влаголюбиво, его побеги растут прямо из воды.

Химический состав зерен риса

В основном рис состоит из углеводов, которые преимущественно представлены крахмалами. Традиционный белый рис – продукт с низким содержанием клетчатки (не более 0,3 %), коричневый рис почти на 2 % состоит из нее.

Пищевая ценность риса, как правило, определяется сортом продукта и способом приготовления.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 303 ккал

Белки – 7,5 г

Жиры – 2,6 г

Углеводы – 62,3 г

Вода – 14 г

Крахмал – 61,4

Насыщенные жирные кислоты – 0,4 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,9 г

Пищевые волокна – 9,7 г

Сахара – 0,9 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,34

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,08

Витамин В3 (ниацин) – 0,6

Витамин В4 (холин) – 85

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,6

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,06

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,04

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,8

Витамин Н (биотин) – 0,01

Витамин РР (никотиновая кислота) – 5,3

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

Макроэлементы

Калий – 314

Кальций – 40

Кремний – 1240

Магний – 116

Натрий – 30

Сера – 60

Фосфор – 328

Хлор – 133

Микроэлементы

Алюминий – 0,91

Бор – 0,22

Ванадий – 0,4

Железо – 2,1

Йод – 0,002

Кобальт – 0,01

Марганец – 3,63

Медь – 0,56

Молибден – 0,03

Никель – 0,05

Селен – 0,02

Фтор – 0,08

Хром – 0,003

Цинк – 1,8

Полезные свойства

Рис принято считать одним из самых полезных в мире продуктов. Поскольку он богат углеводами, то в организме действует как «топливо», поставляющее энергию для мышц и активизирующее работоспособность мозга.

Этот злак содержит комплекс витаминов и минералов, которые также важны для активной жизнедеятельности и улучшения метаболизма.

Рис – продукт с низким содержанием натрия, поэтому считается хорошей пищей для людей с высоким кровяным давлением. Натрий может вызывать спазмы и сужение сосудов, что в результате усиливает нагрузку на сердечную мышцу. Потребление цельного зерна риса снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии сосудов у людей с ожирением или диабетом.

Цельное рисовое зерно богато нерастворимой клетчаткой, которая способна снизить риск развития разных видов рака. Также ученые предполагают, что это вещество способно замедлять метастазирование раковых клеток.

Благодаря содержанию в коричневом рисе природных антиоксидантов и флавоноидов предотвращаются мутации на клеточном уровне, повышается способность организма противостоять опасным веществам и инфекциям.

Китайцы считают рис незаменимым для людей с проблемами пищеварения и болезнями желудка. К тому же жители Востока применяют отвар из рисовой шелухи как средство для похудения и выведения токсинов из организма, а рисовая мука используется при лечении кожных заболеваний.

Противопоказания и вред

Сахарный диабет является одним из оснований отказаться от белого риса как от продукта с высоким гликемическим индексом, который быстро усваивается и вызывает резкие всплески уровня сахара в крови. Диабетикам рекомендуют употреблять исключительно коричневый рис.

При ожирении, склонности к запорам и коликам чрезмерное употребление риса в пищу может навредить организму.

Использование в кулинарии

Существует множество сортов этого злака, но в кулинарии чаще всего используется белый или нешлифованный рис. Вкус риса отличается в зависимости от того, как обрабатывается продукт, поэтому для разных блюд обычно применяют разные сорта риса.

Из какого риса что готовят:

Круглозернистый «Японика» – суши.

Круглый или среднезернистый «Арборио» – каши, ризотто.

Круглый или среднезернистый «Краснодарский» – супы, молочные каши.

Длиннозернистый «Басмати» (считается лучшим из всех сортов) – гарниры, блюда восточной кухни, пловы.

Длиннозернистый «Жасмин» – для варки под крышкой, рассыпчатые гарниры.

Длиннозернистый «Индика» – гарниры, пловы, салаты.

Дикий рис (черный) – гарниры, салаты.

Нешлифованный (коричневый) – гарниры, салаты, подходит для варки в большом количестве воды.

Красный – гарниры, салаты.

Кроме того, в кулинарии принято различать рис и по длине зерна. Так, в индийской и китайской кухне чаще используют длиннозернистый злак, в западных странах предпочитают рис с короткими либо круглыми зёрнами.

Классификация по формезерен:

– *длиннозерный* – продолговатый, до 8 мм, после варки рассыпчатый, используют для супов, гарниров, салатов, закусок;

– *среднезерный* – округлый, до 6 мм, после варки липкий, но не сбивается в комки, используют для каш, супов, ризотто;

– *круглозерный* – округлый, до 5 мм, после варки склеивается, используют для каш, супов, запеканок, пудингов, десертов, в качестве начинки для пирогов.

Белый против коричневого

Белый рис – это рафинированный, очищенный от отрубей и зародышей продукт. Эти процедуры позволяют продлить срок годности зерна, улучшить его вкус. Но, как правило, после такой обработки питательная ценность продукта снижается.

Коричневый рис – это неповрежденное цельное зерно, богатое клетчаткой, минералами, витаминами и антиоксидантами. К тому же у неочищенных злаков, как правило, более низкий гликемический индекс. Однако рисовые отруби являются источником так называемых антинутриентов. Один из них – фитиновая кислота. Кроме того, во внешней оболочке риса могут концентрироваться тяжелые металлы (если злаки выращивались на загрязненных территориях).

Как правильно выбрать

Общие правила покупки риса такие же, как и при выборе других круп. Он должен быть сухим, без плесени или тухлого запаха. Лучше брать продукт в герметичной упаковке, при этом важно проверить ее целостность. Хороший рис на вид напоминает матовое стекло. Меловая белизна риса – признак незрелых зерен, такой продукт будет быстро развариваться. Желтые зерна свидетельствуют о том, что перед фасовкой продукт долго хранили влажным. В нем могут содержаться микотоксины и канцерогенные вещества.

Рисовая вода в косметологии

Рисовая вода – популярное народное средство в косметологии. В ней содержатся минералы, аминокислоты, антиоксиданты.

Рисовой водой протирают кожу лица, ополаскивают волосы, добавляют в ванну. Готовят ее из 1 ст. л. риса и 1 стакана воды. Компоненты смешивают и доводят до кипения, затем рис процеживают, а воду применяют по необходимости. Это средство разглаживает мелкие морщинки, улучшает цвет лица, избавляет от веснушек и пигментных пятен. При регулярном ополаскивании волос рисовой водой они становятся более эластичными, мягкими и послушными, перестают сечься, ломаться и выпадать, легко расчесываются. Рисовую воду используют также как ингредиент масок для волос и лица.

Более выраженными лечебными свойствами обладает ферментированный настой риса. Для этого рисовый отвар держат в теплом месте на протяжении суток, а затем применяют как обычно.

Ферментированную рисовую воду можно приготовить и без варки. Для этого сырое зерно необходимо залить водой и оставить при комнатной температуре на два дня. Когда настой станет кислым на вкус, его можно использовать. По желанию в него добавляют пару капель любимого эфирного масла. Хранится готовый ферментированный настой в холодильнике не дольше четырех суток.

Рецепты

Суп рисовый с курицей

400 г куриного филе, 2 ст. л. риса, 3 моркови, 2 репчатые луковицы, 250 г плавленого сыра, 15 г зелени петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу

Филе промыть, нарезать, залить водой, посолить и отварить до готовности. Готовое филе вынуть, а в бульон засыпать промытый в нескольких водах рис, варить после закипания 5–7 минут. Добавить измельченный лук и натертую на крупной терке морковь. Положить обратно в кастрюлю мясо, поперчить, варить до мягкости овощей, не давая развариться рису. Добавить измельченный сыр, перемешать, снять с огня. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Рис по-монастырски

1 ст. риса, 1 луковица, 1 морковь, 15 г зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. томатного соуса, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Рис промыть в нескольких водах, залить кипятком и варить 10 минут, не давая развариться. Лук измельчить, выложить в глубокую сковороду и обжарить в масле до светло-золотистого цвета, добавить натертую на крупной терке морковь, томатную пасту, перемешать и немного потушить. Добавить рис, посолить, поперчить, перемешать, протушить 5 минут. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

Рис с помидорами

1 ст. риса, 250 г помидоров, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Рис промыть, просушить. Слегка обжарить в масле измельченный лук, добавить нарезанный мелкой соломкой перец, потом рис. Залить двумя стаканами горячей воды, добавить измельченные помидоры, довести до кипения, убавить огонь, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока не впитается вся вода.

Судак, запеченный на рисе

1 кг судака, 2 луковицы, 1 ст. пропаренного риса, сок половины лимона, 1 лимон, 1 ст. овощного бульона, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сливок, растительное масло, соль, петрушка, черный молотый перец по вкусу

Судака очистить, промыть, хорошо сбрызнуть лимонным соком. В кастрюле с толстым дном в растительном масле обжарить до прозрачности измельченный лук, добавить рис и, помешивая, обжарить до прозрачности. Залить овощным бульоном и варить 15–20 минут.

Сделать в рыбе три надреза от брюха к хребтовой кости. Хорошо натереть смесью соли с перцем, обвалять в муке. Выложить в форму или в жаровню, смазанную растительным маслом, рис, сверху – рыбу. Полить растопленным сливочным маслом и сливками. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. При подаче на стол обложить рыбу дольками лимона и украсить веточками петрушки.

Гювеч с рисом

200 г риса, 2 сладких болгарских перца, 1–2 луковицы, 500 г кефира, 150 г растительного масла, 4 яйца, 3 помидора, соль, молотый черный и красный перец по вкусу

Обжарить в масле измельченный лук, добавить промытый рис, мелко нарезанный сладкий перец, немного обжарить все вместе, посолить, посыпать красным и черным перцем. Помидоры нарезать ломтиками и уложить в форму или жаровню слоями – помидоры, рис, сверху помидоры. Залить 3 ст. ложками растительного масла и 100 мл воды, поставить в предварительно разогретую духовку на медленный огонь. Когда блюдо будет готово, залить его яйцами, взбитыми с кефиром, и снова запечь до образования румяной корочки.

Рисовые котлеты с творогом

200 г риса, 200 г творога, 2 яйца + яичный желток, 15 г зелени петрушки, растительное масло, панировочные сухари, соль, черный молотый перец по вкусу

Рис промыть и сварить в 3 стаканах подсоленного кипятка, слить воду, охладить, добавить протертый творог, яйцо, желток, измельченную зелень петрушки, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Сформовать круглые или овальные котлеты, смочить их во взбитом яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на сковороде в хорошо разогретом масле.

Рис с черносливом

100 г риса, 100 г чернослива без косточек, 1,5 ст. л. растительного масла, 250 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль по вкусу

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Чернослив промыть. Воду довести до кипения, подсолить, положить чернослив, рис, сахар, лимонный сок и варить на слабом огне до готовности риса. При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом.

Рис с чесноком по-японски

200 г риса, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, соевый соус по вкусу

Рис предварительно отварить до полуготовности. Мелко нарезать и обжарить чеснок. Добавить и обжарить рис, вбить яйца, перемешать. Добавить измельченный зеленый лук, обжарить 2 минуты, добавить немного воды, накрыть крышкой. Готовить еще 10 минут. Подавать с соевым соусом.

Рис с овощами для быстрого ужина

90 г риса, 40 г болгарского перца, 1 луковица, 2 цукини, 5 зубчиков чеснока, 200 г растительного масла, 200 г соевого соуса, помидоры черри и петрушка для украшения

Отварить рис. Нарезать перец, цукини, лук и чеснок мелкими кубиками. Обжарить овощи на растительном масле до готовности. Добавить соевый соус и тщательно перемешать. Добавить к овощам готовый рис. Протушить несколько минут. Рис выложить в пиалу, украсить веточкой петрушки и помидорами черри.

Рис на зеленом чае

2 ч. л. или 2 пакетика зеленого чая, ½ ст. белого риса, 1 ст. воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. рисового уксуса, ¼ ч. л. соли

В кастрюле смешать рис, воду и чай. Довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить 20 минут на слабом огне. Снять с огня. В маленькой кастрюле на слабом огне смешать сахар, уксус и соль. Смесь должна стать однородной, а сахар и соль – раствориться. Смешать смесь с рисом и подавать к столу.

«Басмати»

«Басмати» – один из сортов ароматического риса. Он отличается мелкими продолговатыми зернами и желтоватым оттенком. Традиционно «басмати» производят в странах Индийского субконтинента, а крупнейший поставщик этого риса – Индия.

Историческая справка

Слово «басмати» переводится с хинди как «душистый». Историки утверждают, что выращивание риса на Индийском субконтиненте началось более трех тысяч лет назад. Изначально «басмати» использовали для обозначения абсолютно всех сортов ароматического риса, но со временем так стали называть только зерна особого качества.

С легкой руки индийских торговцев «басмати» увидел мир. Сначала он «завоевал» Ближний Восток и настолько пришелся местным жителям по вкусу, что его решили перепродавать ради дополнительной прибыли. Постепенно «басмати» стал основой для персидской, арабской и других ближневосточных кулинарных традиций. Сегодня рис используют практически в каждой гастрономической культуре мира.

Традиционные производители и экспортеры «басмати» – Индия и Пакистан. Общий объем собранного урожая в обеих странах исчисляется десятками миллионов тонн. За пределами Пакистана и Индии существуют только локальные рисовые фермы, которые работают с частными предпринимателями, заполняя минимальный процент мирового оборота. Интересно, что стоимость «басмати» гораздо выше любого другого ароматического риса.

Общая характеристика

«Басмати» относится к ароматическим сортам риса. К этой же группе причисляют «жасмин» и десятки других гибридных сортов риса. Не существует единого критерия, по которому можно было бы отнести рис к сорту «басмати». Продукт оценивают по совокупности свойств и характеристик.

Настоящий индийский «басмати» представляет собой гармоничное сочетание формы, размера, интенсивного аромата и текстуры. Длина зерна варьируется в зависимости от сорта, но не превышает 7 мм. Зерно тонкое, продолговатое, немного закрученное на конце. Его форма очень похожа на турецкий кинжал.

Традиционные сорта «басмати» приносят минимальное количество урожая. Успешное возделывание культуры возможно только при определенных условиях: нужно точно соблюдать сроки посева/пересадки и тщательно подбирать регион выращивания. В период роста растению требуется высокая влажность (80 %) и температура в диапазоне от 25 до 35 °С. Дополнительно нужно обеспечить рису орошение, дренаж и нейтральную почву. Это светочувствительная культура. Формирование цветков и созревание риса начинается в короткой стадии светового дня. Умеренная влажность, теплая погода и небольшой ветер – залог хорошего урожая «басмати», у которого будет приятный вкус и аромат.

Сорта-гибриды

С целью повышения урожайности были выведены гибридные сорта «басмати», которые используются в равных объемах с традиционными. Благодаря максимально выгодным параметрам сорта-гибриды успешно противостоят многочисленным вредителям и болезням.

К концу XX века на рынок вышло три гибридных сорта, которые не уступали настоящему «басмати» по вкусу и качеству. Однако после этого перед потребителями возникла проблема различения подлинности «басмати». Существенная разница в стоимости привела к фальсификации продукта. Недобросовестные производители выдают гибридный «басмати» за настоящий либо разбавляют дорогие сорта более дешевыми.

Химический состав «басмати»

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 370 ккал

Белки – 7,94 г

Жиры – 2,92 г

Углеводы – 77,24 г

Вода – 10,37 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,58 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 2,1 г

Пищевые волокна – 3,5 г

Сахара – 0,85 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,40

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,09

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,49

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,51

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,02

Витамин Е (альфа токоферол) – 1,2

Витамин К (филлохинон) – 0,002

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

Макроэлементы -

Калий – 223

Кальций – 23

Магний – 143

Натрий – 7

Фосфор – 333

Микроэлементы

Железо – 1,47

Марганец – 3,74

Медь – 0,28

Цинк – 2,02

Полезные свойства

В рисе «басмати» содержится много клетчатки, грубой части растения, которая не усваивается человеческим организмом. Она очень полезна: после попадания внутрь клетчатка превращается в жидкий гель, обволакивающий внутренние органы, улучшающий их функциональность и не создающий значительной нагрузки на пищеварительный тракт.

Употребление «басмати» благотворно сказывается на понижении уровня «вредного» холестерина, благодаря чему сокращается риск развития заболеваний сердца и сосудов. Также «басмати» улучшает состояние кожи, предотвращает развитие раковых заболеваний.

Содержание жизненно необходимых аминокислот в «басмати» в несколько раз выше, чем в других сортах риса. Также продукт лидирует по концентрации железа, фосфора, калия и витаминов. Более того, в «басмати» содержится минимальное количество натрия, что помогает удерживать калиево-натриевый баланс в норме.

Еще одно преимущество «басмати» – низкий гликемический индекс. После поедания порции риса уровень сахара остается в норме. Низкий ГИ обеспечивает длительное насыщение, снижение тяги к сладкому и ощущение легкости до следующего приема пищи.

Этот продукт рекомендован людям, страдающим ожирением, и приверженцам здорового питания.

Противопоказания и вред

Полностью отказаться от «басмати» следует людям с индивидуальной непереносимостью этого продукта. Ожирение, запоры и колики – вот факторы, при которых необходимо ограничить потребление риса «басмати». Не чаще раза в неделю стоит давать «басмати» и маленьким детям, которым еще не исполнилось трех лет.

Использование в кулинарии

«Басмати» отличается специфическим пряным ароматом и ореховой вкусовой палитрой. Из него готовят различные блюда, гарниры, комбинируют с особенными пряностями и специями, которые выгодно оттеняют его вкусовую композицию.

Кулинарные свойства продукта зависят от следующих факторов:

1. Способа пересадки.
2. Плотности посаженных растений.
3. Периода высадки и пересадки.
4. Условий хранения собранного зерна.
5. Временного интервала сбора урожая.

В зернах «басмати» содержится минимальная концентрация глютена (клейковины), за счет чего рис легко промывается и зерна без усилий отделяются друг от друга. Продукт можно подвергать всем типам термической обработки, но наиболее удачным с точки зрения вкуса и пользы считается пар.

При термической обработке рис «басмати» увеличивается в объеме в два раза. Отварной продукт обладает сладковатым привкусом и едва уловимым ореховым ароматом. Если правила приготовления «басмати» были соблюдены, то рис получается суховатым, рассыпчатым и плотным.

Вкусовые характеристики риса улучшаются со временем. Считается, что рис должен самостоятельно «вызревать» в течение года.

Как правильно варить

Промыть рис от 3 до 7 раз (ориентироваться на степень мутности и оттенок воды). Если варить непромытый рис, то в результате получается липкая структура и неестественный вкус.

В кастрюлю с толстым дном налить воды из расчета 2 стакана жидкости на 1 стакан риса. В кипящую воду всыпать промытый «басмати». Предварительно в жидкость можно добавить соль и любимые специи. Варить рис 4 минуты на максимальном огне. Затем убавить огонь до среднего и варить рис 4 минуты. Последний этап – убавить огонь до минимального и варить еще 4 минуты.

Готовый «басмати» снять с плиты, накрыть крышкой и оставить минимум на 10 минут. Рис должен самостоятельно дойти до нужного вкуса и структуры. Перед подачей тщательно перемешать содержимое кастрюли. Соединять «басмати» с другими компонентами блюда следует непосредственно перед подачей на стол.

Рецепты Рис с шафраном

5 г шафрана, 1,5 ст. риса «басмати», 3 ст. л. кунжутного масла, 4 лавровых листа, 2 палочки корицы, 7 шт. кардамона, 7 шт. гвоздики, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. воды, 1 пучок кинзы

Промыть рис дважды, слить воду и дать ему высохнуть. Замочить шафран в столовой ложке воды на 10 минут. Разогреть кастрюлю на среднем огне и добавить масло. Затем положить лавровый лист, разломанные кусочки корицы, гвоздику, кардамон, соль и пассеровать все в течение минуты. Уменьшить огонь, добавить в специи рис и пассеровать еще 2 минуты. Влить горячую воду и замоченный ранее шафран с водой и довести до слабого кипения, после чего варить, не закрывая, 5 минут. Уменьшить огонь до среднего и прикрыть кастрюлю крышкой. Готовить так в течение 5 минут, помешав 1–2 раза, чтобы избежать склеивания и прилипания риса ко дну. Уменьшить огонь до слабого, плотно закрыть кастрюлю и довести блюдо до готовности в течение 10 минут. Удалить из риса все специи, мелко нарезать пучок кинзы и перемешать с рисом.

