

Лидия Сергеевна Любимова

Овсяный кисель с льняным маслом – суперсредство от 100 болезней



Издательский текст

«Овсяный кисель с льняным маслом – суперсредство от 100 болезней».

«Овсяный кисель с льняным маслом – суперсредство от 100 болезней».
Издательство «Крылов»; СПб.; 2009

ISBN 978-5-9717-0878-0

Аннотация

Пожалуй, нет в мире более полезного и безопасного для избавления от болезней средства, чем овсяный кисель, сдобренный льняным маслом. Благодаря регулярному употреблению этого вкусного и незамысловатого блюда нормализуется работа желудочно-кишечный тракта, улучшаются обменные процессы, оздоравливаются печень и поджелудочная железа, активизируется работа ослабленного сердца, укрепляется иммунитет, оказывается неоценимая помощь при диабете.

На страницах книги — лучшие и проверенные способы приготовления киселя, а также более 100 рецептов целебных каш из овса, гречки, риса, пшена, ячменя, которые помогут вернуть здоровье всей семье.

Лидия Сергеевна Любимова

**Овсяный кисель с льняным маслом — суперсредство от 100
болезней**

О пользе каш

Помните старинную сказку о волшебном горшочке?

Добрая фея пожалела бедную девочку и подарила ей волшебный горшочек, который сам варил кашу, стоило ему только сказать: «Горшочек, вари!» В финале сказки горшочек наварил столько каши, что ее хватило на всех жителей города.

Сказку эту написали братья Гримм, но похожий сюжет встречается во многих народных сказках. Видимо, в нем нашла отражение извечная мечта людей о достатке. Достаток же в первую очередь ассоциировался с сытной едой. Воплощением такой мечты и стал горшочек каши — самого простого и самого популярного у многих народов блюда.

Ученые считают, что каши люди научились варить намного раньше, чем печь хлеб. И еще не имея представления о полезных свойствах круп, знали, что каша, которую они сварят и съедят, не только накормит их, но и даст им силы и энергию.

Большим почетом пользовалась каша и у наших предков, которые даже придавали этому блюду ритуальный смысл. Знаменитый арабский путешественник Ибн-Фатлан, странствовавший по Руси в X веке, писал, что у славян есть обычай при заключении мирного договора совместно с бывшими врагами готовить кашу и есть ее вместе в знак примирения. Возможно, отсюда и пошло сохранившееся до наших дней выражение «С ним кашу не сваришь».

Долгое время слово «каша» на Руси было равнозначно слову «пир»: так, старинная летопись сообщает, что в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем другую — в Новгороде.

А выражение «чинить кашу» значило устраивать свадебное застолье, участники которого назывались «кашниками». Интересно, что во время свадебного пира жениху и невесте позволялось есть только одно блюдо —

кашу. Гостям же кашу подавали в одном общем котле.

Со временем каша стала постоянным незаменимым блюдом при всяких коллективных работах, особенно при жатве, а выражение «Мы с ним в одной каше» означало в одной артели.

Каши в России всегда готовили вкусно и разнообразно. Самыми популярными были каши из гречихи, ячменя, пшена, овсяной крупы. Эти блюда украшали стол не только простых, но и знатных людей и даже царей. Например, на обеде в честь коронации Николая II в 1883 году гостям была подана ячневая каша, которую еще Петр I называл «любимой романовской». Правда, для царского стола ячневая каша была переименована в «перловую» (от *англ.* pearl — «жемчуг»).

Известна еще одна знаменитая русская каша — «гурьевская». Считается, что ее придумал крепостной повар графа Гурьева. Каша подавалась в доме графа на десерт и всегда вызывала у гостей неподдельное восхищение. Рецепт ее долгое время держался в строгом секрете, но со временем эту кашу научились готовить во многих домах московской знати.

Не ушли каши из ежедневного рациона и в наше время. Только современные диетологи знают о кашах намного больше, чем знали о них наши прабабушки. Поэтому каши сегодня — это не просто кушанье, а полезное диетическое блюдо и даже лечебное средство.

Одно из самых ценных свойств каш заключается в том, что они являются натуральным источником необходимых организму минералов и витаминов: в них содержатся цинк, железо, медь, магний и другие микро— и макроэлементы.

Особенно богаты каши витаминами группы В, необходимыми для правильного функционирования сердечно-сосудистой и нервной системы, а также для укрепления иммунитета.

К достоинствам каши можно отнести и содержание в ней клетчатки, которая снижает уровень холестерина, нормализует пищеварение и предупреждает развитие диабета.

А хорошо известное свойство каши заряжать энергией объясняется

тем, что практически любая крупа состоит главным образом из сложных углеводов, которые медленно всасываются, а значит, дольше «работают». Именно поэтому диетологи рекомендуют начинать день с каши.

Кроме того, в кашах содержится гликоген, который служит хорошим источником энергии для мышц. Не случайно о слабом человеке говорят: «Каша мало ел».

Но не только силу дарит каша: присутствующие в ней крахмалы способствуют выработке организмом серотонина — гормона счастья, удивительного и полезного вещества, поднимающего настроение. А в овсяной каше находятся ферменты, которые русский физиолог И. П. Павлов называл «подлинными побудителями жизни».

Наибольшими ценными свойствами обладают цельные крупы. Но для приготовления из них каши требуется больше времени. Чтобы сократить длительность варки, диетологи советуют крупы предварительно замачивать, а затем варить в той же воде. Еще больше сократить время приготовления каши удастся за счет предварительного прокаливания крупы на горячей сковороде. Эта процедура делает крупу более рассыпчатой, сохраняет все ее питательные качества, а каша из прокаленной крупы отличается хорошим вкусом и лучше усваивается организмом.

Для того чтобы повысить питательную и лечебную ценность каш, в них добавляют орехи, сухофрукты, мед, свежие овощи, фрукты и ягоды, а также различные специи (например, кардамон, корицу, мускатный орех).

Помимо общих ценных свойств, присущих всем крупам, каждая из них обладает собственными достоинствами. Поэтому при различных заболеваниях диетологи назначают разные каши. Например, для ослабленных и истощенных людей незаменимой будет овсяная каша, для диабетиков и сердечников — гречневая, для страдающих заболеваниями печени — пшенная.

О целебных свойствах различных круп, а также об использовании каш в лечебном питании и пойдет речь в этой книге.

Овес — целебный и насыщающий

Очень долго к овсу относились как к сорняку. Например, в Древнем Риме с ним боролись на пшеничных и прочих злаковых полях. Затем в течение веков за овсом закрепилась слава основной кормовой культуры для домашнего скота. Как идеальный корм для лошадей овес пользовался заслуженным уважением в Великобритании, куда его завезли 2 тысячи лет назад завоевавшие остров римляне. Этот прекрасно приспособленный к прохладному и влажному климату злак хорошо здесь прижился и постепенно стал источником питания не только для скота, но и для людей. Первыми научились варить кашу из овса шотландцы.

В 1602 году англичане завезли овес в Новый Свет, и в течение последующих 50 лет он быстро распространился по всей Северной Америке, где его выращивают и по сей день. В настоящее время США являются одним из самых крупных в мире производителей овса.

В Киевской Руси первые посевы овса появились в X веке. Его использовали в пищу, на солод и корм скоту. А век спустя овес уже стал одним из основных предметов торговли и, как неременный атрибут жизни, вошел во многие обряды земледельцев.

Например, в день Адриана с Натальей отмечался праздник последнего снопа — окончание жатвы.

В этот день полагалось торжественно сжать последний сноп ржи и овса, украсить их цветами и лентами, с песнями внести в избу, поместить в красный угол и оставить там до следующего урожая. Обрядовыми кушаньями в этот день были овсяное толокно на кислом молоке или на воде с маслом и овсяные блины.

Овсяные крупы

В результате различных способов переработки овса получают следующие разновидности крупы: овсяную недробленую, овсяную дробленую, овсяные хлопья, толокно.

Овсяная недробленая крупа. Эту крупу вырабатывают из зерен овса, освобожденных от грубых оболочек, шлифованных и обычно пропаренных.

Недробленую овсянку используют главным образом для приготовления супов. Для каш ее применяют значительно реже, так как для размягчения она требует продолжительной варки.

Овсяная дробленая крупа. Эту крупу в зависимости от размера крупинок подразделяют на три номера. Используют ее для приготовления супов-пюре, слизистых супов, киселей, а также каш.

Овсяные хлопья. Этот вид получают из крупы путем ее пропаривания и расплющивания. Расплющенное зерно обладает наилучшей способностью поглощать влагу и, соответственно, развариваться. Сегодня в магазинах можно найти два вида овсянки «для лентяев»: быструю и моментальную. Для приготовления последней хлопья достаточно залить кипящим молоком или водой, а затем дать настояться в течение нескольких минут.

Толокно. Это измельченные в муку ядра овса, предварительно замоченного, пропаренного и высушенного. Такой вкусный и питательный продукт рекомендуется для диетического питания, а также детям.

Целебные свойства овса

Благодаря богатому составу и лечебным свойствам овес занимает почетное первое место в списке целебных злаков. Он одинаково полезен как маленьким детям, так и пожилым людям, больным, нуждающимся в диетическом питании, и спортсменам. Это поистине уникальный продукт.

О целебных свойствах овса знали в древности. Еще Гиппократ говорил

об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма.

Интересно и происхождение самого слова «овес». По-латыни оно звучит как *Avena sativa*. *Avena* происходит от слова *Ave*, то есть «здравствуй». А *sativa* значит сытный, насыщающий. То есть слово «овес» можно перевести так — «несущий здоровье» и «насыщающий».

Способность овса быстро насыщать и придавать силы делала его незаменимым продуктом в армии. Еще в середине XIX века главный медицинский советник британской армии Френк Бакленд провел одно из первых широкомасштабных исследований состояния здоровья большой группы населения на примере рекрутов из различных районов страны. Он утверждал, что вскормленные овсяной кашей шотландские солдаты были куда крепче и выносливее англичан.

Примерно тогда же швейцарский медик Бирхер-Беннер выбрал овес как идеальную основу для изобретенной им здоровой пищи, которую мы знаем под названием «мюсли».

Сегодня целебные качества овса хорошо изучены и объясняются в первую очередь его уникальным составом: в зернах овса содержится до 20 % клетчатки, около 20 % белков, необходимые организму аминокислоты лизин и триптофан, витамины E, A, группы B.

Благодаря содержанию витаминов группы B, благотворно влияющих на центральную нервную систему, блюда из овса назначают для восстановления ритма сердечной деятельности.

Употребление в пищу овса нормализует содержание холестерина и сахара в крови. Поэтому овсяные блюда рекомендованы не только при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но и при сахарном диабете.

Полезен и содержащийся в овсе белок, который способствует росту и регенерации тканей, так как по своему аминокислотному составу он наиболее близок к составу мышечного белка человека. Именно поэтому на основе овса изготавливаются продукты для спортивного питания.

Блюда из овса широко используются в диетическом и лечебном питании. Развариваясь в воде, овес образует слизистую массу, которая не раздражает оболочку желудка и не вызывает сокращений его стенок при

минимальном выделении желудочного сока и ферментов. Кроме того, слизь способна регулировать деятельность кишечника как при *поносах*, так и при запорах. Все эти свойства овса делают его незаменимым в лечебном питании при заболеваниях желудка, панкреатитах, колитах.

Слизистым отваром овса можно лечить желудочно-кишечные расстройства даже у детей до двухлетнего возраста. Его назначают при поносах, вздутии кишечника и урчании в животе. А при плохой переносимости цельного коровьего молока его разбавляют овсяным отваром наполовину или на треть.

Используют овсяные каши и при лечении такого грозного заболевания, как туберкулез. Противотуберкулезное свойство овсу придает содержащийся в нем кремний — вещество, которое составляет основу легочной ткани и которое заставляет палочку Коха терять ее вредные свойства. Кроме того, кремний — это источник красоты, особенно для ногтей и волос.

Укрепляющее действие овса делает блюда из него незаменимыми при нервных истощениях, нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита, после гриппа и простуд.

Хорошо известно и омолаживающее действие овса. Французский диетолог Жан-Поль Преве считает, что каждой женщине необходимо утро начинать именно с овсяной каши и тогда многие проблемы исчезнут. «Я готов пропеть гимн во славу овсянки, — не раз восклицал этот доктор, в свои шестьдесят выглядящий едва ли на сорок. — Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее результативно есть овсянку утром, натощак. Своим пациентам, а это преимущественно женщины, я рекомендую начинать день с овсяной каши».

А вот многие голливудские звезды используют не овсяную кашу, а замоченные овсяные хлопья, на основе которых готовят салат красоты. Его состав может варьироваться, но главными его составляющими являются овсяные хлопья, молоко, орехи, мед и яблоки.

Особенно ярко полезные свойства овса проявляются в таком традиционно русском блюде, как овсяный кисель.

«Русский бальзам», или Целебные свойства овсяного киселя

Овсяный кисель — чисто русское изобретение, которое наши предки научились готовить очень давно, возможно, тогда, когда стали выращивать и обрабатывать овес.

Самое раннее упоминание об этом блюде донес до нас знаменитый летописный источник X века «Повесть временных лет». В нем рассказывается о противостоянии русских и печенегов, в котором овсяному киселю пришлось сыграть не последнюю роль. «Обложили печенеги русский город Белгород длительной осадой. Упорно держались жители, но кончились все припасы, и начался в городе страшный голод. Собралось Вече, и решили белгородцы сдаться ненавистному врагу, но тут к ним обратился один из старцев: „Не сдавайтесь еще три дня, — сказал он, — сделайте то, что я вам скажу, и вы будете спасены“. Люди послушались мудреца, и по его просьбе буквально по горстям собрали остатки овса и немного меда. Тогда старец приказал женщинам развести водой муку и приготовить „болтушку“, подсластить медом воду (сыта), а мужчинам выкопать два глубоких колодца. В один из колодцев он приказал опустить кадку с „болтушкой“, а в другой — с сытой. И позвали печенежских воинов, и сказал им старец: „Зачем губите себя? Разве можно перестоять нас? Если будете стоять и десять лет, не одолеете нас, ибо мы имеем пищу от земли. Если не верите, то посмотрите своими глазами“. С этими словами привели печенегов к колодцам. Зачерпнули из первого колодца „болтушку“, а из второго сыту, приготовили кисель, поели сами и дали попробовать врагу».

В общем, противостояние это в 1036 году закончилось для печенегов поражением. Была ли в том решающая заслуга киселя, сказать невозможно, но то, что он много раз выручал русского человека, — факт.

Рецепты овсяного киселя встречаются в книгах «Домостроя» и монастырских рецептах XVI века, где кисель упоминается как незаменимое блюдо в период поста: он хорошо насыщал, и на его приготовление не требовалось много времени.

Знали в русских деревнях и о свойстве овсяного киселя восстанавливать силы, поэтому им кормили людей больных и ослабленных, а еще лечили киселем селезенку, отчего и называли часто это блюдо «селезеночником».

Овсяный кисель был очень популярным блюдом, которое готовили почти в каждом доме, да еще и сравнивали, у кого кисель лучше.

А в больших городах готовый овсяный кисель можно было купить. На продажу его варили особые люди — «кисельщики». В топографии Москвы еще сохранились старинные названия мест, где когда-то готовили кисели, — Кисельный тупик, Большой и Малый Кисельные переулки.

Это сытное и питательное блюда особенно часто ели в войну — многие люди своей жизнью обязаны именно овсяному киселю. Но настоящая слава пришла к нему уже в наше время, когда по достоинству были оценены все целебные свойства этого замечательного блюда. И немало этому способствовал рецепт доктора Изотова.

«Чудо-кисель» доктора Изотова

В старину овсяный кисель заквашивали с помощью корочки черного хлеба или просто заливали крупу водой и оставляли в теплом месте, давая настою скиснуть естественным образом. Затем жидкость процеживали и варили на огне до загустения. Ели горячим с маслом или давали остыть, а затем заливали молоком.

Владимир Кириллович Изотов, врач-вирусолог по профессии, усовершенствовал рецепт киселя, обратившись к опыту прошедших лет и дополнив его современными знаниями. Он создал свой рецепт овсяного киселя, который был запатентован в 1992 году как «Чудо-кисель доктора Изотова».

Основная идея нового рецепта — квашение овса на основе молочнокислого брожения. В результате получается кисель, обладающий

более широкими целебными возможностями.

В его состав входит целый набор незаменимых аминокислот (триптофан, лизин, холин, лецитин, метионин) и витаминов (В1, В2, В5, Е, А, РР). Холин регулирует жировой обмен, понижает содержание холестерина и оказывает противосклеротическое действие. Метионин благотворно влияет на обмен веществ, препятствует отложению жира в печени, улучшает работу поджелудочной железы. Лецитин способствует расщеплению и выведению из организма лишнего количества холестерина.

Витамины стимулируют мышечную деятельность (в том числе и сердечную мышцу), повышают функциональные возможности желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, поджелудочной железы.

Богатый минеральный состав изотовского киселя (в нем содержится кальций, калий, магний, железо, фтор) поддерживает нормальный водно-солевой баланс и улучшает функции ферментов. Магний, к примеру, понижает кровяное давление, улучшает работу кишечника, провоцирует выделение желчи. Кальций участвует в механизме свертывания крови. Калий увеличивает выведение воды из организма, предотвращая появление отеков.

Овсяный кисель исключительно благотворно действует на весь желудочно-кишечный тракт, обволакивая и очищая слизистую, устраняя воспалительные процессы и улучшая всасывание расщепленных питательных веществ. Он оздоравливает печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу и другие органы, нормализует микрофлору, вызывает послабление и очищение толстого кишечника. Одним словом, чудо-кисель восстанавливает внутреннюю среду организма и создает условия для его самооздоровления. Вот почему при регулярном употреблении овсяного киселя нередко излечиваются даже старые болезни.

Уникальные свойства киселя доктор Изотов опробовал прежде всего на себе. Так случилось, что после перенесенного клещевого энцефалита он заполучил целый букет болячек: ишемию, нарушение ритма, гипертонию, мочекаменную болезнь, ослабление слуха... Лечиться приходилось много, но не всегда это лечение оказывалось эффективным.

Помог кисель. За 8 лет его регулярного употребления доктор Изотов

стал фактически здоровым человеком. Более того, он ощутил необычный прилив бодрости, энергии и значительно повысил свой иммунитет.

Такой эффект — результат существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей.

Уникальные лечебные свойства чудо-киселя доктор Изотов объясняет прежде всего процессом брожения, который осуществляется с помощью живых микроорганизмов. В результате этого процесса в смеси происходят колоссальные биохимические преобразования и синтез с накоплением белка и витаминов.

Рецепт приготовления киселя доктора Изотова прост и доступен каждому.

Сначала нужно вскипятить воду и остудить ее до температуры парного молока, затем заполнить стеклянную банку 3- или 5-литровой емкости на $\frac{3}{4}$ водой, добавить овсяные хлопья «Геркулес» — 0,5 кг (одна пачка), для улучшения брожения добавить 5–7 ложек овсянки грубого помола и 0,5 стакана кефира. После этого банку нужно плотно закрыть крышкой и поставить на 1–2 дня в теплое место для брожения. По завершении брожения смесь нужно процедить через дуршлаг, оставшиеся хлопья промыть водой и отжать. Полученную жидкость перелить в 3-литровую банку и поставить отстаиваться на 16–18 часов. Когда в ней образуется два слоя — верхний слить в отдельную банку (его можно использовать в дальнейшем для разбавления смеси при варке киселя). Оставшуюся нижнюю смесь, представляющую собой витаминно-белковый концентрат, вылить в другую банку и хранить в холодильнике. Из нее и готовят кисель непосредственно перед употреблением.