Зеленый рис с кинзой

1 ст. риса «басмати», 50–60 г кинзы с корешками, 3–4 стебля зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, 50 г оливкового масла, 25 г сливочного масла, 1/3 ч. л. молотого кориандра, соль по вкусу

В большой кастрюле нагреть смесь оливкового и сливочного масел, добавить кориандр и посолить. Всыпать рис, перемешать и прогреть на слабом огне 1 минуту. Влить 1,5 стакана кипятка, перемешать, довести до кипения. Плотнo закрыть кастрюлю крышкой и варить на среднем огне 12 минут. Снять с огня, закутать в плед и оставить на 15 минут. Для заправки тщательно промыть корешки и стебли кинзы. Мелко нарезать кинзу, зеленый лук и очищенный чеснок. Посолить, перемешать и взбить погружным блендером в пасту. Добавить 2–3 ст. л. оливкового масла. Добавить зеленую пасту в горячий рис, тщательно перемешать и сразу же подавать.

Коричневый рис «басмати» с тофу, болгарским перцем и апельсином

400 г тофу (твердый сорт, нарезанный кубиками 1 см), цедра апельсина по вкусу, 100 мл свежесвыжатого апельсинового сока, 2 сладких перца (зеленый и красный), 1 луковица, 1/2 ч. л. красного острого перца, зубчик чеснока, 50 мл соевого соуса, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. коричневого сахара, соль морская по вкусу, 370 г коричневого риса «басмати», 25 г сливочного масла, 800 мл воды, 50 г кукурузного или картофельного крахмала, 6 ст. л. растительного масла, кинза по вкусу

Промыть рис в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Воду посолить и довести до кипения. Разогреть на среднем огне кастрюлю с толстым дном, растопить сливочное масло. Добавить рис и обжаривать 4 минуты, помешивая. По истечении четвертой минуты появится легкий ореховый запах. Влить в кастрюлю горячую воду, довести до кипения, убавить огонь до минимума и накрыть плотно крышкой. Оставить рис набухать 30 минут, не снимая крышку и не мешая.

Затем снять рис с огня, накрыть полотенцем и дать постоять еще 5 минут. После помешать рис вилкой, слегка посолить. Оставить без крышки еще 5 минут, затем накрыть.

Нагреть в течение 5–7 минут сковороду с толстым дном. Важно, чтобы поверхность сковороды прогрелась, иначе корочка у тофу не схватится и он прилипнет ко дну.

Насыпать на широкую тарелку 40 г крахмала. На другую тарелку постелить бумажное полотенце, выложить тофу, сверху промокнуть полотенцем, удаляя лишнюю влагу. Переложить тофу в тарелку с крахмалом и обкатать в нем.

В прогретую сковороду налить растительное масло, прогреть еще минуту. Выложить тофу и жарить следующим образом. Первые 2 минуты тофу не трогать, пусть сформируется корочка, затем перевернуть щипцами или лопаткой поштучно и жарить еще 2 минуты. Повторить еще два раза. В итоге тофу должен быть обжарен равномерно со всех сторон. Снять тофу с огня, выложить на блюдо, накрыть бумажной салфеткой.

В миске смешать апельсиновый сок и оставшийся крахмал, 1 ст. л. без верха. Нагреть сковороду в течение 5–7 минут. Влить растительное масло (2 ст. л.). Прогреть 1 минуту, добавить репчатый лук и болгарский перец, нарезанный соломкой. Обжаривать, постоянно помешивая, 5 минут. Добавить к овощам нарезанный мелко чеснок, цедру апельсина и красный острый перец и жарить еще 1 минуту. Затем добавить смесь апельсинового сока и крахмала, соевый соус, рисовый уксус, сахар, соль.

Перемешать и довести до кипения. Как только закипит жидкость в сковороде, добавить тофу, аккуратно перемешать. Снять с огня. Для подачи теплый рис выложить на дно тарелки, сверху – желаемое количество тофу с овощами, украсить измельченной кинзой.

Маджадра

1 ст. зеленой чечевицы, 2 ст. риса «басмати», 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотой зиры, ¼ ч. л. молотой куркумы, 3–4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Промыть рис. Замочить в холодной воде на 30 минут. Тщательно перебрать и промыть в проточной воде чечевицу, положить в кастрюлю, добавить специи и зубчики чеснока. Залить тремя стаканами холодной воды, довести до кипения и варить на среднем огне до готовности 40 минут. Посолить за 5 минут до готовности. Если вода выпарилась, а чечевица еще не готова, то добавить немного горячей воды.

Разогреть в кастрюле с толстым дном оливковое масло и обжарить лук на среднем огне, помешивая, до золотистого цвета, 5–7 минут. Откинуть рис на сито и добавить к луку, перемешать и залить тремя стаканами кипятка. Посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения и уменьшить огонь до минимума. Варить 15 минут. Добавить в кастрюлю к рису сваренную чечевицу, перемешать, накрыть крышкой и готовить на слабом огне еще 5 минут. Снять с плиты, дать настояться 10 минут.

Салат из риса «басмати» с летними овощами

1 ст. риса «басмати», 2 моркови, 5 редисок, 5 помидоров черри, ½ ст. зеленого горошка, 50 г смеси салатных листьев, 1 маленькая луковица шалот, 5 веточек петрушки, 10 веточек тимьяна, 5 перьев зеленого лука, 2 ст. л. кедровых орехов, 2 ст. л. красного винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу

Промыть рис в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Откинуть на дуршлаг. Вскипятить в широком сотейнике 2 стакана воды, добавить 1 ч. л. соли и рис. Довести до кипения, убавить огонь до минимального и накрыть крышкой. Варить 20 минут. Затем разрыхлить рис вилкой и полностью остудить.

Очистить и мелко нарезать лук-шалот. Тонко нарезать зеленый лук и листочки петрушки. Помидоры черри разрезать пополам, редиску нарезать кружочками. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Вскипятить воду в кастрюле, посолить. Очистить морковь и нарезать кружочками толщиной 3 мм. Положить морковь в кастрюлю и варить 3 минуты. Добавить горошек и варить еще 5 минут. Откинуть овощи на дуршлаг и обдать холодной водой. Остудить. Смешать овощи, зелень, салатные листья и рис в большой миске. Для заправки смешать винный уксус с оливковым маслом, солью и перцем, тимьяном. Полить салат заправкой и посыпать кедровыми орехами.

Дикий рис

Название не указывает ни на характеристику, ни на происхождение продукта. «Дикий рис» – не дикий и не совсем рис. Это травянистое растение цицания водная.

Историческая справка

Родина дикого риса – Северная Америка. Соответственно, первыми дегустаторами культуры стали индейцы. Цицания водная служила основным пищевым ингредиентом для коренного населения. Местные жители собирали зерна вручную: стаскивали мешки в лодку, отправлялись в плавание вдоль рек и озер и выдерживали раскрывшиеся чешуйки с зернами.

Культивирование болотной травы началось только в 1950 году. После широкого распространения в США культура перекочевала в Канаду, а оттуда – в отдаленные уголки Земли. В Калифорнии и Миннесоте (штаты США) дикий рис выращивается на искусственных заливных полях, в канадских провинциях предпочитают собирать зерна у берегов рек и озер. Водяной рис стал особо популярен в Австралии и Венгрии. Практически у каждой значимой водной артерии можно увидеть небольшие площади, засеянные этой культурой. На ныне постсоветские территории цицания водная попала в том же 1950 году. Рис культивировали в низовьях Днепра, Кубани, на юге Иркутской и Ленинградской областей.

Общая характеристика

Цицания водная – однолетнее травянистое растение, относится к роду Цицания и семейству Злаки.

Вырастает до 2 метров в высоту, при этом не создает корневищ. Стебель растения прямостоячий, толщиной 1 сантиметр. Узлы, опоясывающие стебель, коротковолосистые. Размер листовой пластины варьируется от 0,5 до 1,5 сантиметров в ширину, сами листки светло-зеленого цвета. На месте листков формируются длинные вытянутые цветки, окруженные цветковой чешуей. Верхушка цветка окружена остями (тонкий заостренный отросток на чешуе цветка), которые вырастают до 7 сантиметров в длину. Период цветения дикого риса – с начала августа до конца сентября.

Естественная среда обитания культуры – Северная Америка. Растение предпочитает местность с плодородным увлажненным грунтом и произрастает по мелководью, у берега водоемов. Насаждения культуры тянутся вдоль реки Святого Лаврентия, а через Южное Атлантическое побережье спускаются вдоль Мексиканского залива.

Как собирают культуру

Лодки спускают на мелководье и направляются вдоль берега к небольшим насаждениям дикого риса. Стебель водной цицании перегибают через борт лодки, затем большой палкой бьют по нему. После удара из чешуи цицании сыплются зерна. На дне лодки расстилают брезент, на который и падают рисинки. После сбора урожая брезент упаковывают, а по прибытии на сушу перекладывают его содержимое в огромные мешки и затем отправляют на точки обработки и продажи. Рис обязательно просушивают, после чего фасуют и отправляют на реализацию.

Химический состав цицании

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 357 ккал

Белки – 14,73 г

Жиры – 1,08 г

Углеводы – 68,7 г

Вода – 7,76 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,16 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,84 г

Пищевые волокна – 6,2 г

Сахара – 2,5 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,001

Бета-каротин – 0,01

Витамин В1 (тиамин) – 0,12

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,26

Витамин В3 (ниацин) – 6,73

Витамин В4 (холин) – 35

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,07

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,39

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,1

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,82

Витамин К (филлохинон) – 0,002

Витамин РР (никотиновая кислота) – 6,73

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

Макроэлементы

Калий – 427

Кальций – 21

Магний – 177

Натрий – 7

Фосфор – 433

Микроэлементы

Железо – 1,96

Марганец – 1,33

Медь – 0,52

Селен – 0,003

Цинк – 5,96

Полезные свойства

Дикий рис – кладезь белка, витаминов и нутриентов. В 100 граммах необработанного продукта содержится 15 г белка. Протеин укрепляет мышечную систему и способствует равномерному набору массы. Нутрициологи советуют обязательно включать дикий рис в рацион веганов и вегетарианцев, которым необходимо искать растительные заменители жизненно необходимых аминокислот. Детский организм также нуждается в легко усвояемом

растительном белке, поэтому 1–2 раза в неделю можно предложить ребенку завтрак из дикого риса.

В зернах цицании водной содержится в пять раз больше фолиевой кислоты (витамина В9) по сравнению с бурым рисом. В одном стакане зерновой культуры содержится дневная норма фолиевой кислоты и 1/3 дневной нормы марганца. Дикий рис богат фосфором, цинком, кальцием, медью, железом, что благотворно сказывается на состоянии здоровья и функционировании всех систем организма.

Противопоказания и вред

Плоды цицании водной не имеют прямых противопоказаний. Необходимо следить за дозировкой ингредиента и правильно «вписать» рис в суточный рацион. Чрезмерное употребление дикого риса может стать причиной запоров, резких колющих болей в животе, тошноты либо рвоты. Небольшой горсти зерен (которая помещается в ладонь) в сутки будет вполне достаточно, чтобы получить необходимые нутриенты и обеспечить длительное насыщение.

В зернах цицании водной совсем нет клейковины. Необходимо быть особенно осторожным при употреблении необработанной крупы. Если растение было заражено спорыньей, то риск серьезного отравления повышается в разы. Лучше отдавать предпочтение расфасованной продукции известных торговых марок, которая проходит контроль качества на всех этапах – от сбора до упаковывания.

Рекомендуют употреблять водный рис на завтрак, чтобы его калорийность превратилась в энергию, а не жировые отложения.

Баланс нутриентов

В составе цицании водной насчитывается 18 базовых аминокислот. Не хватает всего двух – глутамина и аспарагина. Чтобы восполнить этот баланс и предоставить организму максимально полезный комплекс, нужно правильно сочетать рис с другими пищевыми продуктами. Глутамин и аспарагин можно получить из бобовых (нут, чечевица, фасоль), орехов или семян (тыквенные, кунжутные, льняные). Не стоит забывать, однако, что эти продукты достаточно калорийны и требуют особого размещения и чередования в суточном рационе.

Использование в кулинарии

Дикий рис используется почти во всех кухнях мира наравне с другими «экзотическими» крупами вроде булгура или кус-куса. Благодаря высокой пищевой ценности культуру широко применяют как в обычном, так и в диетическом питании.

Используют дикий рис в качестве гарнира, основного блюда и даже десерта. Его вкус значительно отличается от привычного нам риса. Черные зерна обладают мягким нежно-ореховым ароматом и вкусом. Некоторые сравнивают его вкус с более твердой и растительной вариацией пралине. Вкус раскрывается во время приготовления, водный рис отлично сочетается как, например, с мясом или рыбой, так и с соевым молоком или шоколадом.

Зерна цицании водной используют в качестве самостоятельного блюда или своеобразной добавки к обычному белому или бурому рису.

Как правильно варить

Зерно цицании водной очень толстое, и даже длительное отваривание не делает его структуру мягкой и съедобной. Потому зерно, как и другие «плотные» культуры вроде нута, чечевицы и гороха, необходимо замочить перед приготовлением на 8-10 часов. Рекомендуют

залить зерна холодной водой и оставить на ночь. Рис не только размокнет, но и очистится от вредных химических соединений (некоторые производители используют химикаты, чтобы продлить срок реализации продукта). Мутную воду, которая образуется за ночь, необходимо слить. Промыть зерна еще 2–3 раза под холодной проточной водой, а затем приступить к термической обработке.

Идеальное соотношение дикого риса и жидкости составляет 3:1. Среднее время приготовления – 40–50 минут.

После приготовления зерно увеличивается в 4 раза, поэтому необходимо правильно рассчитать количество риса, чтобы не получить его слишком мало или, наоборот, много.

Если нет времени для замачивания цицании, один стакан риса следует залить одним стаканом кипятка. Накрыть емкость крышкой и оставить на 60–80 минут. За это время зерна пропарятся и станут пригодными к дальнейшей обработке и употреблению.

Во время приготовления нужно постоянно следить за уровнем воды. Не страшно, если рис впитает слишком много жидкости и станет разваливаться. Наоборот – достаточно напитанный дикий рис замечательно раскроет свою вкусовую палитру.

После попадания в организм зерно прочищает пищевод, словно губка. Чтобы дикий рис был максимально полезным, не было тошноты, рвоты и проблем со стулом, его нужно сочетать с двойной порцией овощей. Клетчатка поможет внутренним органам выделить максимальную пользу из этого продукта, а также сохранить длительное насыщение.

Наилучшие жидкости для приготовления черного риса – кокосовое молоко или куриный бульон. Именно они раскроют и выгодно дополнят необыкновенный вкус культуры.

Дикий рис сочетается практически со всеми пищевыми продуктами. Перед подачей на стол его нужно остудить до комнатной температуры. Так он даст более насыщенный аромат и напитается вкусами сопутствующих пищевых продуктов.

Рецепты

Пудинг из дикого риса

200 г дикого риса, 100 г сахара (либо меда, сиропа, любого подсластителя), 400 г кокосового молока

Подготовить кастрюлю или сотейник, всыпать рис, наполнить емкость отфильтрованной подсоленной водой. Уровень воды должен быть на палец выше уровня риса. Довести жидкость до кипения, потом убавить огонь и вываривать крупу на слабом огне под плотно закрытой крышкой. Среднее время приготовления – 30 минут.

Затем добавить в кастрюлю подсластитель и 250–300 мл кокосового молока. Довести смесь до кипения на сильном огне, периодически помешивая. Жидкая составляющая должна загустеть, а рис свариться до состояния мягкой кашицы. Рис не должен развалиться. Время приготовления варьируется от 20 до 30 минут. Необходимо следить за состоянием риса, поскольку именно злак – важнейшая составляющая блюда.

Снять с огня приготовленную крупу, дать настояться. В среднем, чтобы рис остыл, достаточно 30–40 минут. Периодически помешивать. Охлажденный пудинг разложить в креманки или другую удобную глубокую посуду, полить оставшимся кокосовым молоком. Пудинг можно украсить ягодами, орехами, кокосовой стружкой.

Салат с диким рисом, морской капустой, нутом и яблоками

50 г дикого риса, 100 г отварного нута, 100 г морской консервированной капусты, 1 пучок зеленого лука, 1 яблоко, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец черный молотый, розмарин сушеный, перец чили молотый по вкусу

Дикий рис отварить до готовности. В миску выложить отварной нут и дикий рис. Яблоко очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Добавить в салат нарезанное яблоко, морскую капусту и измельченный зеленый лук. Для заправки соединить оливковое масло, оба вида перца, розмарин. Перед подачей полить заправкой салат.

Дикий рис с шампиньонами

80 г дикого риса, 3 шампиньона, соль по вкусу, 1 щепотка смеси перцев, 1 щепотка молотой паприки, 1 маленькая луковичка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса

Дикий рис отварить в подсоленной воде до готовности. Шампиньоны нарезать тонкими пластинами. Лук нарезать полукольцами. Обжарить шампиньоны с луком на растительном масле до золотистого цвета, посолить, добавить специи, перемешать. Добавить соевый соус и готовить еще 1 минуту на слабом огне. Подавать обжаренные шампиньоны с отварным диким рисом.

Дикий рис с печеными корнеплодами и тыквой

2 ст. готового дикого риса, 300 г тыквы, 1 большая морковь, половина среднего корня сельдерея, 2 луковички, оливковое масло, молотая зира, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до температуры 200 °С. Очистить тыкву, морковь и сельдерей, нарезать средними ломтиками. Полить оливковым маслом, приправить солью, перцем и зирой, перемешать и выложить на застеленный пергаментом или фольгой противень. Запекать до мягкости примерно 25 минут.

Лук очистить и мелко нарезать. Обжарить в масле с солью в сковороде до золотистого цвета 10 минут. Смешать овощи, рис и лук, прогреть в духовке 5 минут и подавать.

Салат с диким рисом «Здоровье»

1 ст. готового дикого риса, 1 упаковка черешкового сельдерея, 2 средние моркови, 50 г светлого изюма, оливковое масло, лимонный сок, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Изюм залить теплой водой и оставить на 30 минут, затем обсушить. Очистить морковь и натереть на крупной терке. С сельдерея ножом для чистки овощей срезать грубые волокна. Нарезать сельдерей тонкими ломтиками. Смешать морковь, сельдерей и изюм. Добавить рис, заправить по вкусу оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.

Крем-суп из дикого риса

1 л овощного бульона или воды, 1,5 ст. дикого риса, 3 большие луковички, 2 см свежего корня имбиря, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. красной пасты карри, 250 мл кокосового молока, растительное масло, соль, свежемолотый черный перец, кинза по вкусу

Влить холодный бульон или воду в кастрюлю, всыпать рис и на сильном огне довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и варить под крышкой 1 час.

Тем временем очистить и мелко нарезать лук, чеснок и имбирь. Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, чеснок и имбирь в течение 10 минут, помешивая. Добавить пасту карри,

перемешать, обжаривать 1 минуту. Выложить содержимое сковороды к рису, варить 10 минут. Добавить кокосовое молоко, соль и перец. Довести до кипения, выключить огонь. Взбить суп погружным блендером. Подавать горячим, посыпав листочками кинзы.

Запеканка из черного риса со шпинатом

½ ст. дикого риса, 1 яйцо, ½ ст. нарезанного шпината, ½ ст. низкокалорийного творога, 3–4 ст. л. молока, зелень по вкусу

Отварить дикий рис до готовности. Взбить молоко с яйцом, смешать все ингредиенты запеканки и выпекать 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

Овощное рагу с диким рисом

2 ст. готового дикого риса, 200 г замороженной кукурузы, 2 сладких перца, 2 большие луковицы, 3 зубчика чеснока, топленое масло, ½ ч. л. карри, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Очистить и нарезать небольшими кубиками лук и сладкий перец. Очистить и измельчить чеснок. В глубоком сотейнике разогреть масло, обжарить лук 5 минут. Добавить сладкий перец и чеснок, обжаривать, помешивая, еще 5 минут. Посыпать карри, посолить и поперчить, добавить рис, кукурузу и треть стакана воды. Прогреть под крышкой 5–7 минут и подавать.

Кукурузная крупа

Кукурузную крупу получают из высушенных и переработанных зерен кукурузы. Она обладает многими полезными свойствами и с успехом применяется не только в кулинарии, но и в косметологии и фармакологии.

Историческая справка

Происхождение кукурузы долгое время оставалось загадкой. По мнению ученых, как культурное растение она появилась около 8700 лет назад в Мексике и произошла от своего дикого предка – теосинте. Особую роль играла кукуруза у древних ацтеков, ведь даже одним из богов в их религии являлся бог кукурузы Центеотль.

Больше всего кукурузы употребляют в странах Латинской Америки. Она является основой кухонь Мексики, Колумбии, Венесуэлы, Парагвая, Эквадора и Перу.

Химический состав зерна кукурузы

Кукурузная крупа содержит в себе много витаминов и микроэлементов, славится наличием таких важных аминокислот, как триптофан и лизин.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г крупы)

Калории – 325 ккал

Белки – 10,3 г

Жиры – 4,9 г

Углеводы – 60 г

Вода – 14 г

Крахмал – 58,2 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,6 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 3,46 г

Пищевые волокна – 9,6 г

Сахара – 1,6 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,05

Бета каротин – 0,32

Витамин В1 (тиамин) – 0,38

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,14

Витамин В4 (холин) – 71

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,6

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,48

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,03

Витамин Е (альфа токоферол) – 1,3

Витамин Н (биотин) – 0,02

Витамин РР (никотиновая кислота) – 3,2

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

Макроэлементы

Калий – 340

Кальций – 34

Кремний – 60

Магний – 104

Натрий – 27

Сера – 114

Фосфор – 301

Хлор – 54

Микроэлементы

Алюминий – 0,44

Бор – 0,27

Ванадий – 0,09

Железо – 4,1

Йод – 0,01
Кобальт – 0,01
Марганец – 1,09
Медь – 0,29
Молибден – 0,03
Никель – 0,08
Олово – 0,03
Селен – 0,03
Титан – 0,03
Фтор – 0,06
Хром – 0,01
Цинк – 1,73

Полезные свойства

Несмотря на то что кукурузная крупа довольно калорийна, ее очень широко применяют в диетическом питании. Она идеальна для сбалансированного питания, так как богата полезной клетчаткой, которая незаменима при различных диетах. Клетчатка хорошо очищает кишечник от шлаков, а также эффективно выводит из организма вредные токсины.

Очень эффективно и целесообразно использование кукурузной крупы во время похудения. Кукурузная крупа рекомендуется людям, которые ведут здоровый образ жизни, она дарит ощущение насыщения и таким образом снижает аппетит.

В составе кукурузной крупы содержатся полезные элементы и минералы, благотворно влияющие на организм. Например, кремний, которым богата кукуруза, очень полезен для зубов, а кальций и калий укрепляют волосы и ногти. Бета-каротин в несколько раз снижает вероятность развития онкологических заболеваний, а фосфор налаживает работу центральной нервной системы, снимает перевозбуждение и предупреждает депрессивные расстройства. Магний и витамин В6 повышают устойчивость организма к стрессам и невралгиям.

Если в ежедневном рационе использовать блюда из кукурузной крупы, это укрепит иммунную систему, решит проблему частых запоров. Кукуруза благотворно влияет на стенки сосудов и понижает уровень «плохого» холестерина в крови, что благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Она полезна при профилактике сахарного диабета, заболеваниях крови и желчного пузыря. Крупа из кукурузы является гипоаллергенным продуктом, поэтому часто востребована в качестве детского питания.

Примечательно, что продукты из кукурузной крупы, прошедшие тепловую обработку, сохраняют все свои полезные и целебные свойства.

Противопоказания и вред

Кукурузная крупа значительно снижает аппетит, поэтому противопоказана людям с недостаточным весом. Также не рекомендуется использовать блюда из кукурузы в период обострения язвы желудка, так как клетчатка, входящая в состав крупы, способна раздражать

стенки желудка. Не стоит злоупотреблять кукурузой и при повышенной свертываемости крови.

Исключить кукурузную крупу из рациона необходимо при индивидуальной непереносимости этого продукта.

Использование в кулинарии

Кукурузная крупа высоко ценится в кулинарии, так как считается легкоусваиваемым продуктом. Из нее готовят множество разных блюд – супов, гарниров, различных запеканок. Крупа гипоаллергенна, поэтому широко используется в детском питании.

В кухнях разных народов кукурузная крупа по праву заняла свое место. В Италии из нее готовят поленту, в Молдове – знакомую всем мамалыгу, Абхазия предлагает своим гурманам абысту, а Грузия – гоми. В Украине из кукурузной муки готовят банош, который варится на сливках или сметане и подается с брынзой, шкварками или грибами. Также из кукурузы получают такие вкусные изделия, как палочки, хлопья и всем известный попкорн (воздушная кукуруза).

Виды кукурузной крупы

Виды кукурузной крупы зависят от способа обработки зерен: шлифованная, крупная и мелкая. Шлифованная крупа в свою очередь тоже делится на пять разновидностей, в зависимости от размера крупинки. Крупная кукурузная крупа используется для производства воздушной кукурузы и хлопьев, а мелкая – для производства вкусных хрустящих палочек.

Хранение

Хранить кукурузную крупу нужно при низкой температуре от -5 до +5 °С в хорошо увлажненном помещении (до 70 % влажности). Дома сложно найти место, отвечающее таким условиям, поэтому желательно покупать небольшое количество крупы и не оставлять ее на длительное хранение. Иногда в крупе заводятся личинки и жучки. Такая крупа уже непригодна в пищу. Ее следует выбросить, а место, где она хранилась, хорошо промыть водой и проветрить. Желательно хранить крупу в плотно закрытой стеклянной емкости. Срок годности кукурузной крупы – шесть месяцев.

Применение в косметологии

В домашних условиях кукурузную крупу используют для глубокого очищения и питания кожи. Из нее готовят скрабы и пилинги, а также применяют как средство для борьбы с целлюлитом. Кукурузная крупа имеет характерные острые уголки, поэтому применяют ее в тех местах, где кожа более грубая: локти, пятки, колени.

Для борьбы с целлюлитом можно использовать и кукурузную муку. Проблемные участки предварительно очищенной и распаренной кожи следует обрабатывать мукой около 15 минут. Лучше всего это делать в бане или принимая ванну. Результат после нескольких процедур: мягкая бархатистая кожа, уменьшение эффекта «апельсиновых корочек».

Гель-скраб в домашних условиях

2 ст. л. кукурузной крупы, 2 ст. л. молотого кофе, 50 мл геля для душа, 1 ч. л. морской соли, 1–2 капли любимых эфирных масел, 1 ст. л. меда

Все смешать и обрабатывать огрубевшие участки кожи. Такой скраб замечательно очистит кожу, а также обогатит ее полезными веществами, смягчит и интенсивно увлажнит.

Рецепты Гуцульский банош

500 г сметаны, 500 г воды, 1 ст. кукурузной крупы, соль по вкусу, шкварки, брынза, грибы

Лучше использовать кукурузную крупу мелкого помола. В кастрюлю с толстым дном, желателно чугунную, влить воду и сметану, добавить соль. Поставить на огонь и довести до кипения, периодически помешивая. Всыпать кукурузную крупу и варить на слабом огне около 10–15 минут. По консистенции каша должна напоминать магазинную сметану. Блюдо считается готовым, когда сверху выступит масло.

Хорошо использовать для подачи блюда глиняные горшочки. Положить туда несколько ложек каши и украсить шкварками, брынзой или грибами.

Кукурузная каша с тыквой

1 ст. кукурузной крупы, 300 г тыквы, 3 ст. молока, 1 ст. л. сахара, топленое сливочное масло, соль по вкусу

Кукурузную крупу обжарить на сковороде (масло не добавлять, посуда должна быть совершенно сухой). После того как крупа приобретет чуть золотистый цвет, ее необходимо залить горячим молоком и оставить примерно на полчаса, чтобы она разбухла. Тыкву очистить от мякоти, семян и кожуры, чтобы осталась лишь твердая часть плода, которую необходимо нарезать на небольшие кубики. Тыквенные кубики пересыпать сахаром и подогреть на слабом огне, овощ быстро пустит сок, в результате чего получится сладкая заправка для кукурузной каши (тыква должна быть отварена до готовности). Тыкву соединить с кукурузной кашей, добавить соль, закипятить, снять с плиты, накрыть крышкой, завернуть в теплое полотенце или поставить «в подушки». Подают кукурузную кашу, предварительно заправив сливочным топленым маслом.

Иерусалимский ребеччин

2 яйца, 250 г кукурузной крупы, мука пшеничная для панировки, 1 луковица, 4 сладких перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

В кастрюле вскипятить 1 л воды. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать кукурузную крупу. Довести до кипения. Варить, помешивая, на слабом огне около 30 минут, пока крупа не загустеет. Добавить соль.

Смесь вылить в смазанную растительным маслом форму. Разровнять ложкой, смоченной в холодной воде, так, чтобы получился слой около 1 см. Прикрыть и остудить в холодильнике. Перцы разрезать пополам, удалив семена. Запечь перцы в духовке при температуре 200 °С около 8 минут. Очищенный лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Нарезать запеченные перцы соломкой. Перемешать овощи, слегка посолить.

Стаканом вырезать из остывшей каши круги. На влажную сторону заготовки выложить начинку. Затем накрыть вторым кругом, прижав края друг к другу. Так же нужно поступить и с остальными заготовками.

Получившиеся оладьи обмакнуть во слегка взбитые яйца, обвалить в муке и обжаривать примерно 4–5 минут с каждой стороны.

Кукурузная каша для похудения

1 ст. кукурузной крупы, 2,5 ст. горячей воды, 1–2 ст. л. оливкового масла, 100 г изюма, несколько ложек сахара, соль

Смешать все ингредиенты (изюм должен быть предварительно замоченный и немного разбухший), выложить в емкость для запекания, поставить в духовой шкаф на 30 минут. Изюм можно заменить клюквой.

Кукурузная каша «Аппетитка»

300 г кукурузной крупы, 300 г мяса (говядина или свинина), 2 луковицы, 2 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу, 400 мл воды

Нарезать мясо небольшими кусочками, в кастрюле с толстым дном обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. Добавить измельченный лук, затем всыпать кукурузную крупу и влить воду. Довести до кипения и убавить огонь на минимум. Варить около 20 минут (до выкипания воды).

Каша кукурузная постная

1 ст. кукурузной крупы, 3 ст. воды, 1 луковица, 1 морковь, масло растительное

Кукурузную крупу высыпать в кастрюлю, залить водой, посолить и варить на слабом огне до готовности, постоянно помешивая. Очистить лук и морковь, нарезать и натереть на крупной терке соответственно. Обжарить на сковороде в большом количестве растительного масла до готовности. Овощи смешать с кукурузной кашей.

Кукурузные хлопья

Не требующие никакой кулинарной обработки кукурузные хлопья достаточно просто залить молоком или соком – и завтрак готов. Сухие завтраки из хлопьев используют в качестве альтернативы обычным кашам. Такой продукт отличается высокой витаминной и питательной ценностью и приятным вкусом, который можно разнообразить с помощью различных добавок.

Историческая справка

История, связанная с появлением кукурузных хлопьев, могла бы лечь в основу увлекательного романа. В американском штате Мичиган в XIX веке находился санаторий «Баттл-Крик», владельцами которого были крайне набожные братья Джон Харви Келлогг и Уилл Кит Келлогг.

Братья Келлогги являлись адвентистами седьмого дня и считали, что ведущую роль в восстановлении здоровья их пациентов играет диета – причем не обычная, а помогающая постояльцам санатория отрешиться от всего земного, полностью подавить либидо и настроиться на божественную благодать. Поэтому наиболее распространенным блюдом в меню санатория были каши на воде.

Естественно, вскоре пациенты начали роптать, требуя разнообразить рацион. Братья принялись экспериментировать со злаковыми, пытались разработать некое новое блюдо. Предполагалось, что это будет лепешка из пшеничной муки, приготовленная особым образом: вареную пшеницу пропускали через специальные валики, а получившуюся массу запекали.

Как-то раз пшеницу заменили кукурузой. Пласт теста, образовавшийся после того, как зерна пропустили через валики, измельчили, поджарили и подали на завтрак с молоком.

Постояльцы санатория новое блюдо оценили, более того, рассказали о нем своим родственникам и знакомым. Заказы на необычный продукт стали приходить братьям со всей территории Соединенных Штатов. Уилл Кит Келлогг оказался прирожденным

предпринимателем. Чтобы сделать продукт еще более привлекательным для покупателей, он выступил с инициативой добавить в рецепт сахар. Однако его брат Джон Харви был против, заявив, что сладкие хлопья не будут оказывать благотворного действия на моральный облик. Братья поссорились, после чего Уилл Кит основал собственную компанию и принялся экспериментировать с составом и придумывать новые рекламные ходы.

В частности, именно он является инициатором известного рекламного слогана «Подмигни продавцу». Выполнявшие это требование получали возможность попробовать новинку бесплатно.

Кроме того, Уилл Кит выяснил, что сахар не только положительно сказывается на вкусовых качествах хлопьев, но и помогает им дольше не размокать в воде или молоке, а ведь именно соблазнительный хруст нового продукта завоевал столько сердец! В итоге хлопья были запатентованы именно в своем сладком варианте.

Технология производства

На сегодняшний день для производства кукурузных хлопьев используются только белые и кремнистые сорта кукурузы, спелые зерна которых являются плоскими и чуть удлинненными. Сам процесс производства всемирно любимого сухого завтрака является довольно трудоемким.

Сначала с зерен удаляют оболочку и зародыши. Потом их измельчают в крупу, добавляют соль, воду и два вида сиропа из солода и сахара. Далее смесь обрабатывают паром и прогоняют через специальное устройство, после чего охлаждают и подвергают кондиционированию, чтобы влага в сырье распределилась максимально равномерно. На заключительном этапе зерно сплющивают и обжаривают до хрустящего состояния. Готовые хлопья могут покрыть глазурью или сахарной крошкой.

Химический состав кукурузных хлопьев

Кукурузные хлопья – продукт довольно высококалорийный

Пищевая ценность (из расчета на 100 г сухого продукта)

Калорийность – 360 ккал

Белки – 6,7 г

Жиры – 0,9 г

Углеводы – 82,2 г

Вода – 3,5 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,08 г

Пищевые волокна – 4,5 г

Сахара – 6,5 г

Витаминный состав (в мг из расчета на 100 г хлопьев)

Витамин А (ретинол) – 0,76

Витамин В1 (тиамин) – 1,34

Витамин В2 (рибофлавин) – 1,52

Витамин В4 (холин) – 3

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,12

Витамин В6 (пиридоксин) – 1,79

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,59

Витамин В12 (кобаламин) – 0,005

Витамин D (кальциферол) – 0,004

Витамин E (альфа токоферол) – 0,25

Витамин РР (никотиновая кислота) – 17,86

Баланснутриентов (в мг из расчета на 100 г хлопьев)

Макроэлементы

Калий – 117

Кальций – 11

Магний – 16

Натрий – 714

Сера – 63

Фосфор – 70

Микроэлементы

Бор – 215

Железо – 19,29

Кобальт – 4,5

Марганец – 1,08

Медь – 0,03

Молибден – 11,6

Никель – 23,4

Селен – 0,005

Хром – 22,7

Цинк – 0,5

Полезные свойства

Сухие завтраки на основе «царицы полей» благодаря своему витаминному составу и присутствующим в них микро- и макроэлементам оказывают благотворное влияние на организм человека.

Прежде всего кукурузные хлопья способствуют нормализации эмоционального состояния. Все дело в том, что в составе этого продукта присутствует аминокислота триптофан, которая, попадая в организм, превращается в серотонин – тот самый «гормон радости», помогающий выровнять эмоциональный фон.

Глутаминовая кислота оказывает благотворное влияние на обменные процессы в клетках мозга, обостряя интеллектуальные способности человека и улучшая память, а крахмал укрепляюще воздействует на нервные клетки и участвует в формировании мышечных волокон.

Сухой завтрак – незаменимый продукт в борьбе с вялостью кишечника. В этом случае кукурузные хлопья лучше есть с «живыми» йогуртами – так их эффект проявляется в полной мере.

Пектины, присутствующие в составе сухого завтрака, известны своей способностью подавлять развитие опухолей и противовоспалительным действием.

Кукурузные хлопья – отличный вариант перекуса для людей, которые страдают расстройством аппетита. Все дело в том, что это блюдо дает эффект быстрого насыщения, которое тем не менее довольно быстро сменяется голодом. В итоге хлопья помогают разбудить аппетит и провоцируют желание перекусить чем-то более существенным.

Противопоказания и вред

Из-за высокого содержания сахара регулярное употребление этого продукта повышает риск развития диабета. Также диетологи отмечают, что у многих детей кукурузные хлопья вызывают некое психологическое привыкание, а потому малыши начинают капризничать и категорически отказываются от любых других завтраков. При этом, учитывая высокую калорийность продукта, его постоянное присутствие в рационе может привести к ожирению.

Отдельно стоит упомянуть о хлопьях, искусственно обогащенных витаминами. По некоторым данным, синтетические витамины, которые добавляют в сухие завтраки, могут нанести серьезный вред организму. Онкологи отмечают, что у людей с генетической предрасположенностью к онкологическим заболеваниям при регулярном употреблении искусственно обогащенных витаминами сухих завтраков повышается риск развития рака.

Кроме того, в кукурузных хлопьях во время обжаривания появляется достаточно вредное вещество под названием акриламид. Оно известно своими канцерогенными свойствами и может стать причиной развития онкологических заболеваний.

Хлопья противопоказаны при индивидуальной непереносимости кукурузы. Также известны случаи возникновения аллергических реакций, поэтому данный продукт категорически не рекомендуется кормящим матерям.

Еще один важный момент – нельзя употреблять кукурузные хлопья «всухую». Это чревато вздутием живота, тошнотой и болями.

Кукурузные хлопья при похудении

Кукурузные хлопья, несмотря на свою довольно высокую калорийность, – продукт, который присутствует в меню целого ряда систем похудения. Тем, кто сидит на диете, стремясь сбросить вес, сухие завтраки на основе кукурузы употреблять можно, однако следует учесть несколько нюансов.

Прежде всего при похудении сухой завтрак должен быть вовсе не завтраком, а перекусом в течение дня. Необходимо смешивать хлопья с греческим йогуртом – белок поможет снизить гликемический индекс хлопьев.

Также употреблять следует исключительно хлопья без сахара и глазури. Чтобы разнообразить вкус, можно добавить в них немного меда и ягод.

Использование в кулинарии

Основной способ применения кукурузных хлопьев – это сухой завтрак. В продукт можно добавлять молоко, йогурт, сок, а вкус помогут разнообразить ягоды, кусочки шоколада, орехи или мед.

Кукурузные хлопья также можно добавлять в салаты, кисели, пудинги, десерты. Из них готовят конфеты, пирожные и печенье, а также торты.

Продукт используют и как панировку при приготовлении котлет, отбивных, мяса или рыбы, для этого кукурузные хлопья измельчают в крошку.