Для этого берут 2–7 ложек концентрата, 1,5–2 стакана жидкости для разбавления смеси и доводят до кипения на небольшом огне при

постоянном помешивании. Уваривают до желаемой густоты (примерно в течение 5 минут). Затем добавляют любое масло — облепиховое, льняное, оливковое, подсолнечное или кукурузное, немного подсаливают и остужают.

В лечебных целях есть кисель нужно ежедневно, желательно по утрам, в теплом виде. Это очень сытный и полезный завтрак.

Овсяный кисель рекомендован при болезнях:

- печени;
- желчного пузыря;
- сердечно-сосудистой системы;
- поджелудочной железы;
- язве желудка;
- диабете;
- гипертонии.

Кроме того, он:

- регулирует обменные процессы;
- очищает организм от шлаков;
- повышает работоспособность;
- усиливает иммунитет;
- улучшает деятельность толстого кишечника;
- оказывает омолаживающее действие;
- предотвращает инфаркты и инсульты.

Молочные реки, кисельные берега

С тех пор как изобрели овсяный кисель, его рецепты постоянно дополнялись и усовершенствовались. Кисель научились варить с ягодами, сухофруктами, медом, овощами и различными добавками. Но я с детства помню вкус простого овсяного киселя. Остался в памяти и процесс его приготовления.

Впервые овсяным киселем накормила меня моя бабушка — баба Ната. А ее это нехитрое кушанье научил готовить сосед Петр, «который с этого киселя мог бегать по лесу, точно лось». Так говорила бабушка, подчеркивая свойство овсяного киселя восстанавливать силы.

Петр, сосед по коммунальной квартире, лечил овсяным киселем язву желудка. Его кухонный стол всегда был уставлен баночками, в которых зрела кисельная закваска. Как только закваска дозревала, Петр выливал ее в кастрюльку и ставил на огонь, а в освободившуюся банку засыпал свежую порцию овсяных хлопьев. Так и перемещались эти банки, обеспечивая бесперебойный процесс производства киселя.

Петр язву вылечил, но от киселя не отказался — видимо, баночный конвейер вошел в привычку.

Привыкли и мы по утрам лакомиться вкусным горячим киселем с маслом и сахаром. А когда он остывал, баба Ната нарезала кисель на кусочки и заливала молоком. Оба варианта, и холодный и горячий, были очень вкусными, и я до сих пор не могу решить, какой из них мне нравится больше.

Позже, уже во взрослой жизни, овсяный кисель не раз выручал меня. Я вспоминала о нем в небогатую пору студенчества, варила его, когда кому-нибудь из близких требовалось диетическое питание, кормила овсяным киселем своего маленького сына. Но пользуюсь рецептом, переданным мне

бабушкой, я и не подозревала, что это всего лишь капля в море всевозможных вариантов овсяных киселей.

И только когда я стала собирать рецепты овсяного киселя, я узнала, что его можно варить с различными добавками, которые не только разнообразят вкус, но и расширяют его лечебные свойства.

Овсяный кисель по старинному рецепту

1 стакан овсяной муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, льняное (или растительное) масло, соль по вкусу.

Овсяную муку залейте 3 чашками воды и поставьте на сутки в теплое место. Затем процедите через марлю. Добавьте соль и варите до загустения. Влейте 2 чашки молока, хорошо размешайте и вынесите в прохладное место.

Раньше такой кисель ели со сладкой водой. Если кисель получался очень густым, его нарезали на кусочки, обмакивали в сладкий солод либо льняное или растительное масло. Жидкий кисель хлебали ложками. Овсяный кисель всегда выносили в конце застолья.

Овсяный кисель с молоком

60 г геркулеса, 240 мл воды, 2 г соли, 5 г сахара, 5 г сливочного или льняного масла, 200 мл молока.

Геркулес залейте теплой водой и поставьте в теплое место до следующего дня. Затем размешайте и процедите. В жидкость добавьте соль, сахар и варите на слабом огне, помешивая, пока не загустеет. Затем добавьте масло, вылейте на блюдо или на тарелку и охладите. Кисель подавайте с молоком.

Овсяный кисель с маслом и ванильным сахаром

200 г овсяной крупы, соль, сахар, сливочное или льняное масло, ванильный сахар, 500–600 мл воды.

Овсяную крупу залейте теплой водой и поставьте настаиваться. Затем настой процедите, а остаток отожмите. Повторите эту операцию 2–3 раза. В отжатую жидкость добавьте по вкусу сахар, соль и, помешивая, варите до загустения. В конце варки добавьте сливочное или льняное масло, ванильный сахар, тщательно перемешайте и разлейте в смоченные водой формы.

Овсяный кисель на дрожжах (1)

Овсяная крупа и вода в соотношении 1:1, немного дрожжей или кусок черствого ржаного хлеба.

Залейте овсяную крупу водой, добавьте дрожжи и оставьте бродить на 12–24 часа (по вкусу). Кастрюлю с киселем заверните в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Жидкую часть осторожно слейте и доведите до кипения.

Овсяный кисель на дрожжах (2)

Пачка геркулеса, 8 л кипяченой воды, 1 ч. ложка дрожжей, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан муки, сливочное масло.

Овсяные хлопья залейте кипяченой водой температуры парного

молока и оставьте смесь на 1 час при комнатной температуре. Отдельно приготовьте смесь следующего состава: смешайте дрожжи, сахар, 1 стакан воды и 1 стакан муки. Поставьте эту смесь в теплое место и дайте подойти опаре. Соедините опару с замоченным геркулесом и оставьте на сутки в теплом помещении. Через сутки процедите забродившее тесто через сито в банки или кастрюли и поставьте в холодильник. Это заготовка для киселя. Возьмите 1,5–2 стакана смеси и варите на медленном огне, постоянно помешивая. Готовый кисель разлейте по тарелкам, добавьте сливочное масло и подавайте на стол.

Употребляйте такой кисель при хроническом гастрите, особенно анацидном, язвенной болезни, энтероколите, хроническом холецистите. Целебные свойства киселя значительно повысятся, если вместо сливочного вы добавите в него льняное масло.

Овсяный кисель с тыквой

1 стакан геркулеса, 1 стакан тыквы, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного или льняного масла, 1 ст. ложка меда, 4 стакана воды, соль по вкусу.

Очистите тыкву от кожуры и семян, нарежьте на кусочки и пропустите через мясорубку. Добавьте крупу, натертую на крупной терке морковь и влейте горячую подсоленную воду. Смесь доведите до кипения и варите 5–6 минут, затем оставьте настаиваться без нагревания в течение 20–30 минут. Отвар процедите, приправьте медом, сливочным или льняным маслом и подавайте к столу.

Оставшуюся от процеживания плотную часть, состоящую из крупы, моркови и тыквы, можно использовать для приготовления овощных оладий.

Овсяный кисель с изюмом и орехами

1 л молока, 100 г овсяных хлопьев, 2 ст. ложки льняного масла, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки какао-порошка, сахар, орехи или тыквенные семечки по вкусу, щепотка ванили.

Из овсяных хлопьев отсейте муку. Выложите хлопья на противень, на них — маленькие кусочки масла; поставьте противень в горячую духовку и, помешивая, поджарьте хлопья до светло-коричневого цвета. Какао смешайте с сахаром и отсеянной овсяной мукой.

Вскипятите молоко, добавьте хлопья, ошпаренный изюм, смесь из какао и муки. Помешивая, варите 5 минут. Готовый кисель вылейте в посуду, посыпьте рублеными орехами или зернами тыквенных семечек. Подавайте с холодным молоком.

Овсяный кисель с медом

2 стакана овсяной муки (ее легко приготовить, перемолов овсяные хлопья), 2 ст. ложки меда, 8 стаканов воды, соль по вкусу.

Овсяную муку всыпьте в кастрюлю, залейте теплой водой и размешайте, чтобы не было комков (сделайте болтушку). Дайте ей набухнуть в течение 6–8 часов (оставьте на ночь). Затем процедите через сито, добавьте мед, посолите по вкусу и варите, помешивая до загустения. Горячий кисель залейте в формы и поставьте остывать, затем разрежьте ножом на порции. К овсяному киселю можно подать молоко (например, топленое). Получится прекрасное блюдо к завтраку и ужину.

Овсяный кисель с молоком и маслом

60 г овсяных хлопьев «Геркулес», 250 мл воды, 200 мл молока, 5 г

сливочного или льняного масла, немного соли.

Овсяные хлопья залейте теплой водой и выдержите сутки в теплом месте. Смесь процедите, посолите и варите на небольшом огне до загустения. В горячий кисель добавьте сливочное или льняное масло, разлейте в формы и охладите.

Перед подачей на стол кисель можно посыпать сахаром или полить вареньем. Можно есть кисель и с молоком.

Овсяный кисель с лимонным соком

250 г овсяной крупы, 750 мл воды, долька лимона, соль и сахар по вкусу.

Замочите в теплой воде овсяные хлопья и поставьте на сутки в теплое место. Набухшую массу процедите через сито и отожмите в кастрюлю. В получившуюся жидкость добавьте лимонный сок, сахар и соль, прокипятите, остудите, разлейте в стаканы или чашки, сверху положите варенье или налейте немного кипяченого молока.

Кисель из черники на овсяной муке (старинный рецепт)

200 г овсяной муки, 100 г сахара, 30 г черники.

Залейте овсяную муку водой, дайте ей закиснуть, процедите и сварите густой кисель. Разлейте кисель по тарелкам и при подаче на стол полейте его черничным сиропом.

Овсяные каши

Овсяная каша — целебное и питательное блюдо, популярное во многих странах, и особенно в Англии, где она считается традиционным блюдом местной кухни. Эту кашу (поридж) обычно подают на первый завтрак в 7–8 часов утра. Сразу вспоминается чопорный Бэрримор с его неизменной фразой: «Овсянка, сэр», с которой он обращался каждое утро к новоиспеченному сэру Баскервилю.

Или веселый стишок Роберта Бернса:

Раз — овсянка,
Два — овсянка
И овсянка в третий раз.
А на лишнюю овсянку
Где мне взять крупы для вас?

Одиноким, неженатым
Не житье, а суций рай.
А женился, так ребятам
Трижды в день овсянки дай.
Век живет со мной забота,
Не могу ее прогнать.
Чуть запрешь за ней ворота,
Тут как тут она опять.

Раз — овсянка,
Два — овсянка
И овсянка в третий раз.
А на лишнюю овсянку
Где мне взять крупы для вас?

Варить овсянку несложно, так как для приготовления каши чаще всего используются овсяные хлопья.

Что касается крупы, то она разваривается намного медленнее, особенно в молоке. Поэтому для приготовления молочных каш или супов овсяную крупу сначала отваривают в кипящей воде в течение 20–30 минут, а затем добавляют горячее молоко и варят до мягкости.

Можно крупу предварительно замачивать или прокаливать. В этом случае процесс варки значительно сокращается.

Каша белевская

2 стакана овсяных хлопьев, 1 л воды, 2 стакана молока, по 1/4 ч. ложки бадьяна, корицы, кориандра, 4 бутона гвоздики, цедра 1 лимона, 1/2 стакана сливок, 5–6 ст. ложек сахара, 1 ч. ложка соли.

В слегка подсоленной воде разварите овсяные хлопья до состояния вязкой каши, все время снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем залейте кашу молоком, размешайте и доведите до кипения; отделите неразварившиеся твердые хлопья и снова варите на очень слабом огне, все время помешивая. Через 10–15 минут добавьте сахар, а когда он

разойдется, заправьте молотыми пряностями и проварите 5–7 минут. Затем влейте сливки, размешайте и снимите с огня.

Овсяная каша на воде и молоке

2 стакана овсяных хлопьев, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки сливочного масла.

Залейте крупу водой и варите на слабом огне до загустения. Затем в два приема долейте горячее молоко, посолите и, продолжая помешивать, поварите еще немного. Перед подачей каши на стол заправьте ее маслом. Можно использовать льняное масло — на одну порцию каши потребуется 1 ст. ложка масла.

Овсяная каша на молоке

2 стакана овсяной крупы, 4 стакана молока, 1 ч. ложка соли, 2–3 ст. ложки масла.

Засыпьте крупу в кипящее молоко, добавьте соль и варите на слабом огне до загустения. В готовую кашу добавьте сливочное или растительное масло.

Каша рисово-овсяная

1 1/2 стакана риса, 2/3 стакана овса, 1 ч. ложка соли, 1 луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 4–5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.

Рис и овес промойте отдельно, затем равномерно перемешайте, засыпьте в кипящую воду и плотно закройте кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар. Держите кашу на сильном огне 10 минут, затем убавьте огонь до среднего и держите еще 5–6 минут, после чего снимите с огня, укутайте теплым и оставьте настаиваться еще на 15–20 минут. Готовую кашу заправьте пассерованным на масле луком, мелко нарезанным чесноком и укропом.

Каша геркулесовая с орехами

1 1/2 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 1/3 стакана грецких орехов, соль и сахар по вкусу.

В кипящую воду всыпьте овсяные хлопья, сахар, соль, очищенные орехи. Варите в течение 15 минут, помешивая.

К столу подавайте горячей. Можно добавить в кашу льняное масло.

Каша овсяная на соевом молоке

120 г геркулеса, 1 стакан соевого молока, 1 стакан воды, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

Соевое молоко вскипятите, добавьте сахар, соль, все размешайте и всыпьте геркулес. Варите, помешивая, 15–20 минут, затем добавьте масло.

Каша овсяная с девясилем

40 г геркулеса, 10 г корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпьте овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варите до готовности на медленном огне.

Овсяная каша с черносливом

150 г овсяной крупы или хлопьев, 200 г чернослива, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложка сливочного масла. Овсянку промойте и замочите на полчаса (хлопья замачивать не нужно). Воду слейте, хлопья или крупу залейте кипятком, положите сливочное масло и варите до готовности. Готовую овсянку протрите через сито.

Предварительно замоченный чернослив очистите от косточек, при желании добавьте немного сахара и отварите. Готовый чернослив положите в кашу.

Овсяная каша красоты

4 ст. ложки геркулеса, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки молотых лесных орехов.

Залейте овсяные хлопья кипятком и дайте настояться, затем добавьте мед и орехи. В кашу можно добавлять тертые яблоки, лимон или молоко. Съедать такую кашу нужно утром натощак. Каша полезна для сердца и печени.

Овсяная каша (йоговский рецепт)

4 ст. ложки измельченного в кофемолке овса или геркулеса, 1 ст. ложка меда, 5 ст. ложек сливок (или молока), 1 яблоко, 4 ядра грецкого ореха, сок 1 лимона.

В измельченный овес или геркулес добавьте мед, молоко (или сливки), протертое с кожурой яблоко, измельченные ядра грецкого ореха, лимонный сок. Все перемешайте. Кашу рекомендуется есть на завтрак.

Овсяная каша-кисель

2 стакана молока, 100 г геркулеса, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка крахмала.

Разведите геркулес холодным молоком и оставьте для набухания. Как только крупа набухнет, молоко отцедите через сито, добавьте сахар и крахмал и варите до готовности.

Овсяная каша, приготовленная в духовке

1/2 стакана овсяной крупы, 0,75 л молока. В кипящее молоко всыпьте овсяную крупу и поставьте в духовку на 1,5–2 часа.

Овсяная каша лечебная (от язвы желудка)

Овсяные хлопья, 1 ст. ложка льняного масла, немного сахара или меда.

Сварите кашу из овсяных хлопьев на воде до консистенции студня. Процедите через дуршлаг, положите льняное масло, немного сахара или меда. Съедать кашу нужно за 1,5 часа до завтрака. Курс 2–3 недели.

Овсяная каша с курагой, черносливом и медом

3 ст. ложки крупы, курага, чернослив, мед или орехи — по вкусу.

Замоченную в горячей воде крупу варите на рассекателе пламени 5–7 минут, затем поставьте упревать, после этого заправьте подсолнечным или сливочным маслом, курагой, черносливом, медом или орехами.

Овсяная каша с отрубями

50 г овсяной крупы, 50 г любых отрубей, масло, сливки, зелень.

Залейте отруби кипящей водой и поварите на медленном огне минут 10. Положите столько же размоченной овсяной крупы и влейте немного кипятка. Варите на рассекателе пламени, при необходимости добавляя кипятков. При подаче на стол добавьте в кашу масло, сливки, зелень.

Овсяная каша поридж (традиционная английская овсянка)

30 г овсяных хлопьев, 20 г сливок (или 40 г молока), 10 г сахара.

В подсоленную воду опустите овсяные хлопья и варите, пока они не станут мягкими. Вылейте кашу в подогретую тарелку, добавьте сливки или молоко и посыпьте сахаром.

Каша поридж от Коко Шанель

1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана сливок или сгущенного молока, сахар, соль, корица по вкусу, очищенные грецкие орехи, ломтики груши, листья мяты.

Всыпьте хлопья в подсоленную воду (1 стакан), доведите до кипения и варите 3–4 минуты. Добавьте в кашу сливки или сгущенное молоко, сахар и варите еще 2 минуты. При подаче на стол посыпьте кашу корицей, ядрами грецких орехов, тонкими ломтиками груши и листьями мяты.

Каша овсяная с зеленью

1 часть овсяной крупы, 2,5 части воды, масло сливочное или сливки, зелень и растительные приправы.

Замочите овсяную крупу в горячей воде на 3–4 часа. Варите кашу в этой же воде не более 3–5 минут, затем поставьте упревать в теплое место. Заправьте кашу маслом или сливками, посыпьте зеленью и растительными приправами.

Овсяная каша с семенами тыквы (рецепт от Всеволода Овчинникова, писателя и журналиста)

4–5 ст. ложки овсянки, 1 1/2 стакана воды, очищенные семена тыквы, половина банана.

Овсянку залейте водой и варите на небольшом огне до загустения. На дно тарелки положите семена тыквы, сверху налейте готовую кашу,

украстье кружочками банана.

Такая каша полезна мужчинам, так как в тыквенных семенах содержится цинк и селен, необходимые для предстательной железы.

Каша овсяная с сухофруктами

1 стакан овсяных хлопьев, 1 ст. ложка изюма без косточек, 5 шт. кураги, 2 стакана воды, 1 ст. ложка молотых грецких орехов, соль по вкусу, 1 ст. ложка меда, 2 ч. ложки сливочного масла.

Залейте кипятком изюм и курагу и выдержите 10–15 минут, затем откиньте на дуршлаг. Курагу мелко нарежьте.

Залейте овсяные хлопья горячей водой, добавьте орехи и сухофрукты, посолите и перемешайте. Прогрейте все на большом огне под крышкой в течение 2–3 минут и дайте настояться. При подаче на стол заправьте кашу маслом и медом.

Овсяная каша с яблоком, ягодами и сухофруктами

1 ст. ложка овсяных хлопьев, 3 ст. ложки воды, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сливок, сок половины лимона, любые ягоды и размоченные сухофрукты, 1 ст. ложка измельченных орехов, щепотка корицы.

Замочите хлопья в воде на несколько часов, затем добавьте натертое яблоко, ягоды и сухофрукты, мед, сливки, влейте лимонный сок, добавьте орехи и корицу. Перед употреблением блюдо рекомендуется выдержать около полчаса.

Овсяная каша с персиками

1 стакан овсяной крупы, 1–2 персика, 2 стакана воды, 2 ч. ложки сахара.

Залейте овсяную крупу водой и варите до загустения. Нарезьте на дольки персики. Перед подачей смешайте кашу с персиками, посыпьте сахаром.

Овсяная каша с апельсином

6 ст. ложек геркулеса, 2 стакана молока, 1/3 стакана изюма, 1 ст. ложка меда, 2 апельсина.

Один апельсин обдайте кипятком, очистите и потрите на мелкой терке цедру, выдавите из апельсина сок. Второй — очистите и разделите на дольки. В кастрюлю положить цедру, овсяные хлопья, влейте сок с молоком. Постоянно помешивая, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение двух минут. Добавьте в кашу изюм, мед и украсьте дольками апельсина.

Каша из дробленой овсяной крупы

2 стакана дробленой овсяной крупы, 4 стакана молока, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Овсяную дробленую крупу залейте кипящим молоком и варите на слабом огне, помешивая, в течение 20–30 минут (до загустения). В готовую кашу добавьте масло.

Каша овсяная с медом

1 стакан геркулеса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда.

Смешайте воду и молоко, доведите до кипения, посолите, влейте мед и всыпьте геркулес. Варите на слабом огне до загустения. Затем поставьте минут на 10 в духовку.

Овсяная каша на молоке с картофелем

1 стакан овсяной крупы, 6 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана картофельного пюре, корица, соль, сахар по вкусу.

Сварите овсяную крупу в 3 стаканах молока, долейте еще 3 стакана кипящего молока, добавьте корицу, соль, сахар по вкусу, масло и пюре из картофеля. Все тщательно размешайте и подавайте на стол.

Каша из овсяной муки с льняным маслом

1 стакан овсяной муки, 2 л воды, 1 ч. ложка соли, льняное масло.

В кипящую воду тонкой струйкой медленно всыпьте овсяную муку, все время помешивая ее деревянной ложкой, чтобы не было комков. После закипания варите кашу на слабом огне в течение получаса (до загустения) при постоянном помешивании.

Чтобы каша не загустела слишком сильно, солить ее следует не

раньше чем через 10 минут после закипания. При подаче на стол добавьте льняное масло (на одну порцию — 1 ст. ложку).

Толокно с квасом

1 стакан хлебного кваса, 1 ст. ложка толокна, соль по вкусу.

В старину говорили: «Скорое кушанье толокно — замеси да и в рот понеси». И верно: на его приготовление уйдут считанные секунды.

Добавьте в квас толокно, посолите, перемешайте — и все готово.

Гречиха — самая почитаемая

Гречиха — одна из древнейших зерновых культур на земле. Впервые ее начали возделывать 4000 лет назад в Гималаях. Оттуда она и распространилась по другим регионам.

Считается, что на славянские земли гречиху завезли волжские болгары, хотя есть и другая версия. Существует старинная легенда о татарском происхождении гречихи. И говорится в ней о том, что гречиха произошла от «взятой в полон злым татаринном царской дочери Крупенички. Сделал ее татарин своей женой, и пошли от них дети мелкие-мелкие, мельчали, пока не превратились в коричневые угловатые зерна. Старая странница, проходившая через Золотую орду, захватила с собой невиданное зерно, принесла на Русь и схоронила его в земле русской, на широком поле. И стало то зерно в рост идти, и из одного зернышка выросло семьдесят семь зерен. Повяли ветры со всех сторон и разнесли те зерна на семьдесят семь полей. С той поры на святой Руси и расплодилось гречиха».

В защиту «татарского происхождения» гречихи говорит и тот факт, что на Украине и в Поволжье эту культуру по сей день называют «татаркой».

Историки же считают, что славяне начали возделывать гречку в VII веке, а свое название она получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри.

В Европу гречиха попала в Средние века. Случилось это после Крестовых походов, когда рыцари воевали с сарацинами (арабами). Отсюда и французское название гречихи — «сарацин». Правда, в Италии и Греции ее называли турецким зерном, а в Германии — языческим.

Но и в Западной Европе, и на Востоке гречке не суждено было завоевать такую популярность, как на Руси. У наших предков эта культура пользовалась особым почтением и вниманием. Существовал даже особый

день, посвященный ей: 13 (26) июня — день Акулины-Гречишницы. В этот день в селах обязательно варили мирскую гречневую кашу и раздавали ее нищим. А «странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливый, чтобы гречи уродилось на полях видимо-невидимо, потому что без хлеба и без каши — ни во что и труды наши!».

И сегодня гречиха остается у нас одной из самых популярных зерновых культур: больше всего ее возделывают в России, на Украине, в Казахстане и Белоруссии.

Гречневые крупы

Из гречихи вырабатывают ядрицу и продел.

Ядрица представляет собой цельные ядра непропаренной гречихи. Ядрица быстрорастваривающаяся вырабатывается из пропаренного зерна гречихи. Такая крупа отличается от непропаренной коричневым цветом, приятным ароматом при варке и значительно меньшей длительностью разваривания.

Ядрицу обыкновенную и быстрорастваривающуюся делят по качеству на 1, 2, 3-й сорта.

Продел — это расколотые ядра непропаренной и пропаренной гречихи (продел быстрорастваривающийся). Продел на сорта не делят. Для варки рассыпчатой каши предпочтительнее использовать гречневую ядрицу. Крупа гречневая быстро разваривается, увеличиваясь в объеме в 4–5 раз.

Из продела варят вязкие каши, используемые для диетического и детского питания.

Кроме круп из гречихи вырабатывают гречишную муку. Ее используют для приготовления блинчиков и разной выпечки, которая усваивается лучше, чем пшеничные изделия. Кроме того, в гречихе отсутствует клейковина, что делает ее незаменимой альтернативой для

больных глютеновой болезнью и аллергиков. Пекут из гречишной муки и хлеб: например, в Индии гречиха и сегодня считается хлебной культурой.

Целебные свойства гречи

Греча — одна из самых ценных и питательных круп. А известный японский диетолог Дж. Азава даже поставил ее на первое место в списке полезности и энергетической ценности продуктов (на втором месте в его реестре — пшено, а затем уже идут рис, овес, ячмень и т. д.).

Одним из главных достоинств гречки является большое количество (до 18 %) растительного белка, который отличается хорошей растворимостью и усвояемостью. Поэтому гречу можно использовать как полноценный заменитель мяса.

Много в зернах гречихи минеральных веществ: *магния*, например, в 2 раза больше, чем в ячмене, и в 4 раза больше, чем в рисе. Поэтому она незаменима для диабетиков и сердечников. В ней также много *железа*, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином.

Греча способствует снижению уровня холестерина, очищает сосуды, а значит, предотвращает развитие атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Отличается греча и большим содержанием витаминов группы В и РР (рутин, который, кстати, получают из этой крупы промышленным способом).

Витамин В1 (тиамин) нормализует деятельность нервной и мышечной систем, оказывает влияние на функции органов пищеварения. Благодаря этому витамину улучшается деятельность и секреторная функция желудка.

Витамин В2 (рибофлавин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах.

Витамин РР участвует в окислительно-восстановительных процессах, ферментных реакциях, регулирует секреторную и моторную функции

желудка, нормализует деятельность печени, повышает степень использования растительных белков пищи.

Блюда из гречневой крупы рекомендуют при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, при отеках различного происхождения, малокровии, болезнях почек, желудочно-кишечных заболеваниях. Кроме того, большое содержание углеводов, которое отличает все зерновые, защищает от опухолей толстой и прямой кишки, различных кишечных расстройств, запора, геморроя. Греча способствует выведению радионуклидов, увеличивает мышечную силу, выносливость, помогает при нарушениях обмена веществ, ожирении, сахарном диабете; гречу используют в диетическом питании пожилых и больных людей.

Гречневые каши

Для сохранения питательной ценности гречу не рекомендуется подвергать долгой тепловой обработке. Время варки сократится, если крупу замочить с вечера (залить кипятком), а варить на следующий день в этой же воде.

Можно и так: варить кашу на слабом огне, а затем, обернув толстым полотенцем, поставить «упревать» примерно на час.

Не стоит добавлять в гречу сахар, так как он нейтрализует некоторые полезные свойства крупы. Лучше его заменить медом.

Варить гречу нужно на воде, а молоко добавлять в уже готовую кашу.

Обычно на 1 часть гречневой крупы (ядрицы) берут 2,5 части воды и соль по вкусу.

Для варки гречи используют толстостенную посуду.

Гречневая каша хороша и как отдельное блюдо, и как гарнир, так как она прекрасно сочетается не только с овощами, но и с мясом.

Каша гречневая рассыпчатая

480 г гречневой крупы, 700 мл воды, 60 г сливочного масла или 1 ст. ложка льняного масла, соль по вкусу.

Крупу всыпьте в кипящую подсоленную воду, удалите с поверхности пену и пустотелые зерна. Варите кашу при слабом кипении, помешивая. Как только крупа набухнет и впитает всю влагу, прекратите перемешивание, накройте кастрюлю крышкой и поставьте кашу упревать в духовку. В готовую кашу добавьте масло.

Гречневая каша по-русски

3 стакана воды, 2 стакана крупы, сливочное масло и соль по вкусу.

Прокаленную гречневую крупу всыпьте в горшок или кастрюлю так, чтобы крупа заняла половину объема, добавьте масло и, посолив, залейте кипятком, чтобы он покрыл крупу. Горшок поставьте в духовку на сковороду с кипятком. Подливайте воду по мере ее выкипания. В готовую кашу добавьте масло.

Гречневая каша-размазня

1 стакан крупы, 1 л воды.

Всыпьте крупу в подсоленный кипяток и варите, часто помешивая.

В кашу можно добавить поджаренный лук, зелень, дробленые орехи.

Гречневая каша с молоком

2 стакана гречневой крупы (ядрицы), 3 стакана воды, 2 стакана молока, 1 ч. ложка соли.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу и охладите ее. Перед подачей на стол залейте кашу молоком.

Гречневая каша с морковью

1 стакан крупы, 3 ст. ложки масла, 2–3 морковки, одна луковица, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Положите одновременно в подсоленный кипяток крупу, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук. Посолите. Варите до готовности. Для улучшения целебных свойств каши можно добавить в нее льняное масло.

Такая каша рекомендуется людям, страдающим излишним весом, она очищает сосуды от холестерина и помогает предотвратить инсульт и инфаркт миокарда.

Гречневая каша по рецепту Алисы Чейз

1 часть гречневой крупы, 4 части воды, масло.

Крупу прокалите на сухой глубокой сковороде и залейте кипящей водой, затем, плотно накрыв сковороду, поставьте ее на небольшой огонь.

Готовую кашу разложите по тарелкам, добавьте масло. Подавайте с любыми вареными овощами.

Гречневая каша с морской капустой

100 г ядер гречки, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу.

Сварите гречку обычным способом. В почти готовую кашу добавьте куркуму, морскую капусту, соль. Все тщательно перемешайте.

Такая каша благотворно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт.

Гречневая каша с фруктами и орехами

1 стакан гречневой крупы, 3 стакана воды, 6–7 яблок, 3 ст. ложки рубленых орехов, 3 ст. ложки изюма, 4–5 шт. кураги, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Натрите на крупной терке яблоки, добавьте нарезанную на кусочки курагу и заранее замоченный изюм. Потушите все в небольшом количестве воды до мягкости, затем соедините с кашей, добавьте измельченные орехи, посолите и хорошо перемешайте. Подавайте к столу в горячем виде, добавив растопленное сливочное масло.

Каша гречневая с луком и морковью

2 стакана гречневой муки, 2 луковицы, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Залейте гречневую крупу 2 стаканами кипятка, посолите и, не перемешивая, проварите на очень слабом огне. Нашинкуйте мелко лук и морковь и обжарьте на сковороде в растительном масле. Овощи соедините с кашей, добавьте пропущенный через пресс чеснок и, плотно накрыв крышкой, дайте каше настояться 20–30 минут. При подаче на стол украсьте кашу зеленью.

Каша из смоленской крупы (дробленой ядрицы)

2 ст. ложки крупы, 2 сырых яйца, 2 1/2 стакана воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

Перетрите крупу с сырыми яйцами, затем высушите на теплой сковороде и еще раз тщательно перетрите между ладонями, чтобы одна крупинка отделялась от другой. Вскипятите воду с маслом. Быстро всыпьте крупу, подсолите, перемешайте и держите на сильном огне под крышкой 5 минут, а затем еще 5 минут — на медленном огне. Снимите кашу с плиты, размешайте, чтобы не было комков, и поставьте на полчаса в духовку.

Каша гречневая с сыром

2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан тертого сыра.

Сварите гречневую кашу. В смазанный маслом сотейник слоями уложите кашу и тертый сыр (сверху должен быть сыр). Полейте кашу растопленным сливочным маслом и поставьте сотейник в духовку. Запекайте блюдо до появления румяной корочки.

Каша гречневая с орехами

180 г гречневой крупы, 900 мл (в том числе для пенек — 100 мл) молока или сливок, 90 г сахара, 30 г масла, 50 г кедровых и грецких орехов, 150 г варенья или меда, 50 г слоеного или пресного сдобного теста, яйцо для смазки.

Залейте ядра орехов горячей водой и дайте постоять, затем очистите их от кожицы, измельчите и добавьте немного воды. Сливки или молоко налейте в плоскую посуду и поставьте в духовку. Как только образуется пенка, снимите ее вилкой, продолжите нагрев и снимите еще несколько раз пенку.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте молотую ядрицу и варите вязкую кашу, добавляя орехи, масло, сахар и перемешивая. На края блюда, смазанного маслом, уложите бордюр из теста, в середину положите слой каши, на нее слой пенек и опять слой каши. Поверхность каши посыпьте сахаром, а тесто смажьте яйцом. Кашу поставьте в духовку для запекания. Готовое блюдо подавайте, полив подогретым вареньем или медом.

Гречневая каша с орехами и черносливом

1 стакан гречневой крупы, 100 г чернослива, 100 г орехов, вода, соль, масло растительное.

Гречневую крупу прокалите на сковороде, смешайте с ложкой растительного масла. Чернослив промойте и ошпарьте кипятком для размягчения, затем нарежьте на маленькие кусочки. Измельчите ядра орехов. Крупу смешайте с орехами и черносливом, залейте кипятком, посолите и варите под крышкой на медленном огне в течение 20–30 минут.

Подавайте кашу горячей со сливками или сметаной.

Каша гречневая с овощами и соевым соусом

1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 3 помидора, 1/2 болгарского перца, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки растительного масла, лавровый лист по вкусу.

Сварите гречневую кашу как обычно, затем выложите ее на сковороду с маслом, добавьте мелко нарезанные лук, помидоры, перец, лавровый лист и соус («Сен Сой Классический»). Тушите на слабом огне 5 минут.

Крупеник из гречневой крупы и творога

2 стакана гречневой крупы, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 400 г полужирного творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонной цедры, 1/4 ч. ложки корицы, 3 ст. ложки панировочных сухарей.

Поджарьте гречку на сухой сковороде, всыпьте в кипящую воду, посолите, добавьте немного масла и на слабом огне варите до разбухания крупы, после чего долейте молоко. Когда каша станет густой, охладите ее. Смешайте творог с яйцом, сахаром, специями и перемешайте с кашей. Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями, наполните подготовленной массой, сверху положите кусочки масла. Запекайте в духовке.

Кашица смоленская

1 1/2 стакана продела (мелкой гречневой крупы), 4 стакана воды, 2 луковицы, 2 шт. корня пастернака, зелень петрушки по вкусу, 1/2 стакана

сметаны, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец по вкусу.

Воду вскипятите, посолите, положите целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака и проварите 5 минут. Затем засыпьте в воду крупу и варите на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу выньте, снимите кашу с огня, заправьте перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолите и дайте постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

Каша гречневая пуховая

2 стакана гречневой крупы ядрицы, 2 яйца, 4 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сливок.

Ядрицу переберите, отсейте от мучной пыли (но не мойте), перетрите со взбитыми яйцами, разложите на противне и высушите в предварительно нагретой (но с выключенным огнем) духовке. Затем залейте молоком, заправьте маслом и варите, как обычную гречневую кашу. Когда она будет готова, посолите по вкусу, дайте остыть, затем протрите через дуршлаг и подавайте со сливками.

Каша по-витебски

8 картофелин, 1 стакан гречневой крупы, 1 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.

Отварите картофель, протрите и разведите теплым молоком. Затем добавьте промытую крупу, хорошо перемешайте и поставьте в духовку на 30–40 минут. Перед подачей полейте кашу маслом.

Каша гречневая со сметаной

1 стакан гречневой крупы (молодой ядрицы), 1 яйцо, 40 г сахара, 2/3 стакана сметаны, 10 г изюма.

Крупу перемешайте с яйцом, разложите на противне и высушите в духовке. Затем протрите крупу через дуршлаг, добавьте сметану, сахар, изюм, разложите все в глубокие глиняные плошки или на сковороды, смазанные маслом, доведите до кипения и затем запеките в духовке или русской печи.

Каша «Дубинушка»

По 1/2 стакана риса, пшена, гречневой и ячневой круп, 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 луковицы, 3 шт. моркови, 1 огурец, 5 шт. помидоров, 3 шт. болгарского перца, 2 шт. свеклы, 2 ст. ложки петрушки (или другой зелени), 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.

Все крупы тщательно переберите и промойте. Лук, морковь, свеклу очистите от кожицы и хорошо вымойте. Морковь и свеклу натрите на крупной терке. Тыкву натрите, не срезая кожицы. Лук мелко нарубите. Огурец, помидоры, перец промойте и нарежьте ломтиками.

На дно высокой, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложите подготовленную свеклу, на нее — пшено, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них — гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхний слой выложите из тыквы.

Подготовленную смесь залейте горячей подсоленной водой, поставьте кастрюлю на огонь и после закипания проварите в течение 15–20 минут. Затем снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и поставьте в разогретую духовку на 20 минут.

Кастрюлю с готовой кашей опрокиньте на блюдо. Получится что-то вроде слоеного пирога. Разрежьте кашу на порции и подавайте на стол.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

200 г цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока (или воды).

Цветную капусту промойте, разделите на соцветия и мелко нарежьте. Уложите капусту на дно посуды. Сверху положите промытую гречневую крупу, влейте молоко (или воду), добавьте соль, доведите все до кипения и варите в течение 5–6 минут. Затем закройте кастрюлю крышкой, сверху укутайте полотенцем и настаивайте без нагревания в течение 10–15 минут.

Подавайте со сливочным маслом.

Гречневик

1/2 стакана гречневой крупы, 1 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 30 г масла подсолнечного, соль по вкусу.

Сварите вязкую гречневую кашу, добавьте в нее сырые взбитые яйца, все хорошо перемешайте и выложите на противень или сковороду, смазанную маслом. Когда каша застынет, нарежьте на кусочки размером 4 × 4 см и обжарьте с обеих сторон на растительном масле.

Когда-то такое блюдо было очень популярным и его продавали на улице вразнос. Описывая старый Охотный Ряд в Москве, С. Гиляровский отмечал, что «на мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречневиками, жареными на постном масле».