Как выбрать качественный продукт

Идеальным составом хлопьев является тот, в котором есть всего лишь три ингредиента: кукурузная мука, соль и масло. Все остальное, что называется, «от лукавого». Внушительный список витаминов и минералов, которыми «обогащены» хлопья, хотя и сделает их вкуснее, но не принесет никакой пользы для организма. Выше уже отмечалось, что подобные добавки усваиваются на порядок хуже натуральных и могут спровоцировать проблемы со здоровьем. Лучше приобретать хлопья без глазури и с минимальным содержанием сахара.

Следует также перед покупкой внимательно изучить срок годности и осмотреть упаковку – она не должна быть мятой или отсыревшей.

Рецепты

Кукурузные хлопья в домашних условиях

Чтобы быть «на все сто» уверенным в качестве кукурузных хлопьев, их можно приготовить самостоятельно. Процесс этот довольно трудоемкий, однако результат того стоит. Понадобится кукурузная крупа, соль по вкусу, а также сахар и вода, которые следует взять в одинаковых пропорциях.

Воду и сахар нагреть, постоянно помешивая, чтобы в итоге образовался однородный довольно густой сироп. Добавить в сироп крупу и проварить в течение двух часов. В итоге должна получиться густая, довольно плотная масса.

Вынуть ее из кастрюли, дать остыть, а затем раскатать скалкой в пласт теста. Нарезать его ножом на мелкие кусочки. Обжарить их в духовке при температуре 300 °С, пока они не приобретут золотистый цвет.

Печенье из кукурузных хлопьев

1 ст. кукурузных хлопьев, 4 ст. л. сахара, 1 яйцо, 50 г сушеной клюквы, капля ванильной эссенции, соль по вкусу, сливочное масло для смазывания противня

Отделить желток от белка. Белок взбить в крутую пену, после чего добавить сахар и ваниль. Взбить еще раз. Во взбитый белок всыпать хлопья и клюкву. Подсолить и перемешать. На смазанный маслом и разогретый в духовке противень выложить ложкой подготовленную массу, сформировав лепешки. Выпекать до готовности при температуре 180 °С.

Хлопья с творогом и ягодами

50 г кукурузных хлопьев, 100 г зернистого творога, 50 г малины и черники, 1–2 ст. л. меда

Ягоды вымыть и обсушить. Если нужно, предварительно разморозить. Кукурузные хлопья насыпать в миску, сверху выложить зернистый творог и ягоды. Полить жидким медом и сразу же подавать.

Хлопья с фруктами и йогуртом

50 г кукурузных хлопьев, 1 банан, 1 киви, 50 г сушеной клюквы или вишни, 100 мл йогурта

Банан и киви очистить, нарезать небольшими кусочками. Сушеную клюкву залить теплой водой на 10 минут. Слить жидкость, ягоды промыть и обсушить. Насыпать в тарелку кукурузные хлопья, добавить ягоды и фрукты, залить йогуртом. Подавать сразу после приготовления.

Вишневый пирог

200 г сливок 20 % жирности, 300 г муки, 10 г разрыхлителя, 300 г сахара, 3 яйца, щепотка соли, 150 г сливочного масла, консервированные вишни в соке, 50 мл молока, 100 г кукурузных хлопьев

Взбить сливки до появления пены. Добавить половину нормы сахара, соль и яйца, после чего тщательно перемешать. После медленно добавлять муку и разрыхлитель, продолжая перемешивать. Готовое тесто вылить в смазанную маслом форму. Выложить вишню равномерным слоем, предварительно слив сироп и убедившись, что в ягодах отсутствуют косточки. После этого отправить форму в разогретую до 170 °С духовку на 25 минут. Соединить оставшийся сахар с молоком и маслом, довести до кипения. Смешать с хлопьями. Вынуть форму из духовки и выложить сверху смесь. Слегка разровнять, прижав к тесту-основе. Отправить в духовку еще на 25 минут. Готовый пирог подавать со взбитыми сливками.

Йогурт с ягодами и хлопьями

1 банан, 150 г ягодного микса, 200 мл йогурта, 3–4 ст. л. кукурузных хлопьев, ягоды черники для украшения

Замороженные ягоды взбить с половиной йогурта. Банан очистить и нарезать кусочками. В креманку слоями выложить бананы, пюреобразные ягоды, йогурт и кукурузные хлопья. Украсить десерт черникой и хлопьями.

Кукурузные хлопья в горьком шоколаде

300 г горького шоколада, 150 г кукурузных хлопьев, 50 г кураги

Растопить на водяной бане горький шоколад. Смешать кукурузные хлопья с мелко нарезанной курагой, залить растопленным шоколадом, перемешать и выложить в форму, застеленную пищевой пленкой. Сверху закрыть фольгой и стаканом выровнять поверхность. Убрать в холодильник до полного затвердения.

Сорго

Сорго, или суданская трава, – древний злак, родом из Африки. На сегодня сорго занимает пятую позицию в рейтинге популярных злаков, уступая пшенице, кукурузе, рису и ячменю.

Историческая справка

Родина сорго – Экваториальная Африка. На этой территории археологи находят окаменелые остатки сорго, которым приблизительно 5 тысяч лет. Также издревле это растение культивировали в Индии и Китае. В XV веке сорго завезли в Европу, а в XVII – в Америку.

Сегодня сорго выращивают во всем мире, но чаще всего эта крупа появляется на столах жителей Индонезии, стран Африки и Южной Америки. Трава отлично переносит засуху и высокую температуру воздуха, поэтому ее часто выращивают в наиболее засушливых регионах, где другие зерновые не растут. Лидеры по выращиванию сорго – США, Нигерия, Судан, Мексика.

Общая характеристика

Сорго – это род однолетних или многолетних травянистых растений, которые относятся к семейству Злаки, или Мятликовые.

Это высокая трава с крепким стеблем и плоскими узкими ярко-зелеными листьями, заостренными на концах. В период засухи они скручиваются. Таким образом растение защищается от чрезмерной потери влаги. Отличной защитой от влагопотери служит также и слой воска, покрывающий зелень.

Взрослые растения могут достигать почти 2 м в высоту, но культивируемые сорта, как правило, не превышают 1,5 метра (такие растения легче собирать). У этой травы хорошо развита корневая система, которая обеспечивает быстрое поглощение питательных веществ из почвы.

В период цветения на траве появляются двуполые цветки, собранные в прямостоячие соцветия-метелки. Семена сорго круглые или овальные, очень напоминают просо. В одной метелке может быть от 800 до 3000 зерен. У разных разновидностей (а их существует более 30) зерна могут отличаться по цвету (бывают белые, желтые, розовые, фиолетовые, красные или коричневые).

Все разновидности сорго принято классифицировать на четыре группы. Некоторые из сортов выращивают как кормовые, другие – в качестве источника пищи, третьи – как техническую культуру. Зерновые сорта используют для производства муки и крахмала. Травянистые служат сырьем для сена и силоса.

Химический состав сорго

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 323 ккал

Белки – 10,6 г

Жиры – 4,1 г

Углеводы – 59,6 г

Вода – 13,5 г

Крахмал – 58 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,51 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,37 г

Пищевые волокна – 3,5 г

Сахара – 1,6 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,46

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,16

Витамин В4 (холин) – 93

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,4

Витамин Н (биотин) – 0,02

Витамин РР (никотиновая кислота) – 2,93

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

Макроэлементы

Калий – 246

Кальций – 99

Кремний – 48

Магний – 127

Натрий – 28

Сера – 98

Фосфор – 298

Хлор – 47

Микроэлементы

Алюминий – 0,02

Бор – 0,03

Железо – 4,41

Кобальт – 0,002

Марганец – 2,46

Медь – 0,39

Селен – 0,01

Цинк – 2,17

Полезные свойства

Сорго обладает высокой питательной ценностью. Эти зерна содержат большое количество ненасыщенных жиров и витаминов группы В. В сорго больше антиоксидантов, чем в чернике и гранате. Эта культура богата фенольными соединениями и антоцианами, которые известны способностью уменьшать воспаления и защищать от свободных радикалов.

Содержащиеся в зернах цинк и магний делают продукт полезным для поддержания здоровой функциональности нервной системы. Кроме того, магний способствует лучшему поглощению кальция, что является немаловажным для костной ткани (в частности, для предотвращения остеопороза и артрита).

Сорго не содержит глютена, а значит, подходит людям, страдающим непереносимостью этого белка.

У злака нет несъедобной оболочки, как у многих других, так что эти семена употребляют в пищу целиком. Поэтому сорго – настоящий клад клетчатки. Продукты, богатые клетчаткой, полезны для пищеварительной системы, поддерживают здоровый гормональный фон, предотвращают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно клетчатку называют лучшим лекарством против запоров. Также клетчатка помогает регулировать уровень холестерина, предотвращает образование камней в почках и желчном пузыре.

Сорго рекомендовано диабетикам из-за его низкого гликемического индекса. Этот злак – источник сложных углеводов, которые усваиваются организмом более медленно, а значит, не вызывают резких скачков глюкозы в крови.

Сорго обладает также свойством подавлять развитие раковых клеток. Интересно, что чем темнее зерна злака, тем больше в них полезного противоракового вещества.

Противопоказания и вред

Как и в большинстве злаков, в сорго есть некоторые вещества, ухудшающие биологическую доступность минералов, содержащихся в нем. Эти вещества сосредоточены преимущественно в наружной оболочке зерен. Для их нейтрализации рекомендуют вымачивать сорго в слегка подкисленной воде (лимонном соке или яблочном уксусе).

Продукт богат клетчаткой, потому противопоказан при обострениях болезней ЖКТ. Тем, кто пробует сорго впервые, рекомендуют начинать с небольшой порции продукта, чтобы отследить реакцию организма на него.

Использование в кулинарии

В пищу употребляется цельное зерно сорго или мука из него. Гурманы утверждают, что мука из сорго больше, чем другие безглютеновые, напоминает пшеничную. Многие используют муку сорго для приготовления лепешек (в зависимости от компонентов, можно готовить сладкие, соленые или пресные лепешки) и разных видов выпечки. Мука из этого злака бежевая или белая, с мягкой текстурой и нежным, немного сладковатым вкусом.

Особенность этого продукта – высокое содержание крахмала (почти 70 %), то есть чтобы придать тесту вязкость, необходимо замешивать его на горячей воде.

Из зерна готовят молочные каши, блюда, напоминающие плов, в отварном виде добавляют в салаты. Сорго больше, чем другие зерновые, впитывает в себя влагу, а значит, варить его надо в большом количестве воды. Готовят кашу по тому же принципу, что и другие злаки. Кстати, если зерна перед приготовлением замочить на 6–8 часов, они сварятся быстрее. Сорго и воду берут в пропорциях 1:3.

Это зерно также может служить компонентом готовых завтраков, тортов, продуктов для перекуса, а сорт, известный как «лимонное сорго», используют в качестве приправы. Кроме того, его применяют при производстве ферментированных алкогольных и безалкогольных

напитков. Сок, извлеченный из тростника сорго, обладает свойствами хорошего подсластителя. Однако с популяризацией глюкозы спрос на сорговый сироп резко снизился.

Где еще применяют сорго

Некоторые разновидности сорго используют как корм для скота и птиц. Красный пигмент, извлеченный из растения, в Африке до сих пор применяют для окрашивания кожи. Крепкие стебли сорго подходят для изготовления корзин, а из технического сорта делают метлы, веники, ткани и бумагу. Также эта трава служит сырьем для производства этанола, который затем используют в качестве биотоплива.

В косметологии измельченные зерна добавляют в смеси скрабов для тела и в маски для кожи. Экстракт растения включают в средства по уходу за кожей как компонент, способствующий омоложению, тонизированию и улучшению структуры кожи.

Рецепты Тайский суп

450 г креветок или курицы, 4–5 листьев сорго, ¼ ст. томатной пасты, 250 г грибов, 3 ст. воды, 1 стебель лимонной травы, 4–5 ст. л. рыбного соуса, 7–8 ст. л. сока лайма, красный перец чили по вкусу, 1 ст. л. пасты чили

Воду довести до кипения, добавить листья сорго и лимонной травы, варить 2 минуты. Уменьшить огонь, добавить рыбный соус, сок лайма, свежий молотый красный перец чили и пасту чили, нарезанные грибы и томатную пасту, варить несколько минут. Добавить креветки или нарезанную кусочками курицу. Увеличить огонь. Когда креветки или курица будут готовы, варить еще в течение 2 минут. Подавать с горячим вареным рисом.

Баранина по-индонезийски под соусом чили с арахисом

600 г филе баранины, 250 г кокосового крема, 240 г жареного несоленого арахиса, 60 г соевого соуса, 50 мл растительного масла, 2 луковицы, 30 г лимонного сорго, 20 г соуса самбал оелек, 20 г сахара, 3 зубчика чеснока, 6 г молотого кориандра, 5 г тертого имбиря, 2 г молотой куркумы, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясо помыть, удалить лишний жир и сухожилия. Нарезать полосками и положить в эмалированную емкость. Смешать часть измельченного чеснока, перец, соль, часть соевого соуса, сахар, лимонное сорго и часть куркумы. Смазать маринадом мясо и оставить его на 1 час.

Обжарить баранину над раскаленными углями без пламени по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать с соусом.

Для соуса арахис измельчить в кухонном комбайне. Разогреть растительное масло в сковороде, добавить нашинкованные лук и оставшийся чеснок, пассеровать на среднем огне в течение 3–4 минут. После этого в поджарку добавить самбал оелек (очень острый соус, приготовленный на основе перца чили), сахар, оставшийся сладкий соевый соус, имбирь и кориандр. Все перемешать и тушить в течение 2 минут. Затем добавить кокосовый крем, оставшуюся куркуму и измельченный арахис. Убавить огонь и продолжать тушить смесь до загустения.

Перед подачей к столу соус охлаждают, солят и посыпают перцем.

Ячмень

Ячмень был знаком людям еще в глубокой древности. Его зерна использовали для определения длины и веса. По весу пять чистых зерен – это арабский карат (0,2232 г), а три по длине – английский дюйм (2,54 см).

Историческая справка

В диком виде ячмень произрастал на территории от Тибета до Крита. Это один из древнейших злаков, история которого насчитывает около 10 тысяч лет. Имеются многочисленные данные, говорящие об употреблении ячменя древними евреями, греками, римлянами, армянами, китайцами и другими народами. Самые старые образцы зерен археологи нашли при раскопках в Иордании. Находили этот злак в пирамидах египетских фараонов, а также в свайном жилье эпохи неолита и бронзового периода.

Древние люди использовали это растение в качестве пищи для себя и животных. В Библии ячмень упоминается как один из семи продуктов, предназначенных для жертвоприношений, а древние вавилоняне еще в 2800-х годах до н. э. варили из ячменя вино. Кроме того, в медицинских целях использовалась ячменная вода. В Средние века свою популярность эта культура получила благодаря дороговизне пшеницы.

Люди быстро оценили питательные и вкусовые качества ячменя, а также его неприхотливость в выращивании. В средневековой Европе хлеб из ржи и ячменя был пищей крестьян, тогда как пшеничный – высшего общества. В XX веке ячмень постепенно был вытеснен картофелем.

На сегодня ячмень занимает четвертое место в мире по площади посева, уступая лишь пшенице, рису и кукурузе. Лидерами по выращиванию ячменя являются Россия, Франция, Германия, Канада, Испания.

Общая характеристика

Ячмень обыкновенный относится к семейству Злаки и является однолетним растением с прямым невысоким стеблем и линейными листьями. Цветет в мае-июне. На общей оси стебля располагаются сложные колоски, на каждом из которых находится один цветок. Плод ячменя – зерновка, сросшаяся с верхней пленкой. Созревают плоды растения с конца августа до конца сентября.

Зерно злака используется для кормовых, технических, продовольственных целей. Из него делают перловую или ячневую крупу.

Культура довольно неприхотлива и отлично приживается даже на полях в достаточно засушливых регионах.

Химический состав зерна ячменя

Ячмень – высококалорийный продукт. Его химический состав зависит от климатических, почвенных условий произрастания и сорта растения.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 288 ккал

Белки – 10,3 г

Жиры – 2,4 г

Углеводы – 56,4 г

Вода – 14 г

Крахмал – 54,6 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,4 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 1,34 г

Пищевые волокна – 14,5 г

Сахара – 1,3 г

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

Бета-каротин – 0,01

Витамин В1 (тиамин) – 0,33

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,13

Витамин В3 (ниацин) – 4,60

Витамин В4 (холин) – 110

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,7

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,47

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,04

Витамин Е (альфа токоферол) – 1,7

Витамин Н (биотин) – 0,01

Витамин К (филлохинон) – 0,002

Витамин РР (никотиновая кислота) – 6,5

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

Макроэлементы

Калий – 453

Кальций – 93

Кремний – 600

Магний – 150

Натрий – 32

Сера – 88

Фосфор – 353

Хлор – 125

Микроэлементы -

Алюминий – 0,52

Бор – 0,29
Ванадий – 0,17
Железо – 7,4
Йод – 0,01
Кобальт – 7,9
Марганец – 1,48
Медь – 0,47
Молибден – 0,01
Никель – 0,03
Олово – 0,07
Селен – 0,02
Титан – 0,14
Фтор – 0,11
Хром – 0,01
Цинк – 2,71
Цирконий – 0,04

Полезные свойства

Считается, что пища и напитки, содержащие ячмень, поддерживают умственное и физическое здоровье человека. Зерна ячменя представляют собой витаминно-минеральный комплекс. Злак содержит белки, которые полностью усваиваются организмом человека и превосходят по пищевой ценности пшеничные. Также в злаке есть фосфор, улучшающий обмен веществ и работу мозга, и природные антибактериальные вещества лизин и гордецин, оказывающие выраженное противовирусное и противогрибковое действие.

Из-за обилия клетчатки при минимальном количестве крахмала злак относится к категории диетических продуктов, полезен тучным и страдающим от аллергии людям, диабетикам.

Употребление продуктов из ячменя способствует устранению запора, нормализует стул, восстанавливает слизистую оболочку органов ЖКТ, снижает выраженность воспалений в кишечнике, возникающих, например, при язвенном колите.

Пищевые волокна ячменя уменьшают уровень сахара в крови, подавляют аппетит, улучшают метаболизм, ускоряют транзит пищи по кишечнику, стимулируют секрецию желчных кислот, что в конечном счете уменьшает риск формирования камней в органах выделительной системы.

Противопоказания и вред

Ячневая каша хорошо усваивается организмом человека. Она абсолютно безвредна. Исключением являются индивидуальная непереносимость продукта и болезни желудка и кишечника в остром периоде.

При чрезмерном употреблении ячневой каши увеличивается риск быстрого набора веса.

Использование в кулинарии

Ячменные зерна используются для приготовления киселей, похлебок, кваса, уксуса, пива, супов, каш и выпечки. Примечательно, что злаковая крупа в процессе варки в три раза увеличивается в объеме.

Из ячменя делают перловую и ячневую каши. Для улучшения вкуса каши ее готовят не на воде, а на мясном или курином бульоне, молоке, сдабривают перцем, куркумой, солью или сахаром.

Применение в косметологии

В состав злака входят важнейшие компоненты, обеспечивающие коже увлажняющий, питательный, успокаивающий, охлаждающий и освежающий эффекты. К ним относят: витамины (фолиевая кислота), аминокислоты (аспаргин, глутамин, пролин, лейцин), фитогормоны, макро- и микроэлементы (кремний, сера). Благодаря этому экстракт ячменя используется в составе масок и кремов для лица. В некоторых комплексах он выполняет функцию защитного средства, увеличивающего плотность дермы (за счет активации синтеза коллагена) и предохраняющего клетки кожи от негативного влияния ультрафиолетового излучения.

Полученные из ячменя фракции способны проявлять осветляющий и омолаживающий эффекты, предотвращать выпадение волос и снимать стресс с эпидермиса. Такие компоненты улучшают микроциркуляцию, разглаживают мелкие морщины, обладают антиоксидантными свойствами. Потому эти компоненты используются и в линейке продуктов антивозрастной категории.