Каша гречневая слоеная

2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 яиц, 100 г сухарей, соль по вкусу.

Гречневую крупу всыпьте в кастрюлю, залейте кипятком, посолите, добавьте масло и поставьте в духовку на 1 час. Вареные яйца мелко порубите. Форму смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями. Уложите в нее слоями кашу с яйцами так, чтобы последний слой был из каши. Сверху посыпьте сухарями и поставьте в духовку на 10–15 минут.

Каша гречневая рассыпчатая

2 стакана гречневой крупы, 1 1/2 стакана воды, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 л топленого молока, соль по вкусу.

По старинному рецепту кашу нужно варить в горшках. Насыпьте в них крупу (на 1/2 объема), добавьте соль и топленое масло, залейте водой до верха горшка, перемешайте и поставьте в духовку на 3–4 часа. За час до конца варки горшок закройте сковородой и переверните, а за 30 минут до того, как подать, обложите его мокрой тканью, чтобы каша отстала от стенок. Подавайте кашу с топленым холодным молоком (в стакане или глубокой тарелке с кашей) или с сахаром и маслом.

Гречневая каша с кефиром

2 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки масла, 1 1/2 стакана кефира, ванилин и соль по вкусу.

Сварите гречневую кашу. Кефир слегка прогрейте, добавьте в него мед, ванилин и перемешайте. Подавайте кашу, полив кефиром.

Гречневая каша для детей от 5 месяцев до года

2 ст. ложки гречневой муки, 1 стакан кипятка, 1/2 стакана горячего молока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Гречневую муку залейте кипятком и варите 15–20 минут до готовности, затем влейте в кастрюлю с кашей горячее молоко, добавьте сахар, соль, поставьте снова на огонь и, постоянно помешивая, дайте каше закипеть 2 раза, чтобы она загустела. В готовую кашу положите сливочное масло.

Гречневая каша по рецепту доктора Ласкина

1/2 стакана гречневой крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 2 ст. ложки оливкового масла.

Залейте крупу водой и варите 20–25 минут. На 13–17-й минуте всыпьте 1 ст. ложку пшеничных отрубей. В готовую кашу добавьте оливковое масло (лучше холодного отжима). На этикетке может быть написано по-английски: cold press.

«Мука жизни» (рецепт доктора Ласкина)

Гречневая крупа, чечевица и шиповник — в равных частях.

Размелите гречку, чечевицу и шиповник в кофемолке; просейте, остатки растолките в ступке и добавьте к полученной муке. Две столовые ложки этой муки разведите в холодной кипяченой воде до состояния кашицы. Съедайте такую порцию за 20–30 минут до завтрака.

Строгая гречневая диета доктора В. А. Ласкина

(Рекомендуется для лечения и профилактики онкологических заболеваний. Длительность — 5–6 недель)

Действенность этой диеты, основу которой составляет гречка, объясняется большим содержанием в ней особого биофлавоноида — кверцетина, который способен восстанавливать активность «поломанного» в раковых клетках гена p53. Этот ген называют «хранителем клеточного генома», так как он предотвращает размножение раковых клеток. Но в опухолях он теряет свою активность. Восстановить функции гена p53 и помогает биофлавоноид кверцетин.

Хотя многие продукты (шиповник, коричневый рис, брокколи и др.) включают немало кверцетина, чемпионом по его содержанию является гречневая крупа. В 100 г гречки находится 8 г кверцетина!

Предложенная диета содержит 300 г гречки, а значит — 24 г кверцетина в день. К этому нужно добавить кверцетин, содержащийся в шиповнике. Для сравнения: баночка американской БАД «Кверцетин» содержит 60 таблеток по 0,5 г, т. е. всего 30 г кверцетина. Это в 10 раз меньше, чем в диете доктора Ласкина, которая специально разработана для борьбы с онкологическими заболеваниями.

Можно рекомендовать эту диету для очистки сосудов и предотвращения развития таких грозных заболеваний, как атеросклероз, инфаркт и инсульт.

1. За 30 минут до завтрака съесть кашу, приготовленную из муки шиповника.

100 г плодов шиповника, 1 дес. ложка цветочного меда.

Плоды шиповника размелите в кофемолке до тонкой муки и просейте. Непросеянные остатки разотрите в ступе и смешайте с основной мукой. (Можно использовать фильтр-пакеты шиповника (продаются в аптеке), их не нужно размалывать.)

Возьмите 1 ст. ложку полученной смеси, разведите холодной кипяченой водой до консистенции жидкой каши. Добавьте в кашу цветочный мед. Ешьте кашу медленно.

2. Через 30 минут съешьте гречневую кашу.

1/2 стакана гречневой крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 2 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима.

Крупку залейте 2 стаканами воды и варите 15 минут. На 13-й минуте добавьте пшеничные отруби. После варки влейте в кашу оливковое масло.

3. Через 40–60 минут: зеленый чай вприкуску с изюмом.

4. Обед — тот же.

5. Ужин — тот же, но без шиповника. Каждый день обязательно пить не менее 250 мл свежих соков:

- понедельник, четверг — ананасовый;
- вторник, пятница — черничный (можно из замороженной черники);
- среда, суббота — цитрусовый (любые на выбор);

- воскресенье — 1/2 стакана ананасового сока, отдельно — 1/2 стакана кокосового молока.

Общее количество жидкости в день — не меньше 8 стаканов (чай и сок).

Желательно побольше гулять.

Через 47 дней строгой диеты набор продуктов можно расширить, включив в него:

- отруби — 4,5 г;
- чернослив — 3–6 штук;
- абрикосы — 3–6 штук;
- инжир — 2 штуки;
- миндальные орехи — 1/4 чашки;
- бразильские орехи — 1/4 чашки;
- арахис — 1/4 чашки.

Меню на неделю по Ласкину

(По книге Владимира Добкина «Антираковая диета доктора Ласкина»)

За 30 минут до завтрака съешьте кашу из 1 ст. ложки муки шиповника (способ приготовления см. выше).

Завтрак (понедельник, среда, суббота):

- свежесваренная гречневая каша с отрубями и оливковым маслом (способ приготовления см. выше);
- зеленый чай с изюмом (вместо сахара);
- 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (вторник, четверг):

- овсяная каша из крупы или хлопьев с отрубями и оливковым маслом;
- зеленый чай с изюмом (вместо сахара);
- 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (пятница, воскресенье):

- каша из коричневого риса с отрубями и оливковым маслом;
- зеленый чай с изюмом (вместо сахара);
- 50 г хлеба из муки грубого помола.

Второй завтрак (понедельник, четверг):

- черника.

Второй завтрак (вторник, пятница):

- виноград (с косточками).

Второй завтрак (среда, суббота, воскресенье):

- ананас.

За 30 минут до обеда:

- каша из муки шиповника с цветочным медом, как до завтрака.

Обед (понедельник, четверг):

- суп из бобов:

чашка бобов, 1 головка лука, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 стакана воды.

Нарежьте головку лука, стебли сельдерея, морковь, добавьте оливковое масло и воду. Варите в течение 30 минут;

- тушеный лосось:

100–150 г лосося, 2 стебля аспарагуса (другое название — спаржа), 2 небольших помидора, 4–5 шт. грибов шиитаки (или белых грибов), 5 виноградин (без косточек), 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, укроп, свежий зеленый перец.

Помойте и очистите рыбу, положите в глубокую сковороду, смазанную маслом, и добавьте остальные составляющие. Готовьте на медленном огне в течение 15 минут.

Обед (вторник, пятница):

- суп из чечевицы:

3/4 стакана чечевицы, 4 стакана воды, 1 головка лука, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 стебля петрушки, 2 стебля укропа, чабрец, 1 веточка полыни.

Залейте чечевицу водой, добавьте нарезанные лук, морковь, сельдерей, стебли петрушки и укропа, чабрец, полынь. Варите суп в течение 30 минут;

- цыпленка (желательно не инкубаторские) с имбирем и луком:

200 г цыпленка без кожи, 2 большие луковицы, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка белого вина, 1 ч. ложка свежего имбиря, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка натертой корки апельсина, чашка винограда без косточек.

Нарезанные кусочки цыпленка залейте холодной водой на сковороде и варите 3 минуты. Затем положите лук, растительное масло и жарьте до светло-коричневого цвета. Добавьте смесь имбиря, белого вина, сока апельсина, натертой корки апельсина. Готовьте 3–5 минут. Выложите все на блюдо и украсьте виноградом.

Обед (среда, суббота, воскресенье):

- суп овощной:

1 головка лука, 3–5 стеблей аспарагуса, 3–5 зубчиков чеснока, 2–3 кусочка корней лопуха, 100 г грибов шиитаки, морковь, сельдерей, 1 свекла, 100 г белокочанной капусты.

Нарежьте лук, стебли аспарагуса, чеснок, корни лопуха, грибы, морковь, сельдерей, свеклу, капусту. Залейте овощи водой и варите 30 минут;

- любое вегетарианское блюдо;
- хлеб — 150–200 г из муки грубого помола;

- любой натуральный сок (свежеприготовленный, без сахара), 200–250 мл.

Ужин (ежедневно):

- любое вегетарианское блюдо, орехи миндальные, бразильские, арахис;

- зеленый чай с изюмом.

Ко второму блюду во все дни недели следует готовить салаты из любых сырых овощей, добавляя 4–5 веточек укропа с семенами, нарезанный лук (зеленый и репчатый), чеснок, 3–5 веточек петрушки, 2–3 веточки мяты, немного морской капусты, 1 ст. ложку оливкового масла.

- Тушеные овощи (для вегетарианских дней):

1 свекла средних размеров, 2 моркови, 100 г брокколи, 100 г брюссельской капусты, 100 г цветной капусты, 1 стручковый перец, 1 ст. ложка оливкового масла.

Овощи нарежьте и тушите в течение 30 минут.

Соотношение количества употребляемых овощей к количеству рыбы или цыпленка должно быть 3:1.

Допускается замена овощей, но необходимо сократить употребление картофеля (не более 2 раз в неделю), так как он обладает высокоэнергетическим потенциалом. А поскольку современный человек такое количество энергии не расходует, избытки крахмала превращаются в жир.

Сахар в диете заменен изюмом и курагой, которые содержат много калия, необходимого для сердечной мышцы.

Этой диете необходимо следовать в течение 6 месяцев.

Просо — спасение для сердечников

Родина проса — Китай, там его выращивают уже 5 тысяч лет. Оттуда просо распространилось и по другим странам Азии и Европы.

На территорию нашей страны просо, скорее всего, завезли азиатские кочевые народы. Но археологические раскопки свидетельствуют о том, что наши предки были знакомы с этим злаком намного раньше: еще в III тысячелетии до н. э. Вполне возможно, что на какое-то время эту культуру на Руси забыли. Возродилась она к VI–VII векам.

Например, у восточных славян, которые жили преимущественно в лесных участках, просо играло роль главной сельскохозяйственной культуры. Оно служило сырьем для получения муки, крупы, варки пива, кваса, приготовления супов и сладких блюд.

Сегодня более половины мировых посевов проса располагаются в Азии, чуть меньше — в Африке. Больше всего просо культивируется в Китае, Индии, России, Казахстане, Украине.

В нашей стране самые обширные посевы проса находятся в Поволжье, на юго-востоке европейской части России, в Центральном Черноземье, на Северном Кавказе.

Крупа из проса

Из проса вырабатывают пшено. В зависимости от переработки бывает пшено дранец, пшено шлифованное и дробленое.

Пшено дранец. Это целые зерна проса, освобожденные от цветочных оболочек. При этом способе обработки сохраняются плодовые и семенные оболочки и зародыш зерна. Часто пшено дранец имеет характерный

привкус горечи, который ему придает входящий в состав зародыша и неустойчивый к хранению жир. По внешнему виду этот вид крупы отличается характерной блестящей поверхностью и интенсивно желтым цветом. На крупинке отчетливо различается белое пятнышко — зародыш. От долгого хранения крупы пятнышко становится темным, что является внешним признаком частичной порчи пшена.

Пшено шлифованное. Зерно проса, полностью освобожденное от цветочных пленок и частично от семенных и плодовых оболочек и зародышей, называется шлифованным, или толченым, пшеном. Эта разновидность пшена обладает наилучшими пищевыми и кулинарными качествами. Шлифованное пшено значительно легче усваивается организмом, чем пшено дранец, и требует меньшего времени для варки. Из шлифованного пшена готовят рассыпчатые каши (крупинки этого пшена при правильной кулинарной обработке не деформируются) и запеканки.

Пшено дробленое. При переработке проса на пшено дранец и пшено шлифованное получают и пшено дробленое. Этот вид пшена требует менее продолжительной варки, поэтому его используют для приготовления молочных жидких и вязких каш. А вот рассыпчатые каши из такого пшена вряд ли получатся.

По качеству пшено делят на высший, 1, 2, 3-й сорта. В зависимости от сорта цвет пшена может быть светло— или ярко-желтым, консистенция — от мучнистой до стекловидной. Пшено стекловидное с крупным ядром ярко-желтого цвета считается лучшим.

Целебные свойства пшена

Пшено по содержанию белков превосходит гречневую, перловую, ячневую, рисовую и кукурузную крупы. В 100 г пшенной крупы содержится 11,5 г белков; 3,3 г жиров; 3,3 г углеводов; витаминов: В1 — 3,18 мг, В2 — 3,18 мг, РР — 3,18 мг. Аминокислоты лейцин и гистидин, содержащиеся в большом количестве в растительном белке пшена, особенно важны для растущего организма. Поэтому пшениные каши

должны обязательно включаться в детское питание.

Но, пожалуй, главная ценность пшена — в высоком содержании таких минеральных веществ, как калий и магний, которые необходимы для нормальной деятельности сердечной мышцы. Не случайно рассыпчатую пшенную кашу включают в рацион питания людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, и больных атеросклерозом.

Кроме того, в пшене много фосфора, необходимого для укрепления костной ткани и зубов.

Известно и такое свойство пшена, как способность выводить из организма антибиотики и токсины.

От пшенной каши не толстеют, более того, пшено не только не способствует отложению жира, но даже выводит его из организма, поэтому пшенные каши можно рекомендовать людям, страдающим избыточным весом.

Рассыпчатая пшенная каша благотворно действует на организм при сахарном диабете и при болезнях печени. А при воспалении поджелудочной железы даже рекомендуется провести 20-дневный курс лечения пшенной кашей, съедая ее по тарелке в день. Но нежелательна пшенная каша при заболеваниях органов пищеварения, в частности гастритах с повышенной кислотностью.

Пшенные каши

Перед варкой пшено необходимо перебрать и промыть 6–7 раз (пока вода не станет прозрачной), последний раз — в горячей воде. Если пшено имеет привкус горечи, его надо тщательно и многократно промывать в холодной воде.

Варят пшено всегда в большом количестве воды до полуготовности (зерно не должно развариться). Воду сливают — так можно избавиться от не очень приятного специфического привкуса пшена. Затем наливают

молоко и варят до полной готовности. Сахар и соль добавляют по вкусу. Варится пшено 25–30 минут, увеличиваясь в объеме в 4–6 раз.

Чтобы сократить длительность варки и сохранить максимум полезных веществ, пшено тщательно моют, а затем заливают горячей водой и оставляют на несколько часов (можно на ночь).

Пшенная каша по старинному рецепту

Крупа и вода из расчета 1:5 (на одну порцию — 60–70 г), масло, сливки, соль по вкусу, керамические горшочки с крышками.

Засыпьте пшено в подсоленную кипящую воду, проварите минут 5, слейте лишнюю воду, добавьте масло и сливки, разложите кашу по горшочкам и поставьте в духовку на средний огонь. Запекайте до готовности.

Пшенная каша с чесноком и овощами

1 1/2 стакана пшена, 3 стакана воды, пучок петрушки, 2 помидорины, 1 зубчик чеснока.

Пшено промойте, залейте кипятком и варите 5 минут на среднем огне под закрытой крышкой. В это время мелко нарежьте пучок петрушки, помидоры и чеснок. Выключите огонь, засыпьте овощи в кашу и оставьте ее доходить, укутав в теплое одеяло.

Пшенная каша с черносливом

Пшено, вода, чернослив.

Чернослив заранее запарьте горячей водой. Затем залейте настоем от чернослива (из расчета 1:4) подготовленную (промытую и прокаленную в духовке) крупу и оставьте на ночь. Если настоя не хватит, можно добавить горячую воду. Утром кашу сварите на рассекателе пламени и поставьте упревать, положив в нее чернослив и масло.

Вместо чернослива можно использовать изюм или курагу.

Пшенная каша с тыквой («Красно солнышко»)

500 г тыквы, 200 г пшена, 300 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Возьмите половину мякоти тыквы и нарежьте треугольниками (толщиной 0,7 см). Уложите кусочки тыквы на смазанный маслом противень, посыпьте сахаром и поставьте запекать при температуре 180 градусов (пока тыква не станет мягкой). Оставшуюся тыкву порубите и добавьте в 200 мл кипящей подсоленной воды. Варите 10 минут, затем добавьте пшено, сахар и варите еще 5–7 минут. После этого влейте горячее молоко и доведите кашу до готовности.

Готовую кашу выложите на тарелки, вокруг разложите тыквенные треугольники, сверху посыпьте сахаром.

Каша пшенная в тыкве

1,5–2 кг тыквы, 3 стакана крупы, 2 стакана воды, 3 стакана молока, 4–5 ст. ложек сливочного масла, соль по вкусу.

Возьмите чистую тыкву, срежьте головку, очистите тыкву внутри от

зерен и промойте. Влейте внутрь тыквы молоко и воду, положите сливочное масло, посолите по вкусу. Засыпьте в приготовленную тыкву промытое пшено, закройте срезанной крышкой и поставьте в духовку. Запекайте до готовности.

Приготовленная таким образом каша хорошо сохраняет питательные свойства как пшена, так и тыквы.

Пшенная каша с тыквой и изюмом

3 стакана пшена, 1 кг тыквы, 1/2 стакана изюма или мелко нарезанной кураги, 1 стакан кипятка, соль по вкусу.

Мелко нарежьте мякоть тыквы, залейте ее водой и варите на медленном огне 15–20 минут. Затем добавьте замоченное на ночь пшено, посолите и варите, помешивая, до загустения. За некоторое время до окончания варки положите изюм или мелко нарезанную курагу. Вместо изюма и кураги можно добавить сливочное масло или нарубленную зелень.

Такая каша рекомендуется для улучшения работы кишечника.

Пшенная каша с луковым соусом

1 стакан крупы, 4 стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла, луковый соус.

Тщательно промойте крупу (в конце — горячей кипяченой водой). Затем залейте водой, поставьте на небольшой огонь и варите до мягкости. Подавайте кашу с маслом или луковым соусом.

Пшенная каша особая (лечебная)

1/3 стакана крупы, 2/3 стакана воды.

Пшено прокалите на сильном огне, но так, чтобы оно не потеряло свой цвет. Затем крупу залейте водой и варите на медленном огне. Можно добавить в кашу 1 ст. ложку льняного масла.

Это суточная норма для человека, больного стенокардией.

Пшенная каша с яблоками

200 г пшена, 600 мл молока, 25 г сахара, 100 мл воды, 180 г яблок, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны.

Промытую и перебранную крупу залейте горячим молоком и поставьте варить. Свежие яблоки очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте кубиками, залейте сиропом и припустите. В вязкую кашу добавьте припущенные яблоки, растопленное сливочное масло, сметану. Массу тщательно перемешайте, положите в горшочек и поместите до готовности в духовку. Для приготовления сиропа сахар растворите в горячей воде, проварите 10–12 минут и процедите.

Подавайте кашу в горшочках.

Пшенная каша с морковью и яблоками

300 г пшена, 600 мл воды, 200 г яблок, 80 г моркови, 60 г меда, соль по вкусу.

Залейте крупу горячей водой, посолите и поставьте вариться. Когда крупа впитает воду, закройте кашу крышкой и поставьте на 20 минут на водяную баню. Затем добавьте нарезанные яблоки, морковь, влейте мед и прогрейте.

Пшенная каша с маслом

2 стакана пшена, 2–3 ст. ложки масла, 4 стакана воды, соль по вкусу.

Влейте в кастрюлю воду, добавьте 1 ст. ложку масла и соль. Когда вода закипит, всыпьте в нее предварительно промытое пшено и варите до загустения. После этого поставьте кашу на 50–60 минут для упревания. В готовую кашу положите оставшееся масло и размешайте.

Пшенная каша с молоком

1 стакан пшена, 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

В кипящее подсоленное молоко засыпьте хорошо промытое пшено и варите на слабом огне при постоянном помешивании 30 минут. Затем добавьте сахар, размешайте и поставьте кашу для упревания на 15–20 минут.

Пшенная каша с персиками

1 стакан пшена, 1–2 персика, 2 стакана воды, 2 ч. ложки сахара.

Сварите негустую кашу из пшена. Очищенные персики нарежьте

ломтиками и добавьте в горячую кашу перед подачей ее на стол. Сверху посыпьте сахаром.

Пшенная каша с творогом

1 стакан пшенной крупы, 2 1/2 стакана воды, 1 стакан творога, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Переберите и промойте пшено, затем засыпьте его в кипящую подсоленную воду и варите до полуготовности. Снимите кашу с огня, добавьте масло, сахар, творог, все перемешайте и варите, пока пшено не станет мягким. К готовой каше подавайте молоко, простоквашу или кефир.

Крупеник

4 стакана рассыпчатой пшенной каши, 2 стакана протертого творога, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана сметаны, 2–3 ст. ложки молотых сухарей, соль, сахар по вкусу.

Смешайте рассыпчатую кашу, протертый творог, взбитые яйца, размягченное масло, соль, сахар. Получившуюся массу выложите толстым ровным слоем на мелкий противень (или на сковороду), смазанный маслом и посыпанный сухарями. Сверху смажьте сметаной. Выпекайте в хорошо нагретой духовке до образования румяной корочки.

Пшенная каша с черносливом и тыквой

1 стакан пшена, 2 1/2 стакана воды, 2 горсти чернослива, 1/4 тыквы.

Поставьте варить пшено. Переберите чернослив (косточки удалите), промойте, нарежьте. Тыкву очистите и нарежьте на квадраты. Добавьте чернослив и тыкву в кашу.

Пшенная каша с корицей

80 г пшена, 230 мл молока, 15 г сливочного масла, 15 г сахара, 1 г корицы (в порошке).

Чистое пшено засыпьте в кастрюлю с кипящим молоком, добавьте сливочное масло и сахар (по 1/3 нормы), соль и варите кашу, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 1/2 часа. При подаче сливочное масло нагрейте, помешивая, пока оно не приобретет светло-коричневый цвет. Полейте этим маслом горячую кашу и посыпьте ее сахаром, смешанным с корицей.

Пшенная каша с ягодным соусом

Для каши: 300 г пшена, 600 мл воды, 60 г сливочного масла, 60 г сахара, соль по вкусу. Для сладкого соуса: 200 г черной смородины, 60 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 1 стакан воды.

Хорошо промытую крупу засыпьте в кипящую подсоленную воду, добавьте сахар и сливочное масло и варите, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закройте крышкой и оставьте на слабом огне до готовности. При подаче на стол полейте кашу сладким соусом или подайте его отдельно в соуснике.

Сладкая подливка: переберите и промойте смородину, затем протрите через сито. Полученный при этом сок отожмите и процедите. Мезгу залейте горячей водой и проварите на слабом огне 10–15 минут, затем процедите. Часть отвара охладите и разведите в нем крахмал. В остальной

отвар добавьте сахар, снова доведите до кипения и при помешивании сразу влейте подготовленный крахмал, снова доведите до кипения и добавьте отжатый сок.

Пшенная каша с морской капустой

300 г пшена, 150 г морской капусты (консервы), 500 г мякоти тыквы, 1 л молока, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Мякоть тыквы мелко нарежьте, положите в кипящее молоко и варите в течение 15 минут. Добавьте пшено, соль, сахар и сварите кашу.

Пропустите через мясорубку морскую капусту и положите в готовую кашу, добавьте соль, сахар и поставьте кастрюлю на 20 минут в разогретую духовку. Чтобы каша не пригорела, кастрюлю необходимо поставить на противень с горячей водой.

Пшенная каша с рыбой

240 г пшена, 1 л воды, 200 г рыбы (щука, судак, сом, налим и др.), 60 г лука, 40 г жира, 12 г зелени.

Рыбу разделайте, не пластуя, залейте водой, добавьте соль, специи и поставьте варить. Бульон слейте, сварите на нем жидкую кашу (в конце варки добавьте слегка обжаренный лук). Рыбу отделите от костей, мелко нарежьте, положите в миски или горточки, залейте кашей, доведите до кипения и подавайте на стол.

Пшенная каша с орехами

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 1/2 стакана чернослива, 2–3 ст. ложки грецких орехов, 1 ст. ложка льняного или сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Вымойте чернослив, удалите из него косточки, а мякоть мелко нарежьте. Положите чернослив в кастрюлю, залейте холодной водой и варите в течение 5–7 минут на слабом огне. Затем добавьте промытое пшено, сахар, соль и варите кашу до готовности. За 5–7 минут до окончания варки положите в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправьте сливочным маслом, перемешайте и подавайте на стол.

Пшенная каша с изюмом

210 г пшена, 15 г изюма, 3 стакана молока, 45 г сахара, 150 г сливочного масла, 1 яйцо. Подготовленные крупу и изюм положите в горшочек, залейте горячим молоком, добавьте сахар, соль, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в духовку. За 10–15 минут до готовности добавьте растопленное сливочное масло и взбитые яйца. Подавайте кашу в горшочках.

Пшенная каша для детей от 5 месяцев до года

2 ст. ложки пшена, 1 стакан кипятка, 1/2 стакана горячего молока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки сливочного масла, щепотка поваренной соли.

Тщательно промойте пшено, перетирая крупу в руках, пока вода не будет чистой. Последний раз крупу обдайте кипятком, слейте воду, залейте снова кипятком и варите 30–40 минут, пока крупа не станет мягкой. Готовую крупу протрите через сито, постепенно (чтобы не было комков)

разведите горячим молоком, добавьте сахар, соль, поставьте снова на огонь и проварите еще 5 минут, чтобы каша загустела. В готовую кашу положите сливочное масло.

Рис — наладит пищеварение

Рис составляет основу питания более половины населения земного шара и по своей популярности и распространенности в мире уступает только пшенице.

Родиной этой культуры традиционно считается Азия. Впервые он начал культивироваться на территории современного Таиланда в IV тысячелетии до н. э. Оттуда рис распространился в Китай, где в 2700 году до н. э. легендарный император Шен Нонг (Божественный Земледелец) учредил церемониал чествования пяти растений, особенно ценных для страны. Одним из этих растений был рис, который высаживал сам император. Церемониал сохранялся на протяжении почти всего существования империи.

Из Китая рис проник в Японию, где также получил широкое распространение и большой почет, найдя свое место в национальной религии — синтоизме. Существует легенда, что рис в Страну восходящего солнца привез принц Ниниги, внук богини Аматера-су. В процессе церемониального обряда японский император отведал рис вместе с богиней Солнца, потомком которой он считался.

Не менее древней и важной была культура риса и для Индии, и уже отсюда ее завезли в Персию и Месопотамию.

В Европе рис стал известен примерно с XI века, но широкого распространения здесь не получил, так как для его выращивания требовались поля, залитые водой (не случайно говорят: «Вода — душа риса»). Но там, где застойная вода, там и малярия, поэтому во многих европейских странах, чтобы не создавать новых очагов болотной лихорадки, запрещали возделывание риса.

Зато рис хорошо прижился на американском континенте и стал для ряда его стран основной продовольственной культурой.

Что касается России, то по сравнению с другими странами и

континентами рис сюда завезли совсем недавно — каких-то 200–300 лет назад.

Но так как для выращивания риса требуется не только вода, но и солнце, пригодными для его возделывания оказались самые южные районы страны.

На таких северных широтах (а российский рис — самый северный рис в мире) прижились сорта круглозерного риса, из которого народы России с давних времен готовили вкуснейшие каши, супы и плов.

Сегодня рис в России возделывают в Астраханской и Ростовской областях, на Ставрополье и в Краснодарском крае.

Но чтобы удовлетворить растущий спрос на внутреннем рынке России, рис в большом количестве закупают за границей.

Рисовые крупы

Рисовое зерно, содержащее в основном крахмал, сверху покрыто коричневатой отрубевой оболочкой, в которой находятся витамины, минералы и другие питательные вещества. В свою очередь, отрубевую оболочку защищает жесткая шелуха желтого цвета. Все вместе — это зерно необрушенного риса.

На разных стадиях обработки рис изменяет внешний вид и приобретает особые вкусовые качества.

Сначала удаляют рисовую шелуху. В результате обработки получают коричневый рис, который состоит из цельных зерен и отрубевой оболочки. В ней находится большая часть всех питательных веществ: витамин РР, каротин, тиамин, минералы, клетчатка и фолиевая кислота, а также аминокислоты (триптофан, метионин, холин, лецитин, лизин, гистидин, цистин и аргинин). Именно она придает рису характерный коричневатый оттенок и ореховый привкус.

Коричневый рис считается наиболее ценным благодаря высокому содержанию питательных веществ и широко используется в лечебном питании, например в макробиотической диете.

На следующем этапе обработки риса в процессе шлифовки удаляют отрубевую оболочку. Остается белое зерно, содержащее значительное количество крахмала (70 %). По содержанию витаминов и минералов белый рис проигрывает коричневому.

Но существует еще одна технология обработки риса, позволяющая сохранить максимум полезных веществ. Необрушенный рис сначала замачивают в воде, а затем обрабатывают горячим паром под давлением. Только после этого зерна шлифуют как обычный рис. Благодаря обработке паром до 80 % витаминов и минералов, содержащихся в отрубевой оболочке, переходят в зерно риса, а сами зерна приобретают янтарно-желтый оттенок и становятся полупрозрачными.

В процессе выработки всех видов риса как побочный продукт получается дробленый рис, который бывает крупным и мелким.

Изготавливают из рисовых зерен и рисовую муку, которая применяется в качестве естественного загустителя, а также используется в производстве детского питания.

Целебные свойства риса

Полезные свойства риса ценили многие древние культуры. «Тот, кто предлагает рис, предлагает саму жизнь», — говорил Будда, а древнегреческий врач Гиппократ включал рис в специальную смесь *eptasaneī*, состоящую из разных круп, воды и меда. Этим блюдом кормили олимпийцев до и после соревнований.

Подтверждают ценные качества риса и современные ученые: они считают, что с помощью риса, как и других углеводов, можно исправить недостаток основных витаминов и минералов, вызванный

несбалансированным питанием. В рисе содержится много витаминов группы В (витамины этой группы необходимы для здоровья нервной системы, для преобразования питательных веществ в энергию; от них в немалой степени зависит состояние кожи, волос и ногтей), витамины Е и РР. Богат рис и минералами: в нем присутствует кальций, медь, железо, калий, марганец, фосфор, магний, селен и цинк. Кроме того, в каждом 100 г сырого риса находится 4,1–6,4 г белка.

Рис заслуженно занимает важное место в кухне многих народов мира не только благодаря своей питательности и способности быстро восполнять энергозатраты, но также за счет хорошей сочетаемости с другими ингредиентами блюд — мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами.

Рис легко переваривается и усваивается организмом, за что высоко ценится в диетологии.

В медицине рис издавна применялся для лечения нарушений пищеварения. Особенно ценен он для больных гастритом и язвой желудка: крахмально-слизистые составляющие риса обволакивают желудок и защищают его.

Считается, что рис помогает в неосложненных случаях диареи. Более того, исследователи пред полагают, что потребление рисовых отрубей может снизить риск развития рака кишечника.

Крахмал, содержащийся в рисе, переваривается и усваивается медленно, обеспечивая таким образом постоянное поступление в кровь глюкозы, что способствует регулированию уровня сахара в крови у больных диабетом (но злоупотреблять рисом при диабете не рекомендуется).

Еще одно немаловажное свойство риса — в нем отсутствует глютен, который не переносят люди, страдающие целиакией. Это очень важно для младенцев, так как у них еще может быть не сформирована достаточная активность ферментов желудочно-кишечного тракта и каша с глютеном может спровоцировать заболевание целиакией. Как правило, младенцу дается молочная рисовая каша, так как молоко дополняет ее рядом полноценных белков, минеральных веществ и витаминов и, кроме того,

делает приятнее на вкус. Рисовая каша рекомендуется НИИ питания РАМН как стартовая в питании малышей (но не ранее 4,5 месяца). Рисовая каша в некоторых редких случаях вводится при срыгиваниях в более ранние сроки (уже с 2 месяцев), однако назначается она дробно по 1 ч. ложке перед кормлением.

Рис полезен тучным людям, склонным к ожирению, поскольку блюда, приготовленные из него, не возбуждают желудочную секрецию и быстро покидают желудок.

Кроме того, по утверждению японских фармакологов из Университета Мэйдзио в г. Нагоя, в дополнение к своим полезным свойствам рис обладает способностью повышать интеллект. Не удивительно, что Япония, где слова «рис» и «еда» практически являются синонимами, сегодня одна из самых развитых и высокотехнологичных стран в мире!

Рисовые каши

При варке риса следует учитывать тип крупы. Например, самый популярный белый шлифованный рис варится примерно 10–15 минут.

Срок варки пропаренного риса составляет 20–25 минут из-за того, что зерна после обработки становятся тверже и развариваются медленнее обычного риса. После варки зерна пропаренного риса никогда не слипаются, и он остается таким же вкусным и рассыпчатым даже после повторного разогрева блюда.

Кроме того, желтоватый оттенок пропаренного риса в процессе варки исчезает, и он становится таким же белоснежным, как и белый шлифованный.

Что касается коричневого риса, то время его варки максимально — примерно 40 минут, и ему требуется больше воды для отваривания.

Еще стоит сказать о сортах риса, которые чаще всего различают по характеристикам зерна: существует длиннозерный, среднезерный и

круглый рис.

Длиннозерный рис при варке не слипается и поглощает умеренное количество жидкости. Среднезерный рис содержит больше крахмала, поэтому во время приготовления поглощает большое количество жидкости и становится мягким, а в готовом блюде его зерна немного слипаются. Особенность этого риса — вбирать в себя аромат других ингредиентов блюда. Круглозерный рис знаменит своим свойством поглощать большое количество жидкости при приготовлении, становясь при этом мягким и кремообразным.

Длиннозернистый рис можно готовить двумя способами: впитыванием и кипячением.

При первом способе нужно на каждую часть риса взять две части воды (на порцию для 4 человек потребуется 240–360 мл риса и 480–700 мл воды). Рис заливают водой, солят, доводят до кипения, плотно закрывают крышку и держат на слабом огне 10–15 минут до готовности. Жидкость при этом вся впитывается. Перед подачей на стол рис разрыхляют вилкой.

При втором способе рис опускают в кипящую подсоленную воду и варят, не накрывая крышкой, 10–15 минут. Затем воду сливают и прополаскивают рис кипятком из чайника.

Рисовая каша протертая

30 г риса, 5 г сливочного (или льняного) масла, 150 мл молока, 200 мл воды, 10 г сахарного сиропа, 3 г раствора соли, 30 г натертого яблока.

Переберите и промойте несколько раз рис, положите его в кастрюлю, залейте стаканом холодной воды и варите до тех пор, пока рис не делается мягким (45–60 минут). По мере выкипания добавляйте понемногу воду, так чтобы к концу варки разваренного риса вместе с отваром осталось не более 1 стакана. Горячий разваренный рис протрите через мелкое сито, добавьте горячее (но не кипяченое) молоко, размешайте и протрите еще раз, чтобы не было комков. В протертую кашу влейте сахарный сироп, раствор соли и

кипятите 2 минуты. В готовую кашу положите сливочное масло и тщательно перемешайте. Сверху положите натертое яблоко.

Рис по-восточному (рассыпчатый)

400 г риса, 800 мл воды, 30 г сливочного масла, 8 г соли.

В кипящую воду засыпьте предварительно промытый рис. Кастрюлю плотно закройте крышкой и положите сверху на нее груз, чтобы крышка не поднималась даже при самом сильном кипении. Держите кастрюлю 3 минуты на сильном огне, 7 минут — на умеренном и 2 минуты — на слабом. Всего — 12 минут на тепловую обработку. Затем снимите кастрюлю с огня и подержите под крышкой еще 12 минут, после чего положите в рис масло, слегка посолите и равномерно размешайте, не растирая.

Рисовая каша с медом, орехами и изюмом

1 стакан риса, 1/2 стакана истолченных грецких орехов, 1/2 стакана изюма, немного меда.

Отварите рис, добавьте в него грецкие орехи, промытый и ошпаренный изюм, мед, все перемешайте.

Рисовая каша «Якпап»

400 г клейкого риса, 100 г сушеной хурмы, 100 г съедобных каштанов, 100 г сахара, 50 г фиников, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка оливкового

масла, 1 ст. ложка соевого соуса.

Тщательно промытый рис выдержите в воде в течение 5 часов. Каштаны очистите от скорлупы и кожицы, опустите на несколько минут в слегка подсоленную воду, затем промойте в чистой воде. Большие ядрышки разрежьте пополам, маленькие можно использовать целиком. Сушеную хурму нарежьте так же, как и каштаны. Плоды фиников тщательно промойте, очистите от косточек и разрежьте пополам. Косточки, на которых осталась мякоть плодов, положите в кастрюлю, хорошо разварите в небольшом количестве воды и протрите через сито — в результате получится жидковатая выжимка красноватого оттенка. Замоченный рис откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, высыпьте в посудину для варки на пару и варите на сильном огне. Сваренный на пару рис выложите в большую кастрюлю, заправьте сахаром и тщательно размешайте.

В корейской кухне эта каша считается очень питательной и полезной.

Рисовая каша с маслом

2 стакана риса, 4 стакана воды, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В кастрюлю влейте воду, положите масло и посолите. Когда вода закипит, всыпьте рис и варите его на слабом огне до загустения. После этого поставьте для упревания на 50 минут. Готовую кашу заправьте маслом.

Рисовая каша с молоком

1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Промытый рис засыпьте в кипящую воду и варите в течение 5–8 минут, после чего выложите на дуршлаг. Как только вода стечет, опустите рис в кастрюлю с подсоленным горячим молоком и, помешивая, варите на слабом огне в течение 15 минут. Затем положите сахар, размешайте, накройте кашу крышкой и поставьте для упревания на 10–15 минут на водяную баню.