Действие ячменного крахмала подобно овсяной пудре: в косметических средствах он выполняет вспомогательную функцию – визуального, сенсорного модификатора. Гладкие ровные частицы сверхмелкого размера оставляют приятные ощущения на коже. Благодаря этому злаковый крахмал служит идеальной составляющей декоративной косметики, а именно матирующих продуктов (пудры).

Косметическую продукцию на основе ячменя (маски, кремы, лосьоны, гели, солнцезащитные средства, сыворотки после бритья) рекомендуют использовать для ухода за раздраженной, стареющей, чувствительной и сухой кожей.

Отвар из ячменя

Отвар ячменя употребляют для профилактики инсультов и инфарктов, он помогает также при многих заболеваниях (воспалении желчевыводящих путей, сахарном диабете, кожных заболеваниях, ангине, бронхите и пр.). Это средство очищает организм от шлаков, токсических веществ, холестерина, оказывает иммуностимулирующее и общеукрепляющее действие. Ячменный отвар увеличивает лактацию у кормящих женщин, делает прочнее хрящевую и костную ткань, избавляет от сухого кашля, уменьшает кислотность желудка, обладает жаропонижающими свойствами. При наружном применении отвар продлевает молодость кожи, противостоит появлению преждевременных морщин, сохраняет упругость и эластичность дермы, замедляя ее старение.

Для приготовления отвара 50 г зерен ячменя необходимо залить 0,5 л теплой воды и настаивать 6 часов. По истечении указанного времени емкость поставить на огонь, проварить злак в течение 15 минут после закипания. Выключить, накрыть крышкой, настоять 30 минут, процедить. Принимать внутрь по 150 г до приема пищи три раза в день.

Для улучшения состояния кожных покровов ватный диск смачивают в ячменном отваре и протирают проблемные участки дважды в сутки.

Рецепты

Квас из ячменя

50 г сахара, 500 г ячменя, 3 л воды

Ячмень промыть. Все ингредиенты смешать в трехлитровой емкости и поставить ее в теплое место для запуска процесса брожения. Настаивать минимум 4 часа. Чем дольше бродит напиток, тем кислее и резче будет вкус кваса. Процедить, поставить в холодильник.

Домашнее пиво

50 г дрожжей, 600 г ячменя, 200 г сахара, 5,5 л воды, 1200 г хмеля, сухари

Ячменные зерна сложить в банку и залить водой. Оставить на два дня. Менять воду через каждые 12 часов. Слить жидкость, разложить зерна, проращивать их на протяжении 4 суток, переворачивая два раза в день. После появления ростков до 1,5 см просушить сырье естественным способом или в сушилке при температуре 75 °С.

Зерна измельчить в кофемолке, залить 1,5 л горячей воды, выждать 1 час. Это солод. Жидкость отфильтровать, но не выливать. Добавить сухари в солод, залить 4 л кипятка, настаивать 1 час.

Второй настой сцедить, смешать с первым. Полученный раствор оставить на 30 минут, снова кипятить 20 минут. Ввести хмель, проварить еще 10 минут.

Остудить напиток. Процедить, всыпать сахар, дрожжи. Содержимое перемешать, поместить в прохладное место для брожения. Данный процесс длится 3 суток. Разлить пиво по бутылкам, поставить в подвал на 14 дней для дозревания.

Кутья с ячменем

100 г грецких орехов, 200 г ячменя, 30 г сахара, 100 г мака, 150 г сухофруктов, 100 г изюма, 50 мл меда

Ячмень перебрать, промыть, залить водой на ночь. Утром отварить кашу до готовности. Промыть сухофрукты, опустить в кипящую воду, проварить 15 минут, настоять три часа.

Запарить мак горячей водой, оставить набухать на 30 минут, затем растереть в ступке с сахаром до появления молочка. Измельчить орехи. Запарить изюм на 20 минут. Соединить все подготовленные ингредиенты, перемешать. Заправить кашу медом.

Ризотто с ячменем

2 стебля лука-порей, 450 г спаржи, 30 мл оливкового масла, ¼ чашки нарезанных листьев мяты, 200 г ячменя, 300 г зеленого горошка, 100 мл сухого белого вина, 400 мл воды, 50 г пармезана, 500 мл овощного бульона, соль, черный молотый перец по вкусу

Нарезать порей кольцами. Нагреть масло, выложить лук и зерна ячменя, жарить 6 минут до мягкости. В горячую массу ввести воду, посолить и поперчить. Варить до полного поглощения жидкости, минимум 10 минут. Влить бульон и вино, томить на огне, помешивая, около 10 минут. Ячмень должен стать нежным. Добавить спаржу и зеленый горошек, готовить 5 минут. На завершающем этапе за 2 минуты до окончания приготовления ввести в ризотто пармезан, мяту.

Грибной суп с ячменем

2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, ½ ст. ячменя, 2 луковицы, 250 г шампиньонов, 1 л куриного бульона, 1 морковь, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень по вкусу

Морковь и лук очистить, мелко нарезать. Шампиньоны вымыть и нарезать. В кастрюле смешать оливковое масло и сливочное. Добавить лук и ячмень. Готовить на среднем огне 5 минут, постоянно помешивая. Добавить грибы. Готовить еще 5 минут. Залить содержимое кастрюли куриным бульоном. Добавить морковь, соль и перец. Довести до кипения. Как только суп закипит, убавить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и томить суп 1 час, помешивая каждые 15 минут. Подавать, посыпав свежей мелко нарезанной зеленью.

Ячменные хлопья

Ячменные хлопья пользуются огромной популярностью среди приверженцев здорового образа жизни. Их приготовление не требует значительных временных затрат и особых кулинарных навыков.

Как делают хлопья

Современные технологии позволяют из цельного зерна ячменя создавать простые для переваривания хлопья. Система приготовления включает нескольких стадий. Изначально зерно чистят от шелухи, налипшей пыли и прочей грязи. После подготовительной процедуры зерна отправляют под особый пресс, который преобразовывает их в привычные для всех хлопья. Заготовка дополнительно проходит стадию обработки паром.

Полезные свойства

Хлопья имеют сбалансированный состав, который включает различные витамины и большое количество белка. Потому переработанное зерно является не менее полезным, чем цельное. Регулярное употребление ячменных хлопьев на завтрак стабилизирует обмен веществ, укрепит стенки кровеносных сосудов, улучшит состояние волос, очистит организм от солей тяжелых металлов, а также прочих токсинов, отравляющих тело изнутри.

Благодаря большому количеству пищевых волокон продукт провоцирует запуск очистительных процессов, избавляя человека от лишних элементов, мешающих здоровому похудению.

Противопоказания и вред

При переедании ячменные хлопья провоцируют тяжесть внизу живота и даже тошноту. Рекомендуется исключить из рациона этот продукт при его непереносимости и пищевой аллергии на него.

Применение в косметологии

Ячменные хлопья можно применять и для косметологических процедур в домашних условиях.

Ячменная маска отлично питает кожу, запуская обменные процессы. Такие маски рекомендуют использовать курсами, чтобы достичь максимальной эффективности. В результате кожа становится увлажненной, упругой и подтянутой, приобретает здоровый вид, улучшается подкожная микроциркуляция, цвет лица становится ровным.

Ячменные скрабы, которые не повреждают верхний слой кожи, а лишь нежно удаляют скопившуюся за день грязь и «забитую» пыль, способствуют уменьшению высыпаний и покраснений.

Рецепты

Ячменный суп

2 л куриного бульона, 1 морковь, 1 белая редька, 2 стебля сельдерея, 1 апельсин, 150 г ячменных хлопьев, ¼ ч. л. соли, 1/8 ч. л. черного молотого перца, ½ ч. л. куркумы, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 100 мл сливок

В готовый куриный бульон положить крупно натертую морковь, редьку и мелко нарезанные стебли сельдерея, натертую на мелкой терке цедру одного апельсина, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить по вкусу. Добавить куркуму и варить на слабом огне до полуготовности ингредиентов. Добавить в суп ячменные хлопья. Варить 20 минут, до размягчения овощей.

За 5 минут до окончания варки добавить сливки и довести до кипения, затем выключить. При подаче посыпать суп тертым сыром.

Рогалики

500 мл обезжиренного кефира, 250 г гречневой муки, 50 г пшеничных отрубей, 150 г ячменных хлопьев, 100 г пшеничной муки, корица, сухофрукты (любые), 1,5 ч. л. не гашенной соды

Кефир вылить в миску, туда же добавить соду и корицу, размешать. Насыпать гречневую муку, отруби и хлопья. Добавить пшеничную муку и вымесить тесто. В готовом виде оно должно не тянуться, а рваться. Раскатать тесто и нарезать треугольниками. Начинить их сухофруктами и скатать в виде рогаликов. Выложить на тарелку, присыпанную мукой или выложенную бумагой для выпечки. Затем отправить на 3–4 минуты в микроволновку, установленную на полную мощность. Оставшееся тесто можно заморозить. Утром переложить в холодильник, а вечером приготовить новую порцию рогаликов.

Ячневая крупа

Ячневую крупу делают из зерен ячменя, она представляет собой нешлифованный измельченный ячмень. В этом ее отличие от перловой, которая представляет собой цельные зерна ячменя, отшлифованные от верхнего слоя. Несмотря на то, что их происхождение одинаково, ячневая каша более нежная на вкус и содержит больше клетчатки.

Химический состав

Порция готовой каши – превосходный источник энергии: в 100 г сырого продукта содержится более 300 ккал, а вот 100 г приготовленной без масла и молока каши – это уже только 75 ккал.

Полезные свойства

С давних времен ячневая крупа считается одной из самых полезных. Фосфор, которого в ячке немало, необходим для поддержания правильного метаболизма. Несмотря на высокую калорийность, при умеренном употреблении ячневая крупа способствует похудению. В составе продукта есть вещества, ускоряющие расщепление жиров, также ячка предотвращает накопление новых подкожных жировых отложений. Кроме того, клетчатка в ячке способствует очищению организма от шлаков.

Готовая ячка обладает обволакивающим эффектом, благодаря чему входит в число рекомендованных продуктов для людей с заболеваниями ЖКТ. Каша и отвар из ячки полезны при воспалениях кишечника или желудка. После хирургических операций крупа поможет восстановить силы.

Хорошо употреблять этот продукт и для оздоровления сосудов, улучшения кровоснабжения и работы мозга. Ячневую кашу советуют включать в меню людям, страдающим гипертонией,

болезнями почек, мочевыводящих путей, желчного пузыря или печени. Блюда из ячки хорошо снимают проявления аллергии, диарею. Они полезны при анемии и нарушениях зрения.

Также ячневая каша относится к продуктам, полезным для сердца и сосудов. Она снижает уровень холестерина, предотвращает образование атеросклеротических бляшек, укрепляет сосуды.

Эта крупа благотворно влияет и на гормональный фон организма, точнее, регулирует работу эндокринной системы, помогает щитовидке и надпочечникам вырабатывать необходимые для человеческого тела гормоны в нормальных количествах. Особый химический состав каши стимулирует выработку гормонов, отвечающих за улучшение настроения, поэтому ее рекомендуют при плохом настроении и склонностям к депрессии.

Богатая витаминами группы В, ячка – отличный продукт для поддержания молодости организма, улучшения состояния кожи, ногтей, волос. Содержащиеся в ячневых протеинах аминокислоты способствуют выработке в организме коллагена, а он, как известно, главный враг морщин, обвисшей кожи, дряблости тела.

Ячневая крупа при похудении

Как уже было сказано, ячневая каша полезна для снижения веса. Ее можно употреблять в качестве основного блюда, не внося существенных изменений в привычный рацион. А можно прибегнуть к более радикальному похудению, на неделю исключив из меню все, кроме ячки, кефира, фруктов, овощей (некрахмалистых), свежевыжатых соков и чая. Из овощей можно готовить диетические супы, но при этом не злоупотреблять солью и специями. Чтобы похудеть за короткое время, ячку следует готовить по особенному рецепту – без масла, соли и других специй. В 900 мл кипятка необходимо всыпать 500 г ячневой крупы и готовить до густой консистенции. Затем укутать махровым полотенцем и оставить в тепле на 40 минут. Второй вариант подготовки каши для диеты – с помощью термоса. В таком случае сырую крупу и кипяток берут в пропорции 1:2 и настаивают в течение ночи.

Противопоказания и вред

Ячневая каша при умеренном употреблении не способна нанести вред организму. Для укрепления здоровья необходимо употреблять ее три раза в неделю по 200 г.

Не рекомендуют включать ячку в рацион при аллергии на этот продукт, а также при обострении болезней ЖКТ.

Ежедневное употребление каши в больших количествах может привести к увеличению массы тела. Большие порции ячки вредны также будущим матерям. На поздних сроках беременности некоторые вещества, содержащиеся в каше, могут вызвать преждевременные роды.

Секреты приготовления

Ячневую кашу можно варить на воде или молоке. Термическая обработка практически не сказывается на химическом составе крупы – она в любом случае остается полезной для человека. Варить крупу следует не дольше 40 минут.

Можно приготовить ячку по старинному рецепту. В кастрюлю (в идеале в глиняный горшок) насыпать промытую ячневую крупу, залить ее кипятком, добавить специи и масло, отправить в духовку.

Чтобы каша в процессе варки не выбегала, прежде чем отправить ее в духовку, можно немного подварить на плите (не дольше 15 минут).

Еще один вкусный вариант ячки в духовке готовится так: в уже сваренную и немного остуженную кашу необходимо добавить мед, яйца, специи, орехи, сухофрукты и масло. Все тщательно перемешать и выложить в форму, посыпанную измельченными орехами, а верх украсить шапкой из взбитых белков. Выпекать до готовности белков.

Если планируется готовить ячку на молоке, то перед варкой крупу необходимо замочить в холодной воде на 12 часов. Затем воду слить, а кашу залить кипятком (на половину стакана сухой крупы берут стакан кипятка). Варить примерно 10 минут, добавив специи по вкусу. На следующем этапе добавить в кашу полстакана горячего молока и варить еще 3–5 минут.

Из ячки можно приготовить как соленый, так и сладкий вариант каши. Хорошо сочетается она с фруктами, сухофруктами, орехами, а также мясом, овощами, грибами, яйцами, зеленью и специями.

Рецепты

Каша с орехами и сухофруктами

½ ст. ячневой крупы, 2 ст. воды, ½ ст. сухофруктов (изюм, чернослив, курага), орехи по вкусу, соль по вкусу

Залить сухофрукты кипятком. Через 30 минут слить воду и промыть сухофрукты. Нарезать их небольшими кусочками. Тем временем сварить кашу. Промыть ячневую крупу, переложить ее в кастрюлю и залить водой. Варить на слабом огне, затем посолить и перемешать. Варить еще 20 минут. Соединить кашу с сухофруктами, добавить орехи. Также по желанию можно добавить сливочное масло.

Ячменная каша

2 ст. ячневой крупы, 30 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 5 ст. воды

Промыть ячневую крупу. Замочить на 30 минут. По истечении времени слить воду, поставить кастрюлю с крупой на средний огонь. Поджарить крупу до потемнения цвета. Она должна стать похожей на гречку. Прокалив крупу, залить ее водой. Варить в течение 40 минут. Если вода сильно выкипает, немного подлить. Вода должна полностью испариться, а каша – стать мягкой. Когда в кастрюле не останется жидкости, а крупа разварится, положить в кашу масло. Посолить, поперчить. Перемешать и накрыть крышкой. Тушить на слабом огне еще 10 минут, помешивая.

Перловая крупа

Название перловой крупы происходит от старославянского слова «перла», то есть жемчужины. Зерна перловки – белые или чуть желтоватые, овальной формы – действительно чем-то напоминают жемчуг.

Как делают крупу

Перловую крупу изготавливают из зерен ячменя: с них снимают наружную оболочку, а сердцевину подвергают шлифовке. После очистки ядер от цветочных пленок и измельчения их до среднего размера на выходе получают светлые частицы, напоминающие жемчужинки.

Химический состав перловой крупы

Пищевая ценность (из расчета на 100 г приготовленной крупы)

Калорийность – 123 ккал

Белки – 2,3 г

Жиры – 0,4 г

Углеводы – 24,4 г

Вода – 68,8 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,09 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,27 г

Пищевые волокна – 4,3 г

Сахара – 0,28 г

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

Бета каротин – 0,01

Витамин А (ретинол) – 0,005

Витамин В1 (тиамин) – 0,08

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,06

Витамин В3 (ниацин) – 4,60

Витамин В4 (холин) – 13,4

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,14

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,12

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,02

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,01

Витамин РР (никотиновая кислота) – 2,06

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

Макроэлементы

Калий – 93

Кальций – 11

Магний – 22

Натрий – 3

Фосфор – 54

Микроэлементы

Железо – 1,33

Марганец – 0,26

Медь – 0,11

Селен – 0,01

Цинк – 0,82

Полезные свойства

Эта крупа содержит витамины группы В, которые оказывают благотворное воздействие на нервную систему. В ней есть витамин D, необходимый для лучшего поглощения организмом кальция и фосфора, витамины А и Е, которые отвечают за красоту ногтей, волос, кожи, а также витамин К, необходимый для нормализации свертывания крови.

Ячменная крупа улучшает лактацию, а также обладает противовирусными свойствами. Среди других круп она лидирует по содержанию клетчатки, пищевое волокно в этой каше представлено во фракции, которая называется бета-глюкан. Это водорастворимая клетчатка, которая, попадая в организм, впитывает в себя влагу и обеспечивает чувство сытости. Также это вещество способно заметно снизить уровень холестерина. В 100 г крупы содержится примерно 4,3–5,3 мг бета-глюкана.

Особый химический состав перловки делает ее полезной для кишечника. Перловка способствует восстановлению здоровой микрофлоры кишечника, от которой, как известно, зависит общее самочувствие человека и его иммунитет. Кроме того, перловая каша и отвар из нее обладают обволакивающим действием, что делает эти продукты полезными для людей с язвами и гастритами.

Железо, фосфор, кальций, марганец, магний, цинк – это те минералы, которые необходимы для поддержания прочности костей и правильной структуры костной ткани. И все они содержатся в достаточном количестве в перловой крупе.

Среди полезных компонентов, входящих в состав перловки, есть и селен. Это вещество играет важную роль для печени – способствует очищению тканей этого органа от канцерогенных соединений. Кроме того, селен предотвращает воспаления, снижает темпы роста злокачественных образований, повышает иммунитет и стимулирует выработку в организме так называемых Т-веществ, которые противостоят раковым клеткам.

Польза ячменного отвара

Полезна не только перловая крупа, но и вода, в которой варилась или замачивалась крупа. В народной медицине этот отвар применяется как лечебное средство, которое:

- улучшает лактацию;
- лечит печень;
- способствует снижению веса;
- укрепляет организм;
- лечит болезни молочных желез;
- избавляет от кашля и простуды.

Кроме того, доказано, что этот отвар помогает предотвратить рост онкологических образований.

Противопоказания и вред

Ячмень – это злак, содержащий глютен. По этой причине не рекомендуется включать в рацион перловую кашу людям с целиакией. В перловке много клетчатки, а это значит, что любителям этой каши важно позаботиться о достаточном потреблении воды. В противном случае запоров не избежать.

Использование в кулинарии

Перловка обладает уникальным вкусом, который позволяет сочетать ее как с солеными, так и со сладкими блюдами. Она прекрасно сочетается с мясными и вегетарианскими блюдами, с пикантными соусами, пряными травами, овощами и даже фруктами. Кстати, перловкой можно заменить рис и при этом не испортить вкус блюда.

Перловку также используют для приготовления десертов, молочных супов, запеканок. Из нее готовят фарш для голубцов, блины, а также добавляют в мясной фарш.

Применение в косметологии

Перловка – это каша красоты. Именно так называют эту крупу женщины во многих странах. Являясь богатым источником многих витаминов, этот продукт чрезвычайно полезен для кожи, волос и ногтей. Из этой каши делают маски, скрабы и тоники. Перловые маски возвращают коже былую упругость. Особенно полезны маски из перловки для кожи век.