Рисовая каша с орехами

1 стакан риса, 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 1 ч. ложка молотых ядер абрикосовых косточек, 1 ч. ложка очищенных тыквенных семечек, немного арахиса, нарезанных фиников и цукатов, корица и сахар по вкусу.

Промытый рис залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне при постоянном помешивании. Когда рис разварится, добавьте молотые грецкие орехи, абрикосовые косточки, мелко нарезанные финики, арахис, цукаты, тыквенные семечки, корицу и сахар. Все хорошо перемешайте и варите еще несколько минут. Подавайте кашу горячей.

Рисовая каша с изюмом и орехами

2 стакана риса, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана изюма, измельченные орехи, соль по вкусу.

Положите промытый рис в кипящую воду, отварите, затем откиньте на сито. Положите в рис разогретое масло и слегка протушите в течение нескольких минут. Пропарьте горячей водой изюм и добавьте его в кашу. Разложите ее по тарелкам, сверху посыпьте измельченными орехами.

Рисовая каша с семенами лотоса

230 г мелкозернистого шелушеного риса, 2 ст. ложки ячменя, 1 л холодной воды, 80 г семян лотоса, 100 г мелко нарезанного чернослива, 1 ч. ложка соли, 6 ст. ложек соевой пасты, 2 ст. ложки кедровых орешков, немного саке, зеленый лук, бульон на грибной основе.

Тщательно промойте мелкозернистый шелушенный рис, ячмень и семена лотоса, затем засыпьте все в кастрюлю, залейте водой, слегка посолите и дайте постоять 20 минут. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте на среднем огне, пока жидкость не начнет закипать. Увеличьте огонь до очень сильного и поддержите на нем кашу 2–5 минут, после этого уменьшите огонь до слабого и продолжайте варить еще 20 минут. Затем на 10 секунд снова увеличьте огонь до очень сильного и выключите плиту.

Проложите между кастрюлей и крышкой кухонное полотенце или бумажные салфетки и дайте каше настояться 20 минут. Затем положите в кастрюлю чернослив и бульон на грибной основе. Поставьте кашу на медленный огонь и готовьте еще 4–5 минут, постоянно помешивая. Посолите и приправьте соевой пастой и саке. Разлейте кашу по порционным тарелкам и подавайте с гарниром из кедровых орешков и зеленого лука.

Рисовая каша с морковью

2 стакана риса, 4 стакана воды, 300–400 г моркови, мед, масло (или сливки), зелень по вкусу.

Натрите на крупной терке морковь, положите в нее мед по вкусу, масло (если морковь не сочная, то добавьте немного горячей воды) и протушите на сковороде до мягкости. Сварите обычную рисовую кашу, добавьте в нее морковь, еще немного воды, вскипятите и поставьте упревать. Выложите готовую кашу в тарелки, добавьте масло (или сливки) и зелень. Детям такое блюдо понравится!

Рисовая каша со свеклой

2 стакана риса, 4 стакана воды, 300–400 г свеклы, мед, масло (или сливки), зелень по вкусу.

Замоченный рис засыпьте в кипящую воду, добавьте мелко нарезанную вареную свеклу (но не перемешивайте!), мед по вкусу. Доведите до кипения и варите под крышкой 5 минут, затем поставьте упревать на 20 минут. Выложите кашу в тарелки и добавьте сливки, зелень.

Рисовая каша с черносливом

300 г риса, 160 г чернослива (без косточек), 600 мл воды, смешанной с отваром чернослива, 40 г сахара, 80 г меда, 50 г изюма, 30 г цукатов, 30 г орехов (или тыквенных семечек), соль по вкусу.

Замочите изюм в воде на 30 минут. Чернослив отварите в воде с сахаром. Отвар процедите, добавьте в него воду, доведите до кипения, посолите, всыпьте рис и варите до готовности. Затем добавьте в кашу чернослив, изюм и мед и перемешайте. При подаче на стол оформите кашу цукатами, посыпьте орехами или тыквенными семечками.

Рисовая каша с соусом и сыром

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, 1 стакан тертого сыра, соль по вкусу.

Сварите рассыпчатую рисовую кашу, выложите ее в сотейник, полейте

молочным соусом, посыпьте тертым сыром и слегка запеките в духовке.

Молочный соус можно приготовить так: 1 ст. ложку муки смешайте с таким же количеством масла и залейте 1 1/2 стакана молока. Полученный соус посолите и варите, непрерывно помешивая, в течение 10 минут.

Рисовая каша с фасолью и творогом

1/3 стакана воды, 2/3 стакана риса, 100 г любого сыра, 400 г консервированной фасоли, 200 г йогурта, 200 г творога, пучок зеленого лука и петрушки, 1 бульонный кубик, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/4 ч. ложки соли, 1 морковь.

Промойте рис и всыпьте его в кастрюлю с водой, добавьте нашинкованную морковь, мелко нарубленный лук, кориандр, бульонный кубик, посолите и варите, пока рис не станет мягким. Затем добавьте фасоль, творог, йогурт, зелень петрушки, предварительно мелко нарубленную, и тщательно перемешайте. Эту массу переложите в форму, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5 минут.

Рисовая рассыпчатая каша с томатом и сыром

350 г риса, 50 г томата-пюре, 50 г сыра, 730 мл воды, 60 г сливочного масла (или маргарина), соль по вкусу.

Промытый рис всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите его при слабом кипении до готовности. Откиньте рис на сито или дуршлаг и дайте воде стечь. На сковороду с маслом положите сначала томат-пюре и слегка его поджарьте (чтобы жир принял окраску томата), затем рис. Перемешайте его так, чтобы он равномерно окрасился томатом и жиром. После этого посыпьте кашу натертым сыром.

Рисо-овсяная рассыпчатая каша

300 г риса, 150 г овсяной крупы, 800 мл воды, 10 г соли, 60 г лука, 12 г чеснока, 100 г подсолнечного масла, 15 г укропа.

Промойте отдельно рис и овес, затем равномерно перемешайте и засыпьте смесь в кипящую воду. Варите на сильном огне под плотно закрытой крышкой в течение 1–2 минут, затем убавьте огонь до среднего и держите еще 6–8 минут. Снимите с огня, укройте полотенцем и только через 12–15 минут откройте крышку. Заправьте кашу обжаренным на масле луком и мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогрейте в сковороде на медленном огне 3–4 минуты.

Рисовая каша с корицей и шафраном

1 1/2 стакана риса, 4 1/2 стакана молока, 1 1/2 ст. ложки масла, 2/3 стакана сахара, 100 г шоколада, порошок шафрана (на кончике ножа), 1/2 ст. ложки сахарной корицы.

Залейте рис кипятком и вскипятите, затем откиньте на дуршлаг и промойте его в холодной воде. В отдельной кастрюле вскипятите молоко, добавьте в него масло, приготовленный рис и варите до готовности. Шоколад разотрите и смешайте с 2 ст. ложками горячей воды и 1/3 стакана сахара. Готовый рис разделите на 2 части. Одну часть смешайте с шоколадом, в другую добавьте 1/2 стакана сахара и рюмку шафранового настоя. В заранее смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковороду положите рядами рис и поставьте в нагретую духовку на 15 минут. Готовую кашу выложите на блюдо, сверху посыпьте сахаром, смешанным с корицей.

Рисовая каша с клубникой

2 стакана клубники, 1 стакан риса, 4 стакана молока, соль, ванильный сахар по вкусу, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сахарной пудры.

Переберите и промойте рис и всыпьте его в кипящее молоко, добавьте немного соли и сахара. В горячую кашу добавьте взбитые желтки, ванильный сахар и хорошо размешайте. Выложите готовую кашу на большое плоское десертное блюдо, охладите и украсьте свежими ягодами клубники. Белки взбейте с сахарной пудрой и нанесите поверх ягод.

Рисовая каша с тыквой

500 г тыквы, 200 г риса, 400 мл молока (или сливок), 400 мл воды, 2 ст. ложки сахарного песка.

Промытый рис залейте кипятком (вода должна быть выше крупы на 2 см), накройте крышкой. Когда рис разбухнет, поставьте на медленный огонь в этой же воде, доведите до кипения, долейте молоком или сливками и варите до готовности. Тыкву вымойте, очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками и пересыпьте сахарным песком. После того как из нее выделится сок, поставьте на медленный огонь и варите до размягчения. Затем смешайте с готовым рисом, доведите до кипения. Подавайте к столу со сливками или сливочным маслом.

Рисовая каша молочная с кольраби

1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 200 г кольраби, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Промойте рис. Вымойте кольраби и натрите на крупной терке. Залейте рис водой, доведите до кипения, добавьте, не перемешивая, кольраби; также осторожно, не перемешивая массу, влейте молоко, снова доведите до кипения, варите около 5 минут, после чего закройте кастрюлю крышкой и настаивайте в течение 20–30 минут. Готовую кашу подавайте к столу горячей со сметаной.

Рисовая каша с земляникой

200 г рисовой каши, 1/2 стакана земляники, 1 ст. ложки меда.

В готовую, только что сваренную рисовую кашу добавьте промытые ягоды земляники и мед, все перемешайте аккуратно, чтобы не размять ягоды, и подавайте в горячем виде.

Рисовая каша с кардамоном

30 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 250 г риса, 750 мл молока, 1/2 ч. ложки кардамона, 1 ст. ложка сахарного песка.

Смажьте дно кастрюли маслом, затем вылейте в нее молоко и доведите его до кипения. Постоянно помешивая, засыпьте в кастрюлю тонкой струйкой рис. Посолите кашу, накройте кастрюлю крышкой и варите 45–50 минут на медленном огне.

Перед подачей на стол положите в каждую порцию небольшой кусочек масла и посыпьте кашу сахаром и кардамоном.

Рисовая каша с изюмом

1 стакан воды, 2 ч. ложки молотой корицы, 300 г коричневого риса, 100 г изюма (кишмиш), 1 стакан яблочного сока, кусочки свежих фруктов.

Воду и сок вылейте в кастрюлю, добавьте промытый рис, изюм и корицу. Доведите воду до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой кастрюлю и варите кашу 40 минут на медленном огне. Снимите кастрюлю с огня и дайте каше настояться 10 минут перед подачей на стол. Подавая на стол, украсьте кашу кусочками свежих фруктов.

Это очень полезная и сытная каша из коричневого риса, богатого витаминами и микроэлементами. С нее рекомендуется начинать свой день, так как она не позволит проголодаться до самого обеда.

Каша из индийского риса «Жасмин»

2 стакана риса, 1 манго, 1 крупное зеленое яблоко, 100 г изюма, 3 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сахара (или меда), 1/2 стакана измельченного миндаля, 1 щепотка шафрана, 8 зерен кардамона, 1 палочка корицы, 8 почек гвоздики, 3 лавровых листа.

Изюм залейте холодной водой на 10 минут, затем просушите. Рис промойте, замочите на 15 минут, обсушите. На среднем огне сварите сироп из сахара и 1 1/2 стакана воды, добавив половину щепотки шафрана. Варите 20 минут — сироп должен увариться до одной трети. Яблоки и манго очистите и нарежьте небольшими кубиками. Топленое масло нагрейте в кастрюле с толстым дном, положите в нее пряности, слегка обжарьте. Добавьте рис, размешайте и обжаривайте 2–3 минуты. Добавьте 3 стакана кипятка, оставшийся шафран и варите на среднем огне 10 минут. Сделайте в центре риса углубление, положите в него яблоки, манго, изюм и миндаль, вылейте на них 2 ст. ложки сиропа, присыпьте рисом. Равномерно вылейте на рис оставшийся сироп, закройте крышкой и держите кастрюлю на очень маленьком огне в течение 15 минут.

Рисовая каша «Сладкоежка»

1 1/2 стакана риса, 2 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 3–4 ст. ложки сливочного масла.

В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте промытый рис, закройте кастрюлю крышкой и варите 10–15 минут на сильном огне, затем немного убавьте его и варите еще 5–7 минут. Готовый рис переложите в другую кастрюлю, влейте горячее молоко, добавьте сахар, пряности, масло и поставьте кастрюлю на 3–4 минуты в духовку.

Рисовая каша с орехами

100 г риса, 50 г грецких орехов.

Опустите рис и орехи в кастрюлю, добавьте воду, чтобы она была на треть выше смеси, — это необходимо для выпаривания. После того как вода закипела, уменьшите огонь до минимума и не открывайте крышку. Кипятите 30 минут.

Такую кашу для увеличения энергии и укрепления здоровья китайцы рекомендуют употреблять в зимнее время. Солью при варке они не пользуются, заменяя ее различными соусами. Главное в этом рецепте — засыпать ингредиенты в холодную воду до начала готовки.

Рисовая каша для детей от 5 месяцев до года

3 ч. ложки рисовой муки, 1 стакан кипятка, 1/2 стакана горячего молока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки сливочного масла, щепотка поваренной соли.

Залейте рисовую муку кипятком и варите 20–30 минут до готовности, затем влейте в кастрюлю с кашей горячее молоко, добавьте сахар, соль, поставьте снова на плиту и, постоянно помешивая, дайте каше закипеть 2–3 раза, чтобы она загустела. В готовую кашу положите сливочное масло.

Рисовая каша с яблоками для детей от 5 месяцев до года

2 ст. ложки рисовой муки, 1 стакан кипятка, 1 яблоко средней величины, 1 ч. ложка сахарного песка, щепотка поваренной соли.

Рисовую муку залейте кипятком, добавьте в кастрюлю с рисом предварительно помытое, очищенное и разрезанное на несколько кусков яблоко средней величины. Когда рис полностью разварится, добавьте сахар, соль и размешайте.

Очищение суставов с помощью рисовой терапии

Этот способ очистки суставов и мочевыводящих путей рекомендуют древнекитайские мастера цигун.

Рисовая терапия способствует выведению токсинов, улучшает обмен веществ, помогает нормализовать вес как полным, так и истощенным людям, уменьшает отеки, облегчает работу печени и почек.

Очистительный эффект достигается в результате длительного употребления вымоченного риса, способного вытягивать из организма соли, в сочетании с общим ограничением потребления поваренной соли.

Такую терапию лучше всего проводить зимой.

Приготовьте пять одинаковых баночек и пометьте их цифрами 1, 2, 3, 4, 5.

Переберите и промойте рис (лучше всего бурый, неочищенный).

Утром первого дня в банку № 1 засыпьте 2–3 ст. ложки риса, залейте его сырой холодной свежей водой. На второй день то же самое сделайте с банкой № 2 и поставьте ее рядом. На третий день поменяйте воду в банках № 1 и 2, а в банку № 3 положите рис и залейте водой. Та же процедура со сменой воды и добавлением еще одной баночки с порцией риса происходит на четвертый и пятый дни. Утром шестого дня рис из банки № 1 промойте, сварите из него кашу и съешьте на завтрак. А в освободившуюся банку насыпьте свежий рис, залейте водой и поставьте в конец «очереди», за банкой № 5. Таким образом, каждый раз ставят новую порцию риса взамен съеденной. Этот процесс продолжается в течение двух месяцев. Важно, чтобы рис замачивался в течение 5 дней.

Рис варят недолго в небольшом количестве воды. Можно есть его и сырым. Весь завтрак должен состоять из каши без соли, сахара и масла. За 20–30 минут до еды необходимо выпить стакан теплой или горячей воды. После завтрака 4 часа нельзя ни есть, ни пить. Через 4 часа можно попить, а потом нормально пообедать.

Людам, страдающим миомой или аденомой, рекомендуется включить в дни чистки стакан чая с добавлением в него 7–10 г молодого имбиря.

Пшеница — источник энергии

Пшеница — одна из самых древних, распространенных и почитаемых в мире зерновых культур.

Время появления пшеницы как зерновой культуры точно установить не удалось, но известно, что ее возделывают уже не менее 10 тысяч лет. В Иране и Египте пшеница появилась, вероятно, раньше, чем в других регионах. Египтяне придавали зернам пшеницы сакральный смысл и помещали их в могилы умерших. Зерна пшеницы были обнаружены в гробницах фараонов, захороненных более 5 тысяч лет назад. А в одной из египетских пирамид был обнаружен хлеб, которому, как утверждают археологи, 4 тысячи лет. Этот самый древний в мире хлеб хранится в Лондоне, в Британском музее.

Изобиловала пшеницей и Земля обетованная — не случайно в Священном Писании она почти постоянно называется землей пшеницы: злачное место буквально можно перевести как хлебное место или Рай.

К началу нашей эры пшеница распространилась практически по всей территории Азии и Африки, а в эпоху римских завоеваний злак начинают культивировать в разных уголках Европы. В Америку пшеница впервые попала в XVI веке благодаря европейским колонистам.

На территории независимых ныне стран, которые еще недавно входили в Советский Союз, пшеницу также возделывали с незапамятных времен. Как показали археологические раскопки, в Туркмении ее сеяли в V–III тысячелетиях до н. э., в Грузии и Армении — в III веке, на Украине — в IV–III веках до н. э.

Наши предки выращивали пшеницу как основную зерновую культуру. Но интересно, что наряду с ней на Руси долго культивировалась и полбяная пшеница — так называли полудикий сорт пшеницы, от которого были выведены все современные сорта.

Считается, что полба обладает многими полезными и даже лечебными

свойствами.

Сегодня многие диетологи сходятся во мнении, что нынешний рост заболеваемости во многом связан именно с отказом от употребления в пищу таких растений, как полба, с не измененным человеком набором хромосом.

С XIX века полбяную пшеницу в России практически перестали выращивать. Ей на смену пришли новые сорта мягкой пшеницы как более урожайной.

Сегодня пшеница — самое распространенное культурное растение на земле: ее посевные площади составляют около 250 миллионов гектаров, что равняется примерно 1/80 всей суши земного шара.

Основными производителями пшеницы являются Соединенные Штаты Америки и Россия.

Крупы из пшеницы

Из зерен пшеницы изготавливают прежде всего муку. Пшеничная мука — основа хлебопекарной промышленности. Из нее пекут самые разные сорта хлеба, а также всевозможные мучные изделия.

Делают из пшеницы и крупу — это всем нам хорошо известная манная крупа, или манка, и пшеничная крупа.

Манная крупа вырабатывается из центральной части пшеничного зерна.

В зависимости от вида используемой пшеницы манную крупу подразделяют на марки: «М» — из мягкой пшеницы, «Т» — из твердой пшеницы, «МТ» — из мягкой пшеницы с примесью твердой (до 20 %).

Пищевая ценность крупы зависит от качества зерна пшеницы и близка к пшеничной муке высшего сорта. Крупа марки «М» содержит

минимальное количество клетчатки (0,14 %) и золы (0,54 %), бедна она и белками (12 %), но они хорошо усваиваются. А вот крахмала в такой крупе с избытком.

Крупа марки «Т» содержит больше золы (0,63 %), клетчатки (0,2 %), белков (13–15 %) и, следовательно, меньше крахмала (81 %).

Одним из важных показателей качества манной крупы является зольность, по которой судят о тщательности отделения покровных тканей зерна. Этот показатель колеблется от 0,6 % для крупы марки «М» до 0,85 % марки «Т».

Крупу пшеничную получают путем шлифования зерна твердой пшеницы. Выпускают крупы «Полтавскую» — с 1-го по 4-й номер и «Артек». Крупы № 1 и 2 представляют собой зашлифованные частицы удлиненной формы, полученные из зерен пшеницы. Крупы № 3 и 4 — частицы дробленого зерна различной величины, округлой формы. «Артек» — зашлифованные частицы мелкодробленого зерна пшеницы.