Маска для лица

В промытую перловую крупу добавить молоко и сварить (до образования каши, по консистенции напоминающей густую сметану). Готовую смесь еще в теплом виде распределить ровным слоем по коже лица и зоны декольте. Держать не меньше получаса. Смыть теплой водой. Повторять эту процедуру хотя бы два раза в неделю на протяжении месяца. Результат – подтянутая упругая кожа без морщин.

Перловый тоник

Столовую ложку молотой перловой крупы залить стаканом кипятка и прокипятить (варить примерно 20 минут на слабом огне). Готовый отвар остудить, процедить, добавить в жидкость немного растительного масла и несколько капель эфирного масла лаванды. Использовать для очищения и питания кожи. Это средство хорошо для предотвращения раннего старения кожи лица.

Рецепты

Правильная перловая каша

1 ст. перловой крупы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу, 2 ст. л. сливочного масла

Перловую крупу перебрать, промыть прохладной водой, залить холодной водой на ночь. Затем воду слить. На стакан разбухшей перловой крупы взять 1,5 стакана воды, вскипятить ее, добавить по вкусу сахар и соль, дать закипеть вновь и всыпать крупу. Уровень воды должен превышать уровень крупы примерно на 3 см. Добавить 1 ст. л. сливочного масла, довести до кипения и убавить огонь до минимума. Варить, неплотно прикрыв крышкой и следя, чтобы каша не убежала, в течение 30–40 минут, до почти полной готовности крупы.

Добавить ½ стакана кипятка и 1 ст. л. растопленного масла, накрыть крышкой и поставить в духовку, предварительно разогретую до 130 °С, на 20 минут. Затем накрыть кастрюлю с кашей толстым покрывалом или одеялом и дать настояться минимум час. Подавать кашу горячей, с молоком.

Можно дать каше застыть, нарезать ее ломтиками и обжарить на растительном масле с луком и чесноком, а затем подать, посыпав зеленью.

Плов из перловки

1 ст. перловой крупы, 3 ст. воды, 300 г шампиньонов, 8 луковиц, 3 моркови, 200 мл растительного масла, 1 перец чили, 1 головка чеснока, соль, специи, 3 помидора, 3 болгарских перца, 500 г копченых свиных ребер + грудинки

Перловку перебрать и промыть. Выложить на полотенце и просушить. Лук и морковь очистить, чеснок также очистить и промыть. Грибы вымыть и нарезать пластинками. Перец чили мелко нарезать. Перловку прожарить на сухой сковороде несколько минут. В казан или сковороду налить масло. Лук нарезать кольцами или полукольцами, морковь нарезать соломкой. Высыпать овощи и грибы в сковороду. Через 15 минут туда положить мелко нарубленный болгарский перец и томаты. Свиные ребрышки и грудинку разделить на небольшие порции и добавить к овощам. Долить воды и довести до кипения. Переложить перловую крупу с сухой сковороды к овощам. Добавить чеснок и тушить под крышкой 30 минут до готовности. Готовый плов закатать в полотенце и оставить на 40 минут. Затем перемешать. По желанию посыпать зеленью.

Овощной суп с перловкой

4 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 2 моркови, 4 картофелины, 1 л овощного бульона, 1 банка (0,5 л) помидоров, консервированных в собственном соку, ½ ст. замороженной кукурузы, петрушка по вкусу, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 лимон, 1 ч. л. чесночного порошка, 2 ст. перловой крупы, 1 ч. л. паприки, 1 ст. л. томатной пасты, приправы по вкусу

Перловую крупу перебрать и промыть. Замочить ее в холодной воде на несколько часов.

Овощи вымыть и очистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь – колечками, лук – полукольцами. Чеснок нарубить мелко ножом. В большой кастрюле разогреть масло и немного обжарить нарезанный лук. Добавить измельченный чеснок. Через 3–4 минуты положить в кастрюлю картофель, морковь и перловку. Обжаривать все в течение 7–8 минут. Овощи посолить, поперчить, положить приправы и паприку, затем томатную пасту. Обжаривать еще 5–6 минут. Влить в кастрюлю овощной бульон. Консервированные помидоры нарезать небольшими кусочками и вместе с соком вылить в суп. Уменьшить огонь, когда суп закипит, и варить 25 минут.

Добавить в суп кукурузу, проварить еще 5 минут и выключить огонь. В готовый суп влить лимонный сок и добавить цедру лимона. При подаче посыпать нарезанной петрушкой.

Перловое «ризотто»

250 г перловой крупы, 100 г грибов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 250 мл белого сухого вина, 250 мл овощного бульона, 200 мл сливок, шафран или куркума, соль, черный молотый перец по вкусу, 100 г пармезана

Очистить грибы и нарезать небольшими кусочками. Мелко нарезать лук и чеснок. В кастрюле, в которой будет вариться «ризотто», нагреть немного оливкового масла и поджарить лук, чеснок и грибы до золотистого цвета, всыпать к овощам перловку и тщательно перемешать. Влить вино в кастрюлю, довести до кипения. Варить «ризотто», постоянно помешивая и подливая овощной бульон, смешанный со сливками, пока не впитается вся жидкость и крупа не станет мягкой. В процессе варки посолить, поперчить и добавить шафран или куркуму, чтобы придать «ризотто» красивый желтый цвет. При подаче посыпать пармезаном.

Постные голубцы с перловкой

1 маленький кочан капусты, 100 г перловой крупы, 5 белых грибов, 15 шампиньонов, 2 корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Из кочана капусты вырезать кочерыжку. Положить кочан в пароварку на 15–20 минут, затем отделить 12–16 верхних листьев и отбить молотком их утолщенную часть. Перловку промыть горячей водой. Залить большим количеством холодной воды в сотейнике, довести до кипения и варить на среднем огне 20 минут. Откинуть на сито и обсушить. Очистить овощи. Нарезать мелкими кубиками репчатый лук, морковь, корень сельдерея, белые грибы и шампиньоны. Смешать с перловкой и выложить в емкость для пароварки, готовить 20 минут. Приправить маслом, солью, перцем. Разложить капустные листья, в центр каждого поместить по 1–2 ст. л. начинки и свернуть конвертом. Уложить в пароварку и готовить 15–20 минут.

Теплый овощной салат с перловой крупой

100 г перловой крупы, 1 красный болгарский перец, 100 г помидоров черри, 1 небольшой цукини, 1 зубчик чеснока, тимьян сушеный по вкусу, укроп свежий по вкусу, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 80 мл растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 луковица

Перловку отварить в подсоленной воде (1:3) в течение 40 минут. Промыть ее холодной кипяченой водой.

Подготовить овощи: болгарский перец, лук, помидоры черри, чеснок и цукини. Перец и цукини нарезать крупными полосками, чеснок – дольками, посолить, сбрызнуть маслом. Лук нарезать полукольцами. Присыпать сахаром, выдавить сок лимона и оставить мариноваться. На горячую сковороду-гриль выложить цукини, болгарский перец и чеснок, посыпать тимьяном. Быстро обжарить овощи с двух сторон, чтобы они были хрустящими. К перловке добавить овощи-гриль, маринованный лук вместе с маринадом. Туда же добавить нарезанные пополам помидоры черри, мелко рубленый укроп, соль, перец, растительное масло. Перемешать салат.

Чечевица

Чечевица – один из самых полезных представителей бобовых. Эта культура была известна людям еще с древности. Древние греки считали ее пищей бедняков, древние египтяне – едой фараонов, а в средние века зерна чечевицы использовали как корм для скота. Сегодня же это один из любимых продуктов вегетарианцев, в нем много белка, а значит, чечевица способна заменить мясо.

Историческая справка

Родина чечевицы – Центральная Азия. По свидетельствам историков, это одна из древнейших сельскохозяйственных культур. Во время археологических раскопок на Ближнем Востоке были найдены зерна чечевицы возрастом более 8 тысяч лет. На протяжении тысячелетий ячмень, пшеница и чечевица были тремя основными культурами, выращиваемыми разными народностями.

В наше время чечевица – незаменимый продукт индийской кухни. Ее употребляют во многих католических странах в период поста. На сегодня мировыми экспортерами чечевицы являются Индия, Турция, Канада, Китай, Сирия.

Общая характеристика

Чечевица – это однолетнее растение семейства Бобовые. Ее стебель прямостоячий, опушенный, сильно ветвистый, листья очередные, парноперистые, цветки мелкие, длиной до 0,5–0,7 см. Цветки собраны в кисти по 1–4 штуки. Чечевица вырастает в высоту до 15–75 см, а цветет в июне-июле.

Плоды чечевицы – это маленькие бобы длиной до сантиметра, сплюснутые, с почти острым краем. Окраска бобов варьируется в зависимости от сорта.

Химический состав зерна чечевицы

Чечевица принадлежит к продуктам с низким гликемическим индексом и небольшим содержанием жиров.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 295 ккал

Белки – 24 г

Жиры – 1,5 г

Углеводы – 46,3 г

Вода – 14 г

Крахмал – 43,4 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,5 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,51 г

Пищевые волокна – 11,5 г

Сахара – 2,9 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,005

Бета каротин – 0,03

Витамин В1 (тиамин) – 0,5

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,21

Витамин В3 (ниацин) – 1,8

Витамин В4 (холин) – 96,4

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,2

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,54

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,09

Витамин С (аскорбиновая кислота) – 4,4

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,5

Витамин К (филлохинон) – 0,01

Витамин РР (никотиновая кислота) – 5,5

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

Макроэлементы

Калий – 672

Кальций – 83

Кремний – 80

Магний – 80

Натрий – 55

Сера – 163

Фосфор – 390

Хлор – 75

Микроэлементы

Алюминий – 0,17

Бор – 0,61

Ванадий – 0,03

Железо – 11,8

Йод – 0,003

Кобальт – 0,01

Литий – 0,16

Марганец – 1,19

Медь – 0,66

Молибден – 0,08

Никель – 0,16

Рубидий – 0,03

Селен – 0,02

Стронций – 0,01

Титан – 0,3

Фтор – 0,03

Хром – 0,01

Цинк – 2,42

Цирконий – 0,003

Полезные свойства

Чечевица – достаточно питательный представитель семейства Бобовые. В ней много клетчатки, причем одновременно растворимого и нерастворимого видов. Оба вида пищевых волокон положительно влияют на пищеварительную систему. Нерастворимая клетчатка

поглощает жидкость, набухает и, попадая в кишечник, способствует быстрому выведению переработанных продуктов жизнедеятельности. Растворимая клетчатка в организме превращается в желеобразную субстанцию, благодаря которой надолго сохраняется ощущение сытости. Кроме того, клетчатка предотвращает скачки уровня глюкозы и выводит токсины из организма.

В чечевице содержится самое большое количество протеинов, поэтому этот продукт служит заменой другим источникам белка, таким, как мясо. Чечевица усваивается лучше, чем другие бобовые, потому реже вызывает вздутие живота.

Наличие в рационе питания зерновых и бобовых почти на 80 % уменьшает опасность ишемической болезни сердца. Благодаря содержащемуся в чечевице в значительных количествах витамину В9 (фолиевая кислота) и магнию снижается концентрация гомоцистеина – аминокислоты, которую исследователи называют среди основных факторов риска развития кардиозаболеваний. Магний в приемлемых дозах улучшает качество кровотока, а также влияет на наличие в крови необходимого кислорода и питательных веществ. Дефицит этого элемента может стать причиной сердечного приступа.

В чечевице содержится много фосфора, который участвует в энергетическом обмене и формировании клеточных мембран, обеспечивает здоровье костей и зубов.

Являясь продуктом, который богат питательными компонентами, чечевица полезна:

- страдающим диабетом;
- при высоком холестерине;
- склонным к анемии;
- беременным и планирующим беременность;
- при лишнем весе;
- лицам с нарушениями пищеварения;
- для восстановления состояния эпидермиса и волос;
- спортсменам;
- людям, чья работа связана с умственным напряжением.

Чечевица полезна также при авитаминозе. При простудных заболеваниях блюда из нее обладают согревающим эффектом.

Вред и противопоказания

Чечевица – полезный для человека продукт. Но чрезмерное увлечение им может вызвать метеоризм, а частое употребление этих бобов без достаточного пополнения водного баланса вызывает запоры. Нежелательно слишком увлекаться бобами и людям с болезнями поджелудочной железы. Чечевица в чрезвычайно высокой концентрации содержит молибден – вещество, которое при регулярном употреблении может вызвать артриты.

Хотя чечевица усваивается лучше, чем другие бобовые, она может не понравиться детскому кишечнику. Кроме того, ее тяжело пережевывать и она может попасть в трахею при проглатывании. Поэтому желательно не включать ее в рацион питания детей до полутора лет.

Людям с чувствительным кишечником лучше употреблять чечевицу в виде пюре или супа.

Использование в кулинарии

Существует много сортов этой культуры, но самыми вкусными считаются коричневая, зеленая, красная и чечевица сорта пюи-лентис.

Зеленая и коричневая – подходят для теплых салатов, запеканок; зерна отлично сохраняют свою форму после варки.

Пюи-лентис – это серо-зеленая чечевица, выращенная во французском регионе Ле-Пюи. Этот более дорогой сорт идеально подходит в качестве гарнира к рыбе, дичи и другому мясу.

Красная – подходит для приготовления пюре, в качестве добавки в супы и запеканки (как загущающий ингредиент), часто используется в индийской кухне.

Желтая – по своим качествам напоминает красный сорт, используется для придания яркости зимним блюдам.

Традиционно чечевицу используют как ингредиент для супов, тушат с овощами, она может послужить основой для вегетарианских котлет. Пюре из чечевицы, смешанное с оливковым маслом, чесноком и лимоном, превращается во вкусный овощной паштет. Некоторые сорта чечевицы годятся для приготовления голубцов, крокетов, пирогов, блинов, пельменей и всевозможных салатов.

Чечевицу также можно прорастить. Для этого сухие семена замачивают в холодной воде и ждут, когда появятся ростки. Пророщенная чечевица богата витаминами и активно применяется в индийской кухне и не только.

Как правильно приготовить

По правилам чечевицу следует варить в большом количестве воды. В процессе приготовления важно избегать кислых приправ (они делают продукт твердым и невкусным). Время готовки зависит от сорта чечевицы. Зеленые и коричневые сорта варятся дольше всего – от 35 до 45 минут. Пюи достигнет необходимой консистенции за 20–25 минут. Быстрее всего готовятся красная и желтая чечевица – всего за 15–20 минут.

Идеальные пропорции для готовки чечевицы: 2 стакана воды и 1 стакан бобов. Солить продукт желательно в конце варки, иначе бобы так и останутся твердыми. Также продлить время готовки способны помидоры или другие кислые продукты.

Если важно, чтобы зерна сохранили свою форму, то стоит отдать предпочтение коричневым сортам, которые не шелушатся. Любителям сладкого послевкусия готовой чечевицы нужно обратить внимание на красные и желтые сорта. Кстати, именно их легче всего довести до консистенции пюре.

Чечевица для красоты

Чечевицу часто используют и как ингредиент, возвращающий красоту. Так, употребление этих бобовых улучшает качество волос и состояние кожи. Благодаря полезному химическому составу проходят дерматозы, высыпания, кожа становится шелковистой, гладкой, подтянутой. Клинические опыты подтвердили, что чечевица активизирует рост новых клеток, а значит, полезна для регенерации эпидермиса и волос.

Кроме того, чечевицу используют и как ингредиент диет для похудения. Хорошо зарекомендовали себя разгрузочные дни на чечевице, а также ежедневное употребление блюд из этого продукта в течение недели.

Рецепты

Вегетарианский ужин

1 ч. л. карри, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 см корня имбиря, 1 ст. чечевицы, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. сахара, 200 г тыквы, 200 г кабачка, 1 болгарский сладкий перец, 2 ст. бульона, 100 г кокосового молока, 1 помидор, ½ ч. л. кориандра

Обжарить в кастрюле карри, измельченные чеснок, лук и имбирь (примерно 2–3 минуты). Добавить сырую чечевицу, куркуму, немного сахара и все перемешать. Затем добавить тыкву, кабачок, сладкий перец, нарезанные кубиками, и бульон с небольшим количеством кокосового молока. За 15 минут до окончания готовки добавить измельченный помидор. Готовить, пока ингредиенты не станут мягкими. Готовое блюдо посыпать кориандром. Подавать с рисом.

Фрикадельки из чечевицы

5 ч. л. оливкового масла, 2 луковицы, 100 г отваренной чечевицы, соль, черный молотый перец по вкусу, 3 зубчика чеснока, 1 перец чили, 1 цукини, 2 помидора, кориандр по вкусу

Обжарить в оливковом масле 1 измельченную луковицу и добавить в отваренную чечевицу. Перемешать, приправить солью и перцем. Из полученной массы сформировать фрикадельки, обжарить их в хорошо разогретом масле. В отдельной сковороде протушить оставшийся лук, измельченный чеснок и перец чили. Добавить нарезанные кубиками цукини или кабачки, затем – измельченные и очищенные помидоры. Тушить, пока овощи не станут мягкими. Подавать фрикадельки с соусом, посыпав по желанию кориандром.

Ненастоящий паштет

1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 1 морковь, 2 см корня имбиря, 1 ст. чечевицы, 1/3 ст. пшена, 650 мл овощного бульона, соль по вкусу, 1 перец чили, 100 г миндаля, 2 сырых яйца

Измельченный лук поджарить в масле. Добавить чеснок, нарезанную ломтиками морковь и половину нормы имбиря. Все вместе протушить в течение 10 минут. Затем в смесь добавить чечевицу и пшено, обжарить на сильном огне 2 минуты. Влить овощной бульон, добавить немного соли и тушить приблизительно 15 минут (пока испарится лишняя жидкость, а все ингредиенты станут мягкими). В остуженную массу добавить оставшийся имбирь, острый перец, немного миндаля, 2 яйца и все перемешать. Выложить в форму, запекать в духовке при 180 °С около 1 часа.

Чечевично-томатный суп

750 мл воды, 350 г чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, 400 г томатов, 6 зубчиков чеснока, ½ ч. л. шафрана, 1 ст. л. базилика, 1 ст. л. эстрагона, 1 ст. л. орегано, 3 ст. л. оливкового масла

Это блюдо можно готовить, смешав зеленую и красную чечевицу. Вкусовые качества не пострадают, но немного изменится внешний вид. Залить промытую чечевицу холодной водой и поставить на огонь. Варить 20–25 минут. Очищенный лук и морковь нашинковать кубиками и слегка обжарить на оливковом масле. Убрать с томатов кожуру, обдав их кипятком. Нарезать кубиками и добавить на сковороду к остальным овощам. Протушить их 5 минут. Перед завершением приготовления чечевицы влить этот овощной микс в суп. Добавить измельченный чеснок, специи и травы. Дать супу настояться 15 минут.

Капустно-чечевичные котлеты

500 г белокочанной капусты, 350 г зеленой чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу, оливковое масло

В холодной воде на 12 часов замочить чечевицу. По истечении времени отварить ее в слегка подсоленной воде 5–8 минут. Слить воду и слегка измельчить чечевицу блендером. Мелко нашинковать капусту. Морковь и лук очистить от кожуры и шелухи. Морковь натереть на терке, а лук мелко нарезать. Обжарить все овощи (включая капусту) на оливковом масле и протушить 10 минут, закрыв сковороду крышкой и уменьшив до минимума огонь. Смешать овощную смесь с чечевицей, посолить и поперчить. Сформировать котлетки и обжарить на сковороде, используя оливковое масло.

Масур-дал

300 г красной чечевицы, 1 луковица, 50 г кураги, по 30 г семечек и орехов (грецкие орехи, фундук или миндаль), 2 ст. л. оливкового масла, 50 г зелени базилика, 50 г зелени петрушки, эстрагон, карри, паприка, соль, черный молотый перец по вкусу, 500 мл воды

Засыпать чечевицу в кипящую, подсоленную воду и варить 20 минут. Лук обжарить на оливковом масле. Нарезать курагу и орехи. За 5 минут до завершения приготовления блюда добавить курагу, орехи и пассерованный лук к чечевице, все перемешать, поперчить, приправить специями. Затем слить лишнюю воду и добавить мелко нашинкованную зелень.

Салат с тыквой и чечевицей

300 г тыквы, 150 г красной чечевицы, 100 г феты, 30 г фундука или тыквенных семечек, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. винного уксуса и 1 зубчик чеснока

Очищенную тыкву нарезать крупными кубиками. Выложить ее на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сбрызнуть оливковым маслом. Запекать 35 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Чечевицу отварить в подсоленной воде в течение 25 минут. Откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо тыкву и чечевицу. Добавить измельченный чеснок и заправку из смеси оливкового масла, винного уксуса и измельченного чеснока. Перемешать, по желанию дополнить блюдо подсушенным на сковороде фундуком или тыквенными семечками. Сверху покрошить сыр фета и измельченную зелень.

Чечевица по-мюнхенски

150 г зеленой чечевицы, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 3 веточки мяты, 60 мл оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Очистить лук. Мелко нарубить лук и мяту. В глубокой кастрюле обжарить лук до золотистого цвета в оливковом масле. Добавить к луку чечевицу и поджарить ее, постоянно помешивая, 1–2 минуты. Влить 1 литр горячей воды, добавить целые зубчики чеснока и мяту, посолить и поперчить. Тушить под крышкой до готовности примерно 30 минут.

Пшено

У многих просо ассоциируется исключительно с кормом для птиц, хотя на самом деле это зерно также служит основой для каши, известной как пшенная. В старину ее называли «золотой кашей», хотя эти зерна бывают также белыми, серыми и даже красными. Наиболее распространенная все-таки золотистая крупа.

Историческая справка

Предполагается, что родиной проса является Юго-Восточная Азия, в частности Индия, откуда оно еще в первом тысячелетии до н. э. попало в древний Иран, а затем в Армению и Грузию. В бронзовом веке о просе узнали на территории современных Венгрии и Швейцарии. Греки-торговцы завезли просо в Южную Италию и на Сицилию. Его возделывали по всей Европе племена кельтов, галлов, скифов, сарматов. По свидетельству

историка, «...в древние времена и в средневековье просо выращивалось по всему известному миру и было основной пищей простого народа в Риме и остальной Европе». Об этом говорит даже название растения. Римляне называли его «паникум милум» от слов «панис» – хлеб и «милум» – молоть. Они действительно перемалывали просо в муку и пекли из него хлеб.

Просо возделывалось на побережье Черного моря фракийцами и антами. Одно из фракийских племен так и называлось племенем мелинофагов – «просоядцев».

О просе наравне с пшеницей упоминается в древнейшем законоположении Киевской Руси «Русской Правде». В XIX веке просо было завезено русскими переселенцами в Северную Америку и Западную Канаду.

Существует много сортов этого злака, но наиболее популярный *Pennisetum glaucum*. На сегодня лидерами по выращиванию проса являются Индия, Китай, Нигерия.

Общая характеристика

Пшено – это семена проса, злакового растения, принадлежащего к семейству Злаки, или Мятликовые.

Это растение имеет прямостоячий, внизу разветвленный стебель высотой 50-100 см. Листья у него линейно-ланцетные, усаженные частыми оттопыренными волосками. Метелка густая; ветви прижаты к главной оси и наклонены в одну сторону. Колоски сплюснуты, на ножках, лишены остей. Плод – округлое, сжатое со спинки зерно крошечных размеров. Цветет просо летом.

Из проса изготавливают пшеничную крупу и кускус.

Химический состав пшена

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 378 ккал

Белки – 11,02 г

Жиры – 4,2 г

Углеводы – 64,4 г

Вода – 8,67 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,72 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 2,9 г

Пищевые волокна – 8,5 г

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

Витамин В1 (тиамин) – 0,42

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,29

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,85

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,38

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,09

Витамин Е (альфа токоферол) – 0,05

Витамин РР (никотиновая кислота) – 4,72

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

Макроэлементы

Калий – 195

Кальций – 8

Магний – 114

Натрий – 5

Фосфор – 285

Микроэлементы

Железо – 3,01

Марганец – 1,63

Медь – 0,75

Селен – 0,003

Цинк – 1,68

Полезные свойства

В пшене много магния, потому оно полезно для поддержания здоровья сердца. Как известно, магний способен стабилизировать кровяное давление и снижать риск возникновения сердечного приступа, особенно у людей с атеросклерозом или диабетом. Кроме того, пшено поставляет в организм калий – вещество, обладающее сосудорасширяющими свойствами и способностью снижать кровяное давление. Благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и лигнин, также содержащиеся в семенах проса.

От уровня холестерина в крови напрямую зависит здоровье сердца. Пшено превосходно очищает организм от «плохого» холестерина и повышает уровень «хорошего».

Фосфор, один из компонентов пшена, принимает участие в формировании минеральной матрицы костей. Фосфор – незаменимый элемент других жизненно важных соединений, в том числе молекулы АТФ, отвечающей за энергетическое «питание» клеток. Будучи компонентом нуклеиновых кислот, входит в список строительных материалов для ДНК. Помимо прочего, пшенная каша, как источник фосфора, необходима для поддержания целостности клеток нервной системы.

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием нерастворимой клетчатки (а просо как раз и является таковым) предотвращает образование желчных камней.

Поскольку пшено принадлежит к группе продуктов, богатых клетчаткой, оно также благотворно сказывается на работе органов пищеварения. Пшенная каша способна защитить от серьезных болезней органов ЖКТ, в частности предотвратить язву желудка или рак толстой кишки. Также регулярное потребление пшена улучшает работу почек, печени, иммунной системы (работа которой напрямую зависит от работы пищеварительной системы).

Пшено – это щелочной продукт, легкий для усвоения. В организме он работает еще и как пребиотик (подкармливает полезную микрофлору). Содержащийся в этом продукте серотонин улучшает настроение и успокаивает нервную систему. Высокое содержание белка делает пшено полезным для вегетарианцев, а отсутствие глютена – для аллергиков. Пшено способствует эффективному избавлению от лишнего веса, поэтому является компонентом многих диет для похудения.

Противопоказания и вред

Пшено содержит гойтрогены – вещества, которые ограничивают поглощение йода, что, в конце концов, может проявиться зобом. Но это возможно только при чрезвычайно частом употреблении пшенной каши и на фоне дефицита йода в рационе.

Использование в кулинарии

Из пшена можно приготовить молочную пшенную кашу – это отличный вариант для завтрака. Пшено добавляют в разнообразные супы, его также можно использовать в качестве гарнира, как альтернативу картофелю или рису. Сырые зерна проса добавляют при выпечке хлеба и булочек. Если отваренное пшено смешать с измельченными овощами, курицей и сыром, а затем отправить на несколько минут в духовку, получится аппетитная запеканка. В некоторых регионах его используют в качестве ингредиента для начинки голубцов.

Как правильно выбрать и хранить

Семена проса в качестве пищевого продукта доступны в виде очищенного цельного зерна. В продажу оно поступает на развес и расфасованным в упаковки. Выбирая продукт, важно обратить внимание на его цвет, аромат (нет ли протухшего запаха) и проверить целостность упаковки (если речь идет о герметично запаянных). Цвет пшена – критерий не случайный. Ведь именно цвет может поведать о вкусе каши. Пшеничные зерна имеют светло-желтый, почти бежевый, иногда цыплячий окрас. И чем желтее будет пшено, тем вкуснее получится из него каша. Более темные зерна пшена способны сделать кашу рассыпчатой. А из светлых зернышек, как правило, получается «размазня».

Хранить крупу можно на протяжении нескольких месяцев (желательно в темном, сухом и прохладном месте).

Как приготовить

Как и все каши, пшено перед приготовлением надо промыть под проточной водой, удалить частички мусора (если таковые имеются). Затем 1 часть пшена залить 2,5 части кипятка, молока или бульона. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить примерно 25 минут. Таким способом можно приготовить рассыпчатую кашу. Для того чтобы получилась кремообразная консистенция, понадобится немного больше жидкости, а в процессе варки кашу нужно часто помешивать.

Рецепты

Основной рецепт пшенной каши

180 г пшена, 625 мл воды, 200–250 мл молока (по желанию), ½ ч. л. соли, ягоды или фрукты

Промыть пшено в горячей воде. Довести воду до кипения в небольшой кастрюле. Добавить соль и промытую крупу. Закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 25–30 минут, пока не впитается вся вода. По желанию можно добавить молоко и проварить крупу еще 10–15 минут.

Настоять под крышкой 5 минут. Подавать с ягодами или нарезанными фруктами либо использовать как основу для приготовления других блюд: блинов или оладий, «поленты» или «попкорна», начинки для калиток.

Каша пшенная с тыквой и яблоками

50 г пшениных хлопьев, 120 мл молока, 50 г сахара, 2 г соли, 20 г сливочного масла, 15 г тыквы, 15 г яблок, 50 г меда

Тыкву и яблоки нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Добавить мед и глазировать. Подогреть молоко. Добавить пшениные хлопья, соль и сахар. Довести до готовности. При подаче в кашу добавить тыкву и яблоки.

Киноа

На самом деле киноа не является злаком. Его ближайшими родственниками считаются овощи, в частности свекла. Из семян этого удивительного растения делают муку, а листья и стебли часто используют вместо овощей.

Историческая справка

Киноа известно очень давно, оно входило в рацион индейцев Южной Америки. Древние инки использовали его в повседневных блюдах наряду с картофелем или кукурузой. Киноа могло даже заменять хлеб или рис в случаях, когда были плохие урожаи. Уже намного позже это удивительное растение начали искусственно выращивать в горах, в том числе с одобрения Далай-ламы его начали культивировать в Тибете. Также растение неплохо приживается на берегу моря или в местах, где раньше были джунгли.

Большая часть киноа, которое выращивается в Перу и Боливии, отправляется в США, а все остальное – в основном в европейские страны. При выращивании киноа запрещено использовать любые генномодифицированные организмы, даже для того, чтобы помочь растению бороться с вредителями или повышать урожай.

Общая характеристика

Киноа – это однолетнее растение из семейства Амарантовые. Оно произрастает в теплых регионах Южной Америки. Несмотря на короткий срок жизни, растение может достигать в высоту 1,5 или даже 2 метра. На высоком стебле киноа расположены круглые листья светло-зеленого цвета. Плоды собраны в большие гроздья, а зерна напоминают по форме гречку. Есть несколько видов киноа: бежевое, красное и черное.

Растение распространено на большой высоте, начиная от 3 тысяч метров над уровнем моря. Оно предпочитает сложные климатические условия и горные склоны, его родиной считается берег озера Титикака, самого большого из высокогорных озер.

Химический состав киноа

В 100 г вареного киноа содержится всего 120 ккал, кроме того, киноа имеет низкий гликемический индекс.

Пищевая ценность (из расчета на 100 г необработанного зерна)

Калорийность – 368 ккал

Белки – 14,12 г

Жиры – 6,07 г

Углеводы – 57,16 г

Вода – 13,28 г

Крахмал – 52,22 г

Насыщенные жирные кислоты – 0,71 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 4,9 г

Пищевые волокна – 7 г

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

Витамин А (ретинол) – 0,001

Бета каротин – 0,01

Витамин В1 (тиамин) – 0,36

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,32

Витамин В4 (холин) – 70,2

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,77

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,49

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,18

Витамин Е (альфа токоферол) – 2,44

Гамма токоферол – 4,55

Дельта токоферол – 0,35

Витамин РР (никотиновая кислота) – 1,52

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

Макроэлементы

Калий – 563

Кальций – 47

Магний – 197

Натрий – 5

Фосфор – 457

Микроэлементы

Железо – 4,57

Марганец – 2,03

Медь – 0,59

Селен – 0,01

Цинк – 3,1

Полезные свойства

Киноа по праву считается одним из самых полезных растений в мире. По своему минеральному и витаминному составу оно полезнее, чем рис, пшеница или любые другие крупы. Диетологи часто сравнивают киноа с молоком матери, так как этот злак тоже усваивается почти полностью.

Киноа считается идеальной пищей для тех, кто хочет похудеть или придерживается правильного питания. Основная польза киноа состоит в том, что в нем содержится очень большое количество растительного белка, который легко и быстро усваивается.

Именно по этой причине зерна охотно применяют вегетарианцы практически во всех блюдах.

Благодаря высокой концентрации лизина в продукте организм может лучше усваивать кальций. Кроме того, лизин стимулирует заживление ран и помогает формированию костей.

Клетчатка, содержащаяся в киноа, помогает организму избавляться от вредных веществ и токсинов, выводит вредный холестерин и стимулирует пищеварение. Кроме того, считается, что ежедневное потребление клетчатки серьезно снижает риск развития онкологических заболеваний. Высокий процент содержания фосфора позволяет заменить многие виды рыбы этим злаком.

Употребление киноа дает хороший эффект при борьбе с мигренью. Это связано с тем, что магний, содержащийся в зернах, помогает снять напряжение сосудов.

Детям киноа полезно для формирования костей, людям в возрасте помогает избавиться от артрита. Однако для этого важно употреблять его регулярно.

Киноа идеально для диабетиков, поскольку регулярное его употребление поддерживает стабильный уровень сахара в крови.

Это растение содержит большое количество вещества под названием триптофан, которое стимулирует выработку гормона радости. Отсутствие глютена в крупе позволяет включать ее в свой рацион людям, страдающим от аллергии.

В состав киноа входят также сапонины – вещества, которые при регулярном употреблении помогают нормальной работе поджелудочной железы.

Противопоказания и вред

Киноа не рекомендуется употреблять людям, у которых имеются заболевания почек. Дело в том, что в растении содержится большое количество белка и оксалатов. Осторожно вводить в рацион киноа следует кормящим матерям и маленьким детям.

Использование в кулинарии

В качестве гарнира киноа отлично сочетается с рыбой, птицей, мясом или овощами. Его активно используют для приготовления первых блюд, заменяя им крупу. Также используют для создания сладостей, добавляя фрукты или мед, а еще для фаршировки птицы. В целом, совет по выбору блюд из киноа очень простой: если в этом блюде есть рис, то его можно заменить киноа.

Муку, которая получается из зерен киноа, используют для выпечки и приготовления любых изделий из теста, включая макарон. Выпечка из киноа обладает особой пышностью и приятной текстурой.

Если добавить в киноа воду и сахар, то получится прохладительный напиток, который отлично утоляет жажду. Кроме этого, из семян получают масло, которое чем-то напоминает ореховое.

В кулинарии известно множество рецептов из киноа. Сегодня из него готовят и популярные национальные блюда. Например, испанцы используют это растение вместо риса для приготовления пазлы. В Италии зерна отваривают, добавляют специи, оливковое масло и томаты. В Греции делают киноа с овощами, добавляя к зернам томаты, сыры и специи.

Как готовить киноа

Чтобы правильно приготовить киноа, нужно помнить несколько основных моментов. Продукт необходимо хорошо промыть, чтобы избавиться от горьковатого вкуса киноа. Нужно внимательно следить за временем приготовления: переваренное киноа очень быстро раскисает. Готовую кашу следует хорошо размешать, чтобы она не слиплась.

В вареном виде эта крупа похожа на неочищенный рис, и правила приготовления для нее примерно такие же: на одну часть крупы киноа необходимо взять две части воды, а затем варить на слабом огне около 20 минут до полного впитывания влаги.

Как проращивать киноа

Растение можно прорастить – в таком виде в нем повышается содержание полезных веществ. Для проращивания нужно использовать не более 110 г зерна, процесс происходит в несколько этапов:

- тщательно промыть зерна – это удалит горьковатый привкус, затем хорошо просушить.
- залить зерна холодной водой так, чтобы она покрыла их полностью;
- оставить их на 30 минут, но не более, поскольку длительное замачивание может ослабить зерна;
- слить воду и оставить зерна подсохнуть.

Переложить тонким слоем зерна на противень или поднос и отправить в темное место. Накрыть их тканью, чтобы защитить от пыли и насекомых. Необходимо продолжать промывать киноа даже после того, как зерна перенесены в темное место. Снова поместить киноа в контейнер или миску, чтобы повторить цикл замачивания и высыхания. Замачивать и промывать зерна следует каждые 8-12 часов на протяжении двух дней.

В конечном итоге на зернах должны появиться закрученные корешки длиной как минимум 0,6 мм. Дать росткам киноа высохнуть после последнего цикла промывания.

После просушки ростки нужно хранить в холодильнике, в тщательно закрытой посуде, желательно стеклянной. Использовать их в течение двух недель, так как они быстро начинают портиться, и при этом все полезные свойства киноа теряются.

Как выбирать и хранить

Как и любую другую зерновую культуру, семена киноа продают в запечатанном виде или на развес. Качественные продукты должны быть без примесей, а также однородными по размеру, текстуре и цвету.

Необходимо проследить, чтобы киноа на развес было еще сухим и чистым.

Хранить киноа нужно в стеклянной емкости, тщательно закрыв крышкой, в прохладном темном месте. Лучше всего покупать этот злак в специализированных интернет-магазинах, поскольку в супермаркетах его найти достаточно сложно, тем более хорошего качества.

Применение для похудения

Киноа превосходно подходит для похудения. Несмотря на высокую калорийность, его активно употребляют с целью снижения веса. Дело в том, что зерна очень долго перевариваются, обеспечивая длительное насыщение.

Как правило, киноа используют при безглютеновой диете, которая нормализует работу организма и способствует хорошему пищеварению. Благодаря высокому процентному содержанию белка можно использовать зерна и при белковых диетах.

Применение в косметологии

В косметологии активно используются перемолотые семена киноа, их рекомендуют добавлять в маски и скрабы от целлюлита. Кроме того, такая смесь помогает обновить кожу и сделать ее более мягкой и нежной.

Экстракты и вытяжки из киноа часто используют в профессиональной косметике, так как растение обладает ярко выраженным лифтинговым эффектом.

Рецепты

Базовый рецепт

1 ст. киноа, 5 ст. воды, ½ ч. л. соли

Киноа промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить. Варить на самом слабом огне под крышкой 15–20 минут. Размешать. В готовом виде каша может храниться в холодильнике до 5–6 дней.

Киноа с овощами

1 ст. киноа, 5 ст. воды, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 цукини, 1 болгарский сладкий перец, соль, черный молотый перец по вкусу, оливковое масло по вкусу

Сварить киноа по базовому рецепту. Мелко нарезать лук, чеснок, морковь, цукини и перец. Разогреть оливковое масло в глубокой сковороде. Добавить морковь, обжарить и пассеровать примерно 7 минут под крышкой. Добавить лук, обжарить, помешивая, 5 минут. Добавить чеснок, пассеровать еще 1 минуту. Добавить цукини и перец, пассеровать 5–7 минут до готовности овощей. Посолить, поперчить. К овощам добавить сваренное киноа. Перемешать и прогреть.

Салат из киноа с огурцами и помидорами

1 ст. киноа, 1,5 ст. воды, 1 лимон или лайм, ¼ ст. оливкового масла, 1–2 сладкие белые луковицы, 2–4 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1–2 огурца, 4 помидора «сливка», морская соль по вкусу

Сварить киноа по базовому рецепту. Положить кашу в миску, охладить и добавить лимонный сок, соль и оливковое масло. Добавить нарезанный лук, чеснок и петрушку, хорошо перемешать. Добавить нарезанные кубиками помидоры и огурцы. Все тщательно перемешать.

Плов из киноа с курицей

2 ст. киноа, 4–6 шт. ножек курицы, 2 луковицы, 3 моркови, 5 помидоров, 1 острый перец, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. зиры (тмин), ½ ч. л. кориандра, 50 мл топленого масла, кинза по вкусу, черный молотый перец, соль по вкусу

Куриное мясо срезать с кости, очистить от кожи и сухожилий, нарезать небольшими кусками. Обжарить на сильном огне в масле, всыпать морковь (соломкой), через пару минут всыпать и быстро обжарить специи, добавить лук (тонкими полукольцами). Через несколько минут добавить и обжарить помидоры, посолить, поперчить, влить сок из-под помидоров (если консервированные), добавить измельченный чеснок. Спустя 5 минут всыпать промытую крупу, залить кипятком (4 стакана), довести до кипения, готовить 20–30 минут на слабом огне. Подавать сразу, посыпав кинзой.