Пшеничная шлифованная крупа содержит много крахмала (80 %) и белков (14,8 %). Минеральных веществ — незначительное количество, из них 60 % приходится на долю фитатов. Среди витаминов преобладают витамины группы В. Чем тщательнее проведена операция шлифования, тем больше в крупе крахмала.

Целебные свойства манной и пшеничной крупы

Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, РР, белки, клетчатку; такие минеральные вещества, как Na, K, Ca, Mg, P, Fe. Но по сравнению с другими крупами содержание витаминов и минеральных веществ в манке значительно ниже. Зато манная крупа — самый большой источник углеводов, которые наполняют организм энергией, помогают работать мышцам.

Ценность манной крупы состоит и в том, что в ней много крахмала и

почти нет клетчатки, поэтому она легко усваивается организмом, а главное — прекрасно переваривается в нижнем отделе кишечника. Более того, снижая окислительный стресс в кишечном тракте, манная крупа способна предупреждать рак толстой кишки. Поэтому манная каша является отличным щадящим блюдом при заболевании этого органа. Благодаря высокой калорийности и хорошей усвояемости включается она и в лечебное питание при истощении и в послеоперационный период.

Из-за низкого содержания клетчатки манная крупа незаменима и в детском питании.

Еще одним отличительным свойством манной крупы является большое содержание фитина, обладающего способностью связывать соли кальция. Это позволяет избежать гиперминерализации кровяных телец, связок и других частей тела, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Но манная каша не показана людям, страдающим повышенной чувствительностью к глютену — белку, который еще называют клейковиной. Именно клейковина дает упругость тесту и мягкую пышность хлебу. При наследственном заболевании целиакии глютен вызывает аллергию и повреждает слизистую оболочку кишечника. В результате нарушается всасывание всех питательных веществ, особенно жиров.

Не рекомендуются блюда из манной крупы больным сахарным диабетом, атеросклерозом и людям с избыточным весом.

Пшеничная крупа по своим свойствам близка к манной.

В 100 г пшеничной крупы содержится:

- белков — 11,0 г;
- жиров — 1,2 г;
- крахмала — 67,5 г;
- клетчатки — 0,3 г;

- микроэлементов: фосфора — 276 мг, железа — 4,7 мг;
- витаминов: В1 — 0,30 мг, В2 — 0,1 мг, РР — 1,40 мг.

Каши из манной крупы

Манная каша самая непривередливая и простая в приготовлении, но и у нее есть свои секреты.

Вот что об этих секретах пишет в своей книге «Тайны хорошей кухни» В. В. Похлебкин: «Зная манную кашу с детства, мы в то же время не всегда знаем ее истинный вкус, так как не знаем точного правила ее приготовления, пользуемся, так сказать, примитивно-любительским способом ее варки, случайно получившим всеобщее распространение. А правило это простое: варить в молоке, соблюдая пропорции: поллитра (500 мл) молока на 100–150 мл (3/4 стакана) манной крупы (или 1 литр молока на 300 мл крупы). Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манную крупу (не горстью, а ситом, чтобы рассеять ее) и продолжать варить только 1–2 минуты, все время интенсивно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой кастрюлю, где варилась каша, и дать постоять 10–15 минут до ее полного разбухания. После этого можно сдабривать ее маслом и чем угодно, делать как подслащенный, так и „луковый“ вариант.

Но главное формирование вкуса произойдет именно тогда, когда каша будет не кипеть, не „преть“ под крышкой, утрачивая белки, витамины, вкус, а когда она будет настаиваться уже снятой с огня.

Вкус такой правильной манной каши резко отличается от варенной обычным способом. Это действительно каша, в которой можно различить хотя и маленькие, но отдельно существующие крупинки. Такая каша и лучше маслится, и не имеет неприятной поверхностной пленки, которая образуется у манной каши только потому, что выделенные белки и клейковина, как более легкая фракция, всплывают на поверхность и здесь подвергаются усиленному испарению и распаду, интенсивно портятся с

точки зрения и физиологической, и вкусовой, и, конечно, биохимической.

Манная каша, сваренная по всем правилам, лишена этих отрицательных черт. Она сильнее разваривается, чем при кипении, ибо температура пара молока выше, чем температура самого молока, варимого при открытой крышке.

Есть и еще один прием приготовления манной каши, сходный с описанным. Для этого манную крупу надо разогреть на сковородке вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но не дать ей подгореть. Затем залить молоком или смесью воды с молоком, где воды было бы чуть больше половины. Заливать надо прямо на сковородке, и поэтому лучше брать глубокую эмалированную. После заливки быстро размешать и дать прокипеть 2–3 минуты, а затем плотно закрыть крышкой и так же выдержать до полного разбухания. Такая каша еще вкуснее. Попробуйте и возьмите на вооружение оба эти способа, из которых первый более подходит для детского питания, а второй — для взрослого».

Если вы все же решитесь воспользоваться своим «фирменным» способом варки манной каши, не забывайте, что длительность ее приготовления зависит от сорта пшеницы, из которой изготовлена крупа.

Манная крупа из мягких сортов пшеницы (М) варится быстро — 5–8 минут.

Увеличение в объеме при варке крупы этой марки — наибольшее по сравнению с крупой других марок.

Для варки каши из крупы твердых сортов пшеницы требуется несколько больше времени.

Крупа марки «МТ» занимает промежуточное положение.

Что касается пшеничной каши, то продолжительность ее варки зависит от номера крупы и может составлять 15–60 минут. Каша получается вязкая или рассыпчатая, приятного вкуса. В объеме увеличивается в 4–5 раз.

Чтобы приготовить вязкую кашу из пшеничной крупы, нужно взять 200 г крупы, 400 мл молока, 400 мл воды, 20 г сахара и соль по вкусу — это традиционный рецепт. Но такую же кашу можно сварить и на воде без

добавления сахара.

А чтобы пшеничная каша получилась рассыпчатой, крупу рекомендуется сначала поджарить в масле, затем опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности на среднем огне, время от времени помешивая. Воды потребуется в 3 раза больше, чем крупы. После того как крупа сварится и хорошо разбухнет, нужно снять кастрюлю с огня, укрыть ее чем-нибудь теплым и оставить так на некоторое время.

Манная каша с тыквой (1)

200 г крупы, 500 г тыквы, 250 мл молока, 250 мл воды, 15 г сахара, соль по вкусу.

Очистите тыкву от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками или пропустите через мясорубку со средней решеткой. Опустите тыкву в кипящее молоко или в молоко, разбавленное водой, добавьте соль, сахар и нагрейте до кипения. Затем всыпьте вымытую крупу и варите до готовности при слабом кипении.

Манная каша с тыквой (2)

500 г тыквы, 1 стакан манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 5 стаканов молока.

Подготовьте тыкву, как в первом варианте, обдайте ее кипятком и сварите в подсоленной воде, процедите. Отделите 1 стакан тыквенного отвара, в кастрюлю влейте все молоко, вскипятите, всыпьте манную крупу. Когда каша сварится, добавьте масло и тыкву, посолите и размешайте.

К столу кашу подавайте с растопленным маслом. Если вы хотите получить более жидкую кашу, в конце варки можно добавить 1 стакан

тыквенного отвара, который отделяли ранее. Если хотите приготовить сладкую кашу, добавьте в кашу сахар до того, как опустите в отвар крупу.

Манная каша с грецкими орехами (1)

1/2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 1/2 стакана измельченных грецких орехов (или цукатов), 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, ванилин на кончике ножа, 10 абрикосов, 2 ст. ложки сахара, 3–4 ст. ложки воды.

Вскипятите молоко, посолите, всыпьте манку и варите до готовности. Затем охладите готовую кашу и смешайте с сахаром, растертым с яичными желтками. На разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, положите ядра орехов, обжарьте их и добавьте взбитые белки. Орехи со взбитыми белками переложите в кашу и перемешайте.

Смажьте форму маслом и выложите на нее слой каши. На этот слой положите абрикосы и еще один слой каши. Форму поставьте в духовку и запекут до образования золотистой корочки.

Соус: порежьте абрикосы на маленькие кусочки и положите их в кастрюлю. Добавьте сахар, воду и варите до тех пор, пока фрукты не разварятся.

Готовую кашу сверху посыпьте измельченными орехами, украсьте фруктами и цукатами. Вместе с кашей подайте соус.

Манная каша с грецкими орехами (2)

1 стакан манной крупы, 2 стакана молока или сливок, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана измельченных орехов (или цукатов), 2 яйца, 2 ст. ложки варенья (или меда), 150 г теста

слоеного (или сдобного пресного).

Залейте орехи горячей кипяченой водой и оставьте на 5 минут, затем выньте их, очистите от кожицы, истолките и опять добавьте немного воды.

Приготовьте пенки: в неглубокую кастрюлю налейте молока или сливок и поставьте ее в духовку. Как только образуется пленка, снимите ее вилкой и топите молоко дальше, пока не снимете 5–6 пенок.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте крупу и сварите кашу. В готовую кашу добавьте орехи, масло, сахар и перемешайте.

Большую тарелку смажьте маслом и выложите из слоеного теста, смазанного яйцом, бордюр. В середину положите слой пенок, затем слой каши и т. д. Сверху посыпьте сахаром, тесто смажьте яйцом. Тарелку поставьте в духовку и запекайте кашу 10–15 минут. Подавайте с вареньем или медом.

Манная каша с яйцом и вареньем

2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1/4 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного песка, 1/2 яйца, варенье.

Вскипятите молоко, всыпьте просеянную муку и варите на медленном огне при постоянном помешивании до готовности. Охладите готовую кашу и добавьте в нее желток, растертый с маслом добела. Взбейте белок и добавьте в кашу, все аккуратно перемешайте. Кашу вылейте в формы и поставьте на холод. Застывшую кашу выложите на тарелку и украсьте вареньем.

Гурьевская каша

1,25 л молока, 1/2 стакана манной крупы, 500 г орехов (фундук, кедровые, грецкие), 10 штук горького миндаля, 4–5 капель миндальной эссенции, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана варенья (клубничного, земляничного, вишневого (без косточек), 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стручок кардамона, 3–4 ч. ложки молотой лимонной цедры или 2 ч. ложки корицы, молотый бадьян по вкусу.

Очищенные от скорлупы орехи залейте кипятком на 2–3 минуты, затем очистите их от тонкой кожицы, подсушите и истолките в ступке, подливая по 1 ч. ложке теплой воды к каждой полной столовой ложке орехов. Выложите орехи в отдельную чашку.

Приготовьте 12–15 молочных пенок (способ приготовления см. в предыдущем рецепте).

На оставшемся от пенок молоке или сливках сварите густую, хорошо разваренную манную кашу, всыпьте в нее толченые орехи, сахар, масло, растертые пряности, перемешайте.

Возьмите огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник, налейте немного подготовленной манной каши слоем 1 см, закройте его пенкой, вновь налейте слой каши потоньше и снова покройте ее пенкой. В предпоследний слой добавьте немного варенья и бадьян. Поставьте на 10 минут в предварительно хорошо нагретую духовку, но со слабым огнем. Затем выньте, залейте сверху оставшимся вареньем и толчеными орехами. Подавайте в той посуде, в которой готовили кашу.

Манная каша с морковным соком

Каша манная, 1 яичный желток, 50 г сливок, 20 мл морковного сока.

Сварите на молоке густую манную кашу. В расчете на каждую порцию горячей каши добавьте, быстро размешивая, 1 яичный желток, сливки, морковный сок. Тщательно размешайте и доведите до кипения.

Манная каша (рецепт для микроволновой печи)

На 2 порции: 3 ст. ложки манной крупы, 250 мл молока, соль, сахар.

Налейте молоко в кастрюлю, добавьте соль и сахар по вкусу. Накройте крышкой и доведите молоко до кипения. Всыпьте манную крупу, перемешайте и готовьте, не накрывая, 6–8 минут при 70 градусах.

Манная каша с яблочным соком

500 г манной крупы, 2 л яблочного сока, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 1/2 стакана изюма, цедра тертая по вкусу.

Яблочный сок доведите до кипения, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпьте манную крупу. Добавьте масло, сахар, изюм, цедру и варите до готовности. Подавайте кашу горячей или холодной с молоком.

Каша манная на обезжиренном бульоне

50 г манной крупы, 100 мл мясного обезжиренного бульона, 135 мл воды, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

В кипящую воду с бульоном засыпьте тонкой струей манную крупу, размешивая, пока каша не загустеет. Перед подачей добавьте соль и положите в тарелку кусок масла.

Манна каша шоколадная

1/2 стакана манной крупы, 2 1/2 стакана воды, 50 г какао, растительное масло, сахарный песок.

Смешайте какао с сахаром и всыпьте в кипящую воду, затем тонкой струйкой, постоянно помешивая (чтобы не образовалось комков), всыпьте манную крупу и варите до готовности. Выложите кашу в смазанные маслом формочки или маленькие чашечки, поместите в холодильник и дайте застыть. Холодную кашу выложите из формочек и подавайте с фруктовым соусом.

Манна каша с алоэ

1 ст. ложка манной крупы, 0,5 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 свежее куриное яйцо, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка свежевыжатого сока алоэ.

Из манной крупы и молока сварите жидкую кашу. Добавьте сливочное масло, яйцо, мед и сок алоэ. Все хорошо размешайте.

Такую кашу нужно съедать утром натощак и до обеда ничего не есть. Курс лечения — 3 недели. Через 3 дня можно повторить прием. Если нет болезней печени, почек, мочевого пузыря, то количество алоэ можно увеличить до 1 десертной ложки.

С помощью такой каши можно вылечить самый запущенный бронхит, простудные и желудочно-кишечные заболевания, каша хороша от истощения или худобы, способствует нормализации обмена веществ, повышению жизнедеятельности организма, помогает бороться с болезнями.

2 ч. ложки манной крупы, 1 стакан воды, 1/2 стакана горячего молока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка (5 г) сливочного масла, щепотка поваренной соли.

Влейте в эмалированную кастрюлю воду и доведите до кипения. Затем аккуратно засыпьте в кипящую воду манную крупу, постоянно взбивая крупу во время варки, чтобы не образовались комки. Варите 8–12 минут. Затем добавьте горячее молоко, сахар, соль, доведите до кипения и снимите с огня. В готовую кашу добавьте сливочное масло и размешайте.

Манная каша (густая) для малышей от 5 месяцев до 1 года

2 ст. ложки манной крупы, 1–2 стакана кипяченой воды, 1/4 стакана молока, 1 ч. ложка сливочного масла, щепотка поваренной соли.

В кипяченую воду влейте молоко, доведите до кипения и, помешивая, всыпьте манную крупу. Варите в течение 20 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Когда каша будет готова, влейте еще молоко и всыпьте соль. Хорошо размешайте и варите, пока каша не поднимется. В готовую кашу добавьте сливочное масло и размешайте.

Манная каша (с фруктовым пюре) для малышей от 5 месяцев до 1 года

2 ч. ложки манной крупы, 1 стакан воды, 1/2 стакана горячего молока, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка сливочного масла, щепотка поваренной соли, 1 яблоко (или 50 г свежих ягод).

Сварите жидкую манную кашу (см. рецепт выше). Затем приготовьте

фруктовое пюре из 1 яблока или свежих ягод (земляники, абрикосов, вишни). Для этого фрукты тщательно вымойте, удалите косточки и тушите в очень небольшом количестве воды под крышкой в течение 10 минут. После этого фрукты или ягоды протрите через сито. В получившееся фруктовое пюре добавьте сахар и проварите еще 3–5 минут до полного растворения сахара. Чуть остывшее пюре смешайте с готовой манной кашей.

Манная каша (на овощном бульоне) для малышей от 5 месяцев до 1 года

150 г овощного бульона, 1 ст. ложка манной крупы.

Овощной бульон варится так же, как и овощное пюре, только овощи не протираются. Сваренный в эмалированной кастрюле бульон процедите через прокипяченную марлю, затем снова поставьте на огонь и доведите до кипения. В 150 г кипящего бульона всыпьте, помешивая, манную крупу и варите 20–30 минут. После этого влейте 100 мл молока, подготовленного для кормления ребенка, и положите щепотку поваренной соли, хорошо размешайте и прокипятите. Когда каша немного остынет, как и при варке овощного пюре, можно положить 1 ч. ложку сливочного масла.

Каша манная на клюквенном соке

1/2 стакана манной крупы, 1 стакан клюквы, 2 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Промойте клюкву и отожмите из нее сок. Выжимки залейте водой и прокипятите. Полученный отвар процедите, добавьте сахар, соль и доведите до кипения. Манную крупу разведите соком клюквы, влейте в кипящий сироп и заварите густую манную кашу. Горячую кашу разлейте на тарелки, дайте остыть и подавайте со сливками.

Каша манная с яблоками

2 стакана яблочного сока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, изюм (без косточек) по вкусу, цедра 1 лимона, 1 яйцо.

Яблочный сок нагрейте до кипения, тонкой струйкой при постоянном помешивании всыпьте манную крупу, добавьте масло, сахар, изюм, цедру и варите до готовности каши. В готовую кашу разбейте яйцо и перемешайте. Кашу можно есть как горячую, так и холодную с молоком.

Каша манная с крапивой и белокочанной капустой

40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 8 г сливочного масла, соль.

Нашинкуйте подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты. На дно посуды уложите слой капусты, на нее ровным слоем насыпьте манную крупу, затем слой нашинкованной крапивы и т. д. Продукты залейте кипящей соленой водой и варите 10–15 минут, затем несколько минут дайте каше настояться.

Каша из дробленой пшеничной крупы

2 стакана крупы, 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 стаканов (для вязкой каши), 1 ч. ложка соли.

Опустите крупу в кипящую подсоленную воду и варите, помешивая,

15–20 минут. Когда каша загустеет, поставьте ее на 40–50 минут для упревания под крышкой. Подавайте с маслом или со сгущенным (сладким) молоком.

Пшеничная каша с тыквой

200 г крупы, 500 г тыквы, 260 мл молока, 250 мл воды, 15 г сахара, соль по вкусу.

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками, или пропустите через мясорубку со средней решеткой, или натрите на крупной терке. Опустите тыкву в кипящее молоко (или молоко, разбавленное водой), добавьте соль и сахар и нагрейте до кипения. Затем опустите вымытую крупу и варите до готовности при слабом кипении.

Каша пшеничная сладкая на молоке

250 г крупы, 1/8 ч. ложки измельченной сушеной шелухи мускатного ореха, 1 л молока, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1/4 стакана коричневого сахара, 1/2 стакана жирных сливок, 2 яичных желтка, 1/2 ч. ложки соли, коричневый сахар для посыпки.

В большой кастрюле вскипятите воду и всыпьте в нее пшеничную крупу. Уменьшите огонь и готовьте под крышкой около 30 минут, пока пшеница не станет мягкой. Затем слейте отвар в отдельную емкость (он пригодится позже) и добавьте молоко, сливки, приправьте солью, корицей, коричневым сахаром и мускатной шелухой. Продолжайте варить кашу до тех пор, пока жидкость практически не испарится, не забывая время от времени помешивать. На это уйдет примерно 20–30 минут.