Запеканка из киноа и шпината

450 г шпината, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ч. л. оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тимьяна, 1 ч. л. розмарина, ¼ ч. л. красного перца (хлопьями), 2 ст. вареного киноа, 1 ст. творога (нежирного), ¼ ч. л. черного молотого перца, 2 яйца

Сварить киноа по базовому рецепту. Разогреть духовку до 170 °С. Сбрызнуть стеклянную или керамическую форму для выпекания оливковым маслом. Посыпать сухарями, отложить в сторону.

Заполнить большую миску льдом и водой, отложить в сторону. В средней кастрюле довести воду до кипения. Добавить шпинат, бланшировать до ярко-зеленого цвета, около 10 секунд. Выложить в миску со льдом. Когда шпинат остынет, отжать воду и мелко его нарезать. Нагреть оливковое масло в средней сковороде. Добавить лук, чеснок, тимьян, розмарин и красный перец. Жарить до прозрачности, около 8 минут. Снять с огня, выложить в миску. Добавить шпинат, киноа, творог, перец, яйца и перемешать. Вылить смесь в подготовленную форму для выпечки. Выпекать до темно-золотистого цвета, 60–70 минут. Нарезать запеканку и подавать теплой или комнатной температуры.

Творожная запеканка с киноа и вишней

125 г киноа, 300 мл молока, лимонная цедра, 60 г сливочного масла, 80 г тростникового сахара, 2 яйца, 500 г нежирного творога, 1 ст. л. муки, ½ пакетика разрыхлителя для теста, 200 г вишни без косточек, 40 г обжаренного миндаля

Киноа сварить в молоке с добавлением лимонной цедры на слабом огне до готовности, около 15 минут. После оставить под закрытой крышкой на 10 минут набухать. Отделить белки от желтков. Белки взбить в крутую пену. Желтки взбить с сахаром и маслом. К желткам добавить творог, муку, перемешанную с разрыхлителем, киноа, вишню и миндаль. Аккуратно вмешать лопаткой взбитые белки. Массу переложить в форму, застеленную бумагой для выпечки, по желанию можно положить сверху маленькие кусочки масла. Выпекать в разогретой до 175 °С духовке примерно 1 час.

Оладьи из киноа

170–180 г цельнозерновой муки, 2 ч. л. разрыхлителя, ½ ч. л. соли, 130 г вареного киноа, 1 яйцо, 240 мл молока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. растительного масла, масло для жарки

Сварить киноа по базовому рецепту и немного охладить. Муку и разрыхлитель просеять в чашу, добавить соль, смешать. Сделать углубление, туда выложить киноа. Смешать в отдельной емкости яйца, молоко, мед и масло. Добавить их к муке с киноа. Хорошо размешать. Жарить оладьи на разогретой сковороде в растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Салат из киноа с креветками

½ ст. киноа, 1 ст. воды, ½ ч. л. соли, 200 г зеленой стручковой фасоли, 1 сладкий болгарский перец, 100 г очищенных креветок, 1 пучок шнитт-лука или зеленого лука, 1 пучок кресс-салата

Для заправки

4 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. соевого соуса, ½ ч. л. соуса табаско, ½ ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. жидкого меда, соль по вкусу

Сварить киноа по базовому рецепту, остудить. Креветки промыть и отварить в подсоленной воде 2 минуты, промыть холодной водой и откинуть на сито. Сладкий перец помыть и нарезать соломкой. У фасоли отрезать кончики, нарезать. Закипятить воду и отварить фасоль 5-10 минут (в зависимости от сорта), ополоснуть холодной водой и откинуть на сито. Нарезать шнитт-лук. Приготовить заправку: для этого смешать все ингредиенты и взбить венчиком. Смешать киноа с овощами, заправить заправкой, перемешать. Украсить кресс-салатом.

Суп из индейки или курицы с киноа

½ ст. киноа, 500 г филе индейки или курицы, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 200 г шпината, 1 ст. мороженого зеленого горошка, 2,5 л бульона (из индейки, курицы или овощей), ½ ч. л. молотого чили, ½ ч. л. молотой куркумы, соль, черный молотый перец по вкусу, 2 ч. л. сушеной зелени кинзы

В кипящий бульон добавить нарезанную морковь и варить примерно 5 минут. Добавить сельдерей, киноа и варить примерно 10 минут. Добавить кусочки индейки и варить 5 минут. Добавить зеленый горошек, чили, куркуму, черный молотый перец и варить 5 минут. Добавить шпинат и варить 1–2 минуты. Посолить, накрыть суп крышкой и дать настояться 5-10 минут. Подавать, посыпав зеленью кинзы.

Киноа с шампиньонами и овощами

200 г киноа, 1 сладкий перец, 5–7 шампиньонов, 100 г зеленого горошка, зелень петрушки по вкусу, оливковое масло, соль, специи по вкусу

Сварить киноа по базовому рецепту. В большой сковороде разогреть масло, обжарить нарезанные шампиньоны и перец в течение 5–7 минут, затем добавить горошек и готовить еще 2 минуты. Добавить в сковороду киноа, измельченную петрушку, соль, специи по вкусу. Подавать блюдо теплым.

Амарант

Это растение большинству людей известно как сорняк, однако еще издревле амарант использовали как средство для священных ритуалов, а также употребляли в пищу. Интересно, что питательная ценность амаранта не уступает рису, а самыми уникальными его лечебными свойствами являются способность уменьшать воспаления в тканях, предотвращать хронические болезни, повышать плотность костных тканей, снижать давление и укреплять иммунитет.

Историческая справка

История использования амаранта очень давняя. По мнению биологов, это растение произрастает на планете уже несколько тысяч лет. Считается, что «одомашнение» амаранта произошло примерно 6–8 тысяч лет тому назад. Зерна амаранта употребляли в пищу еще древние жители Мексики и Перу. Это была одна из основных продовольственных культур ацтеков, кроме того, этот народ ежегодно приносил амарант в дань своему императору. И

количество этого зерна было идентично размерам кукурузной дани. В древних культурах амарант был основой рациона благодаря высокой концентрации белка, минералов и витаминов. До сих пор в странах Центральной Америки сохранились традиции выращивания амаранта в качестве пищевого продукта.

Древние славяне использовали амарант для приготовления хлеба. Позже за ним прочно закрепилась слава декоративного растения и корма для животных.

Семена амаранта распространились по всему миру. Листья и зерна растения стали важными источниками пищи в регионах Африки, в Непале, Индии. Сегодня амарант можно найти в Китае, России, Таиланде, Нигерии, Мексике, некоторых регионах Южной Америки. В качестве среды обитания он отдает предпочтение высокогорным участкам, но при необходимости легко адаптируется к любым условиям. В широтах с умеренным климатом хорошо растет в увлажненной рыхлой почве с хорошим дренажом, почти на любой высоте. Но одинаково превосходно развивается в малоувлажненных регионах, что делает его особо ценной культурой в Африке.

Общая характеристика

Амарант – это, как правило, наименование более чем 60 разнообразных видов растения *Amarantus*. Его название происходит от греческого слова, что в переводе обозначает «неувядаемый». Другие названия культуры – щирица (щерица), бархатник, аксамитник, петушиные гребешки.

Амарант принадлежит к так называемым псевдозлакам, так как внешне он напоминает зерновые, но на самом деле не является таковым.

Внешне это высокое растение с широкими зелеными листьями. Цветок имеет ярко-фиолетовый, красный или золотисто-желтый окрас.

Хотя многие сорта амаранта считаются сорняками, некоторые из его разновидностей культивируются как листовые овощи и зерновые растения. Кроме того, щирицу используют как сырье для производства эфирных масел. Для получения съедобных семян обычно выращивают только три сорта растения – *amaranth cruenus*, *amaranth hypochondriacus*, *amaranth caudatus*.

С диетической точки зрения наиболее важны для человека листья и семена амаранта. Впрочем, и корень содержит немало питательных веществ, в частности антиоксидантов и фитостеролов.

Химический состав зерен амаранта

Пищевая ценность (из расчета на 100 г семян)

Калорийность – 371 ккал

Белки – 13,6 г

Жиры – 7 г

Углеводы – 58,6 г

Вода – 11,29 г

Крахмал – 57,27 г

Насыщенные жирные кислоты – 1,46 г

Ненасыщенные жирные кислоты – 4,47 г

Пищевые волокна – 6,7 г

Витаминный состав (в мг из расчета на 100 г семян)

Бета каротин – 0,001

Лютеин + зеаксантин – 0,03

Витамин В1 (тиамин) – 0,12

Витамин В2 (рибофлавин) – 0,2

Витамин В4 (холин) – 69,8

Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 1,46

Витамин В6 (пиридоксин) – 0,59

Витамин В9 (фолиевая кислота) – 0,08

Витамин С (аскорбиновая кислота) – 4,2

Витамин Е (альфа токоферол) – 1,19

Бета токоферол – 0,96

Гамма токоферол – 0,19

Дельта токоферол – 0,69

Витамин РР (никотиновая кислота) – 0,92

Бетаин – 67,6

Баланс нутриентов (в мг из расчета на 100 г семян)

Макроэлементы

Калий – 508

Кальций – 159

Магний – 248

Натрий – 4

Фосфор – 557

Микроэлементы

Железо – 7,61

Марганец – 3,33

Медь – 0,53

Селен – 0,02

Цинк – 2,87

Полезные свойства

В щирице содержится высокая концентрация белка. Это значит, что, потребляя растение, организм может не только обеспечить сиюминутные потребности в протеинах, но и позаботиться о создании белковых резервов.

Регулярное потребление протеинов – это рост и развитие клеток, тканей, получение энергии и правильный метаболизм. Примерно 13–18 % от химического состава амаранта – белок, что значительно превышает уровень нутриента в других видах зерновых культур. Даже листья щирицы содержат белки. Кроме того, протеин из этого растения называют полным, поскольку в его составе есть лизин – аминокислота, которая практически отсутствует в других растительных белках.

Регулярное применение амарантового масла снижает уровень «плохого» холестерина, потому амарант чрезвычайно полезен для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В щирице нет глютена, потому она идеально подойдет как продукт тем людям, которые страдают непереносимостью глютена.

Щирица служит превосходным источником кальция, железа, магния, фосфора и калия. Зелень щирицы считается замечательным лекарством для профилактики остеопороза, средством для укрепления костной ткани. Щирица предотвращает деминерализацию костей, чем, собственно, продлевает период активной жизни.

Высокая концентрация клетчатки, содержащейся в щирице, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, благотворно влияет на работу кишечника, способствуя эффективному поглощению полезных веществ стенками толстой кишки.

В продуктах из амаранта содержатся флавоноиды, в частности рутин, который предотвращает варикозное расширение вен, укрепляя стенки капилляров. Помимо этого, щирица содержит достаточно высокую концентрацию аскорбиновой кислоты, которая способствует производству коллагена – вещества, восстанавливающего и укрепляющего стенки кровеносных сосудов.

В щирице также много каротиноидов и витамина А, а это важные компоненты для поддержания здоровья глаз. Они способны замедлить или вовсе остановить развитие катаракты, восстановить остроту зрения.

Амарант полезен и для беременных, поскольку в нем содержится фолиевая кислота, которая важна для нормального протекания беременности и правильного развития плода.

Амарант могут смело включать в свой рацион желающие похудеть. Употребление растения уменьшает аппетит и притупляет чувство голода.

Щирица полезна и для волос. В ней содержится аминокислота лизин, которую организм не способен вырабатывать самостоятельно, однако она очень важна для человека. Это вещество способствует лучшему всасыванию кальция и предотвращает преждевременное облысение. От выпадения волос защитит сок из листьев щирицы. Его применяют как ополаскиватель после мытья. Кроме того, в зернах амаранта содержится компонент, предотвращающий раннее поседение волос.

Противопоказания и вред

Как и некоторые другие зеленые листовые овощи, листья амаранта содержат оксалаты (соли и эфиры щавелевой кислоты), от которых одинаково возможны польза и вред для организма.

В частности, это вещество крайне нежелательно для людей с камнями в почках или желчном пузыре. По этой причине амарант может усугубить проявления почечных заболеваний.

Продукт исключают из рациона при пищевой непереносимости и аллергии на него.

Использование в кулинарии

Во многих странах Южной Америки щирицу употребляют в виде «попкорна». В Индии, Мексике, Перу и Непале крупа амаранта используется для приготовления традиционной каши на завтрак. В Мексике из зерен делают разные сладости (обычно путем смешивания с медом и лимонным соком). Щирицу используют для приготовления каш, блинов, кексов, печенья и хлеба, крупа щирицы может служить компонентом салатов или супов, для плова она не подходит.

Как правильно варить

Приготовить амарант достаточно просто. Необходимую порцию зерна высыпают в кипящую воду и варят на слабом огне, иногда помешивая, на протяжении 15–20 минут. Готовые зерна процеживают.

Важно, чтобы зерна варились в большом количестве воды. Повара советуют на каждый стакан крупы брать не менее шести стаканов воды. Но не потому, что амарант впитывает много жидкости. Дело в том, что во время варки из продукта выделяется много клейковины. Если брать меньше воды, то перед подачей на стол готовые зерна придется промывать от вязкого налета.

Готовая щирица несколько отличается от других зерновых. Ее оболочка остается твердой, а после варки размягчается только ядро.

Щирица в косметологии

Помимо отваров и настоев, в косметологии активно применяют средства, содержащие масло амаранта.

Благодаря сквалену, содержащемуся в семенах растения, масло щирицы служит эффективным средством для увлажнения кожи и замедления ее преждевременного старения. Присутствие в составе витаминов А, В и D, полиненасыщенных жирных кислот усиливает омолаживающие способности амарантового масла.

Амарантовое масло входит в состав разных косметических средств. В домашних условиях его можно добавить к готовой косметике или же использовать вместо крема для лица.

Маска для лица

Это средство подойдет для любого типа кожи. Для его приготовления понадобятся по 2 ст. л. сока щирицы и сметаны. Компоненты тщательно размешать. Готовое средство нанести на кожу лица и зону декольте на 15–20 минут.

Лосьон

Несколько листиков амаранта (сухих или свежих) залить стаканом кипящей воды. Настоять полтора часа. Процедить. Подходит для протирания кожи лица и шеи.

Средство от выпадения волос

Ежедневно перед сном втирать в кожу головы амарантовое масло. Курс лечения от 1 месяца до полугода – зависит от степени выпадения волос.

Рецепты

Полента из амаранта и лесных грибов

100 г сушеных грибов (белых или других), 1 ст. л. растительного масла, 1 измельченный лук-шалот, 1 ст. амаранта, соль, черный молотый перец по вкусу, немного тимьяна, 400 мл воды

В кипящую воду добавить грибы, накрыть крышкой и варить, пока размякнут. В другой кастрюле разогреть масло, добавить в него лук-шалот и готовить около минуты. Добавить амарант, измельченные грибы, жидкость и довести до кипения. Варить на слабом огне 15 минут. Добавить специи, посолить и продолжить готовку еще 15 минут.

Каша из амаранта и черники

300 г амаранта, 300 мл воды, 300 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 50 мл густых сливок, 100 г черники, 4 ст. л. кленового сиропа

Амарант залить молоком с водой, добавить сливочное масло. Варить сначала на сильном огне, а последующие 20 минут – на медленном, постоянно помешивая. На приготовление этой каши уходит примерно час. В готовое блюдо добавить сливки и чернику, при сервировке сбрызнуть кленовым сиропом.

Кекс из амаранта, орехов и бананов

200 г отваренного амаранта, 400 г пшеничной муки, 2 ч. л. порошка для выпечки, 100 г измельченных грецких орехов, пюре из 3 бананов, 100 г жидкого меда, 2 яйца, 3 ст. л. масла, 1 пакетик ванильного сахара

Смешать муку, разрыхлитель и грецкие орехи. Отдельно смешать бананы, мед, яйца, ванильный сахар и масло, соединить с мукой и орехами. Добавить амарант. Тщательно перемешать. Вылить в подготовленную форму. Выпекать при температуре 180 °С около часа.

Салат из амаранта

100 г листьев амаранта, 100 г листьев крапивы, 100 г листьев черемши, 3 ст. л. растительного масла, лимон или сметана для соуса, соль по вкусу

Всю зелень обдать кипятком и измельчить. Посолить по вкусу. В качестве заправки использовать растительное масло с несколькими каплями лимонного сока, сметану или любой другой соус для салатов.

Амарант тушеный с чесноком

300 г зелени амаранта, 50 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 50 г семечек тыквы либо подсолнечника (очищенных), 50 г томатной пасты, пряные травы по вкусу, соль по вкусу

Хорошо промыть зелень амаранта, опустить ее в кипяток и подержать под крышкой примерно 10 минут. Слить воду и мелко нарубить зелень.

Отдельно на сковороде растопить масло, опустить предварительно мелко нарубленный чеснок, очищенные семечки и слегка все прожарить. Добавить в сковороду зелень амаранта, немного томатной пасты и пряных трав. Тушить до готовности, после чего посолить.

Котлеты с амарантом

50 г семян амаранта, 100 г вареного картофеля, 100 г вареного гороха, 1 морковь, 2 вареных яйца, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу

Нарезать кубиками картофель и яйца, смешать с горохом и амарантом, добавить натертую морковь. Посолить, поперчить, сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на масле.

Котлеты из картофеля и амаранта

4 картофелины, 200 г зелени амаранта, 200 г зелени крапивы и иван-чая, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, оливковое масло для жарки, панировочные сухари, соль по вкусу

Отварить картофель в мундире. После того как он практически остынет, очистить его и натереть на довольно крупной терке. Отдельно в небольшом количестве воды необходимо отварить зелень амаранта, крапивы и иван-чая. Затем отжать листья и мелко нарубить.

Соединить картофель и зелень. Добавить к ним измельченный чеснок, лук и сырое яйцо. Перемешать все до образования однородной массы, посолить.

Из полученного «фарша» сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на оливковом масле до образования золотистой корочки.

Суп из листьев амаранта

1 л бульона или воды, 250 мл молока, 1 луковица, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 100 г зелени амаранта, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Мелко нарубить лук и обжарить его на растительном масле. Листья амаранта пропустить через блендер или просто измельчить их.

В кипящую воду добавить лук и влить молоко. Довести до кипения еще раз. Убавить огонь и медленно всыпать в суп муку, стараясь не допускать образования комков. Довести до консистенции жидкой сметаны. Добавить зелень, посолить и поперчить.

Амарант с овощами

100 г семян амаранта, 400 мл воды, 2 ст. л. оливкового масла, 2 болгарских перца, 2 небольших кабачка, 1/3 кочана брокколи, 1 луковица, 1 морковь, любые овощи по желанию, черный молотый перец и соль по вкусу, зелень петрушки или укропа

Вскипятить воду и добавить в нее амарант. Довести еще раз все до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить примерно 20 минут, периодически помешивая. Пока амарант варится, очистить и нарезать овощи. Разогреть сковороду, добавить в нее масло и, начиная с лука, все обжарить, постоянно помешивая овощи, чтобы они не пригорели.

Когда амарант впитает всю воду, добавить его в сковороду с овощами, посолить, поперчить, все перемешать. Перед подачей блюдо посыпать рубленой зеленью.

Чай из щиряцы

100 мл кипятка, 1 ст. л. листьев (свежих либо сухих) или цветков щиряцы, 1 ч. л. измельченной мяты либо мелиссы

Травы залить кипятком. Настаивать 5–7 минут. Затем долить еще стакан кипятка. Для вкуса добавить немного меда.

Источники

1. <https://www.lvrach.ru>

2. <http://zdr.ru>
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. <http://otzyvpohudenie.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>