В другой маленькой кастрюле взбейте желтки, постепенно влейте 1/2 стакана пшеничного отвара, размешайте, после чего вылейте в кастрюлю с

кашей. Кашу перемешайте, проварите еще примерно 5 минут. Готовую кашу разложите по тарелкам и посыпьте коричневым сахаром.

Каша пшеничная с бананом

Потребуется (на одну порцию): пшеничная крупа, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1/4 ч. ложки корицы, 1/4 пакетика ванильного сахара, имбирь на кончике ножа, банан, соль.

Сварите кашу обычным способом. В конце варки добавьте соль по вкусу. В горячую кашу, только что снятую с огня, добавить нарезанный банан (приблизительно 1/2 на порцию), масло и специи.

Каша из цельной пшеничной крупы (вязкая)

400 г пшеничной крупы (2 стакана), 1 л воды, 1–2 шт. моркови, 2 луковицы, 80 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Крупу переберите, промойте, засыпьте в кипящую подсоленную воду и варите под крышкой при помешивании до готовности, затем соедините с очищенными, мелко нарезанными и слегка поджаренными на сливочном масле морковью и репчатым луком, перемешайте и поставьте в духовку на 50 минут.

Готовую кашу положите на тарелку или блюдо, полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Каша пшеничная с черносливом

1 стакан пшеничной крупы, 1/2 стакана чернослива без косточек, 4 стакана воды, 50 г сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Чернослив промойте, залейте 3 стаканами горячей воды и сварите. Отвар чернослива процедите, добавьте оставшуюся воду, сахар, соль, всыпьте крупу и сварите вязкую кашу. При подаче выложите кашу на блюдо и украсьте ее черносливом.

Пшеничная каша с яблоком (для детей от 8 месяцев)

1/2 стакана пшеничной крупы, 1 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яблоко.

Пшеничную крупу промойте, залейте водой и варите до готовности примерно 25 минут. Протрите кашу через сито или измельчите в блендере.

Влейте горячее молоко, перемешайте и варите еще около 5 минут. Яблоко очистите от кожуры и семян, натрите на мелкой терке.

В готовую кашу положите сливочное масло, размешайте, добавьте тертое яблоко.

Пшеничная каша с сухофруктами и медом

100 г пшеничной крупы, 50 г кураги, 50 г чернослива, 2 ст. ложки изюма, 200 мл молока, 60 г меда, 1 ст. ложка сливочного масла.

Пшено переберите и промойте, всыпьте в кипящее молоко и варите до загустения, затем добавьте хорошо промытые сухофрукты, перемешайте, плотно закройте крышкой и поставьте в духовку на 3–5 минут. Готовую

кашу заправьте маслом, добавьте мед, перемешайте до полного растворения и подавайте к столу.

Ячмень — пища гладиаторов

Как и пшеница, ячмень принадлежит к числу древнейших культур, возделываемых человеком. Еще 7–8 тысяч лет назад в Юго-Западной Азии и Египте из ячменной муки пекли хлеб, а зерном ячменя кормили скот и птицу. Выращивали ячмень в Древнем Вавилоне, Китае, Индии и на Тибете, а в Древнем Риме он был одним из главных продуктов питания населения (его колосья даже изображались на монетах).

Ячмень в древности ценили настолько высоко, что часто его зернам придавали сакральный смысл. Например, в Древней Греции ячмень использовали в священных обрядах Элевсинских мистерий, а богиня Деметра носила титул матери ячменя.

Зерна ячменя были найдены в древнейших гробницах Египта. Упоминается это растение в индийском эпосе Ригведа и в Библии: Книга Чисел описывает жертвоприношения израильтян, приносимые ячменем.

В Центральной Европе культура ячменя получила широкое распространение в Средние века, а в России стала известна в X веке, о чем свидетельствуют древнерусские летописи. Скорее всего, на территорию нашей страны ячмень проник из Азии через Сибирь или Кавказ. Хотя, возможно, нашим предкам он был известен и намного раньше: в своих сочинениях Геродот, Вергилий и Тацит (79–39 гг. до н. э.) отмечают, что скифы, жившие на территории современной Украины, Северного Кавказа и Казахстана, употребляли напиток, изготовленный из ячменя.

Благодаря неприхотливости и морозоустойчивости ячмень на территории России выращивался повсеместно. Наряду с рожью, пшеницей и просом он являлся основной зерновой культурой, из которой наши предки пекли хлеб.

Крупы из ячменя

Из ячменя вырабатывают ячневую и перловую крупы.

При выработке **перловой крупы** с зерна сначала удаляют цветочные пленки, затем целое или дробленое ядро шлифуют. Крупа приобретает овальную или округлую форму и гладкую поверхность. В зависимости от размера крупинок перловая крупа бывает 5 номеров: № 1, 2 — крупные, № 3, 4, 5 — мелкие сорта.

Ячневая крупа — это частицы дробленого ядра различной величины и формы, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых оболочек. По размеру крупинок ячневая крупа бывает трех номеров.

Целебные свойства ячменя

Целебные свойства ячменя хорошо были известны еще в древности.

Например, в качестве основы питания граждан своего «идеального государства» древнегреческий философ Платон называл ячмень и пшеницу. Важное место отводилось ячменю и в специальной диете, которой придерживались ученики в математической школе Пифагора.

Уникальное свойство ячменя наделять силой и выносливостью сделало его основной пищей римских гладиаторов, которых называли *hordearii*, буквально — «ячменные мужчины».

Кстати, в современной российской армии ячмень тоже пользуется особым почетом: каша из перловки составляет основу солдатского рациона.

Используется ячмень и в современной диетологии для рационального и сбалансированного питания.

Такое широкое использование ячменя объясняется его уникальным

составом: ячмень наиболее полно собрал в себе именно те питательные и биологически активные вещества, витамины и микроэлементы, которые необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности и крепкого здоровья.

В зерне ячменя содержится большое количество белков, богатых незаменимыми аминокислотами (особенно лизином), и по пищевой ценности белок ячменя превосходит белок пшеницы.

Как и другие зерновые, ячмень богат углеводами, благодаря которым порция ячменной каши с утра заряжает бодростью на целый день.

Кроме того, ячмень — это природный витаминно-минеральный комплекс. Причем в отличие от химических аналогов витаминов к этому комплексу наш организм полностью адаптирован за многие тысячи лет.

В ячмене содержится витамин А, почти все витамины группы В, витамины D, Е, РР.

Из минералов ячмень особенно богат фосфором, питающим мозг.

Кроме того, ячмень — чемпион по содержанию в природном виде кальция, калия, марганца и железа, что делает блюда из ячменя особенно полезными для пожилых людей.

Много в ячмене кремния, имеющего особое значение для формирования структуры кожи, волос, ногтей, костей.

Хром влияет на углеводный обмен и образование инсулина, нормализующего функцию щитовидной железы, деятельность иммунной системы, способствующего рассасыванию атеросклеротических бляшек, предохраняющего белки миокарда от разрушения.

Фтор необходим для формирования зубной эмали; бор способствует удержанию кальция в организме, сохранению ясности ума; цинк необходим для синтеза гормонов (инсулина в том числе), белка и ненасыщенных жирных кислот.

Богат ячмень и клетчаткой, которая способствует опорожнению кишечника, что имеет важное значение для лиц, склонных к полноте.

Кроме того, пищевые волокна ячменя состоят преимущественно из группы уникальных водорастворимых пищевых волокон, называемых В-глюканы. Установлено, что В-глюканы проявляют отчетливо выраженный гипохолестеримический эффект и являются мощным естественным антиоксидантом.

В зернах ячменя содержатся природные антибактериальные вещества, в том числе и лизин (незаменимая аминокислота для образования белка), оказывающий противовирусное действие. На основе лизина сейчас изготавливаются всевозможные БАДы и анти-герпесные препараты.

К уникальным свойствам ячменя можно отнести и его способность очищать организм от токсинов и шлаков. Простым употреблением ячменных блюд можно избавиться от аллергии.

Ячмень широко применяется в диетическом питании. Слизистые отвары зерна включают в рацион больных острыми желудочно-кишечными заболеваниями, а также людей с избыточной массой тела.

Перловые и ячневые каши

Перловые крупы № 1, 2 используют преимущественно для засыпки в супы и для рассыпчатых каш. Мелкие сорта этой крупы (№ 3, 4, 5) применяют для вязких каш, котлет, запеканок и т. п.

Из ячневой крупы готовят молочные каши, а также каши с сыром, ягодами и фруктовыми вареньями.

Перловая крупа разваривается за 60–90 минут в зависимости от крупности, увеличиваясь в объеме в 5–6 раз. Каша получается рассыпчатая, крупинки хорошо сохраняют форму.

Продолжительность варки ячневой крупы меньше — 40–45 минут, она увеличивается в объеме в 5 раз, имеет вязкую консистенцию, а при остывании становится жесткой.

Мелкие сорта перловой крупы значительно быстрее развариваются и легче усваиваются организмом, так как при шлифовке зерна удаляется клетчатка.

Для сокращения сроков варки крупных сортов перловой крупы ее предварительно замачивают в холодной воде.

Перловая каша рассыпчатая

1 стакан перловой крупы, 3 стакана воды, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Перловую крупу переберите, промойте, залейте горячей водой и доведите до кипения. Затем воду слейте и вновь залейте кашу горячей подсоленной водой, добавьте масло, хорошо перемешайте, закройте крышкой и доведите до готовности в духовке, чтобы вода полностью впиталась в крупу, после чего кашу вновь перемешайте.

Подавайте кашу с молоком и маслом.

Перловая каша с картофелем

1 стакан перловой крупы, 5–6 картофелин, соль, 1 стакан молока, сливочное масло.

Перловку промойте и замочите на 2–3 часа. По прошествии времени воду слейте. Очистите картофель и отварите. В картофель влейте горячее молоко, посолите и сделайте пюре. Крупу соедините с картофельным пюре, перемешайте и поставьте на 1 час в духовку на слабый огонь.

Перловая каша с крапивою

25 г перловой крупы, 60 г крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 100 г воды, 5 г соли.

Перловую крупу сначала промойте теплой, а затем горячей водой и замочите в воде на 3 часа. В кипящую воду положите подготовленную крапиву, поварите 5 минут, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. В кипящий отвар крапивы добавьте подготовленную перловую крупу, посолите и варите до готовности. За 5 минут до окончания варки положите пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовую кашу поставьте упревать на 2 часа.

Перловая каша с маслом

2 стакана перловой крупы, 2–3 ст. ложки сливочного или льняного масла, 1 ч. ложка соли.

Крупу всыпьте в кипящую воду и дайте ей покипеть 5 минут. После этого крупу откиньте на сито, дайте стечь воде. В кастрюлю влейте 3 стакана воды, добавьте ложку масла и посолите. Когда вода закипит, положите подготовленную крупу и варите до загустения. После этого дайте каше настояться. В готовую кашу положите 1–2 ст. ложки масла и размешайте.

Каша перловая со сливочным маслом и молоком

70 г перловой крупы, 10 г сливочного масла, 1 стакан молока.

Перловую крупу тщательно промойте, залейте кипятком и варите на

небольшом огне, перемешивая деревянной ложкой, чтобы каша не подгорела. Кашу следует солить, когда она почти готова, тогда она получится рассыпчатой и мягкой. Перловую кашу подавайте со сливочным маслом и молоком.

Перловая каша с кабачками

200 г перловой крупы, 500 г кабачков, 1 луковица, лук, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного (лучше льняного) масла, соль по вкусу.

Перловую крупу залейте водой и оставьте на 3–4 часа, затем отварите до готовности. Мелко нарежьте лук. Кабачки нарежьте мелкими кубиками. Помидоры обдайте кипятком и, очистив от кожицы, нарежьте дольками. Соедините кашу с овощами, заправьте маслом, посолите и прогрейте 7–10 минут. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Перловая каша с черносливом

200 г перловой крупы, 150 г чернослива, 2 1/2 стакана воды, соль, сахар по вкусу.

Залейте перловую крупу водой и оставьте на 5–6 часов, затем промойте и прожарьте на сковороде. Варите крупу в подсоленной воде. Промытый чернослив залейте подслащенной водой и оставьте на некоторое время для того, чтобы он стал мягким. Выньте из чернослива косточки, разрежьте пополам. Готовую кашу выложите на тарелку, полейте льняным маслом (на одну порцию — 1 ст. ложку) и добавьте чернослив.

Перловая каша со спаржей

250 г перловой крупы, 150 г спаржи, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана куриного бульона, 8 ст. ложек сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 2 щепотки молотого тимьяна, черный перец (молотый), соль по вкусу.

Спассеруйте на растительном масле лук и морковь. Спаржу нарежьте кусочками. Крупу промойте сначала теплой, затем горячей водой и замочите на 2–3 часа в холодной воде.

Подготовленную крупу соедините с пассерованными овощами, слегка обжарьте, добавьте спаржу, влейте бульон и варите, помешивая, при открытой крышке до загустения. Затем кашу снимите с огня, добавьте тимьян, накройте крышкой и доведите до готовности в духовке. Готовую кашу выложите на блюдо, полейте растопленным сливочным маслом и украсьте зеленью.

Перловая каша с сушеными яблоками

300 г перловой крупы, 1 1/4 л воды, 2 стакана клюквенного сока, 100 г сушеных яблок, 100 г сахарного песка, соль по вкусу.

Промойте крупу и замочите на 4 часа, затем положите в воду, добавьте соль и варите, время от времени помешивая, пока крупа почти полностью не размягчится. Яблоки вымойте, измельчите и добавьте к каше. Влейте клюквенный сок, добавьте сахар и продолжайте варить, пока крупа не станет мягкой.

Кашу остудите и подавайте со сладким молоком.

Сушеные яблоки или клюквенный сок можно заменить крыжовником или свежими яблоками.

Перловая каша с овощами

1 стакан перловой крупы, чуть больше стакана любых нарезанных овощей, 3 стакана воды, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка кориандра, перец, соль по вкусу.

Перловую крупу замочите на ночь, затем слейте воду и промойте крупу. В кастрюле разогрейте масло, положите тмин, через несколько секунд овощи, все перемешайте и закройте крышкой. Тушите 5 минут на медленном огне. Потом добавьте соль, перец, кориандр, размешайте, добавьте перловую крупу, 3 стакана горячей воды. Доведите до кипения и закройте крышкой. На медленном огне варите до готовности.

Перловая каша с творогом

1 стакан перловой крупы, 2 ст. ложки варенья, немного молока и творога, соль по вкусу.

Перловую крупу замочите на ночь, утром воду слейте, крупу промойте, а затем сварите в воде. Готовую крупу протрите через дуршлаг, добавьте хорошо взбитый творог с молоком, варенье, соль по вкусу.

Перловая каша с сухофруктами

200 г перловой крупы, 700 мл воды, 200 г сухофруктов, 1 апельсин, цедра лимона или апельсина, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки молотой корицы, соль, сахар по вкусу.

Замочите крупу в холодной воде, промойте сначала теплой, затем горячей водой. Поставьте крупу варить, добавив сухофрукты, соль, сахар.

Варите при помешивании до загустения. В конце варки добавьте цедру, корицу и лимонный сок. При подаче оформите кашу дольками апельсина.

Перловая каша с морской капустой

250 г перловой крупы, 4–5 стаканов молока, 1–2 ст. ложки сахара, 100 г вареной морской капусты, соль.

Перебранную и промытую перловую крупу замочите в холодной воде на 12 часов. Затем слейте воду, крупу положите в кипящую воду и варите с момента закипания 15 минут. Откиньте крупу на сито или дуршлаг, переложите в кастрюлю с горячим молоком и, периодически помешивая, варите до загустения. Добавьте вареную измельченную морскую капусту, соль, сахар, закройте крышкой и поставьте на 20–30 минут для упревания в не очень горячую духовку. При подаче полейте кашу маслом.

Перловая каша с кабачками и помидорами

300 г перловой крупы, 800 мл воды, 500 г кабачков, 200 г помидоров, 120 г лука, 80 г растительного масла, соль, укроп.

Промойте перловую крупу и замочите на ночь. Утром еще раз промойте и поставьте варить. Нарежьте мелко лук. Кабачки очистите от кожицы и семян. В кастрюлю с готовой кашей добавьте мелко нарезанный кабачок, лук, дольки помидоров, растительное масло, все прогрейте в течение 7–10 минут. При подаче на стол посыпьте кашу укропом.

Перловая каша по-монастырски

1 стакан перловой крупы, 1 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки изюма, соль.

Воду доведите до кипения, посолите, всыпьте промытую крупу и варите 40–50 минут на слабом огне. Готовую кашу заправьте маслом, перемешайте, сверху посыпьте промытым и обсушенным изюмом.

Перловая каша со свежим огурчиком

1 стакан перловой крупы, 3 свежих огурца, сметана по вкусу.

Перловую крупу отварите в слегка подсоленной воде и промойте. Огурцы нарежьте кубиками. Все перемешайте и добавьте сметану.

Перловая каша с добавлением других круп

1–2 ст. ложки перловой крупы и других круп (ячневой, манной, овсяной), молоко, сахар, курага, изюм, соль по вкусу.

По очереди разварите крупы в воде, затем смешайте, добавьте молоко, сахар, курагу, изюм, немного соли. Такая каша укрепляет сердце, ее рекомендуется есть каждый день утром.

Перловая каша по-норвежски

3 ст. ложки перловки, 1 помидор, 6 веточек мяты, половина синего репчатого лука, оливковое масло, соль, лимон по вкусу.

Перловку замочите с ночи. На следующий день опустите ее в кипящую воду и варите больше часа. Откиньте перловку на дуршлаг. Мелко нарежьте репчатый лук. Очистите помидор от кожицы и мелко нарежьте. Мелко покрошите мяту. В кастрюльке разогрейте масло, положите перловку и лук. Все перемешайте. Когда перловка с луком нагреются, добавьте помидор и мяту. Размешайте кашу, посолите и сбрызните лимоном.

Перловая каша с кальмарами и овощами

2 стакана перловой крупы, 300 г кальмаров, 100 г репчатого лука, 200 г моркови, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Кальмары залейте кипятком и выдержите в воде до остывания, затем очистите от пленок, промойте холодной водой, нашинкуйте соломкой и обжарьте в течение 5 минут на растительном масле. Морковь вымойте, очистите и нашинкуйте на крупной терке. Лук очистите и мелко нарежьте. Обжарьте измельченную морковь и лук на растительном масле в течение 2–3 минут. Крупу прокалите на сковороде, засыпьте в кастрюлю, залейте кипятком и выдержите до разбухания, затем поставьте на огонь и варите на медленном огне под крышкой до готовности.

Готовую кашу соедините с пассерованными кальмарами и овощами, посолите и перемешайте.

Ячневая каша «Коливо»

2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья, неполный стакан мака.

Крупу промойте, отварите в воде на умеренном огне, снимая все время

пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слейте, а кашу переложите в другую посуду, добавьте молоко и варите до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно подготовьте мак: залейте его крутым кипятком и дайте распариться, оставив на 5 минут. Затем воду слейте, мак промойте, снова залейте крутым кипятком и сразу же слейте его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Распаренный мак перетрите в фарфоровой ступке, добавляя по половине чайной ложки кипятка к каждой столовой ложке мака.

Подготовленный мак смешайте с загустевшей, размяченной ячневой кашей. Добавьте мед и прогрейте кашу на слабом огне в течение 5–7 минут, непрерывно помешивая. Снимите с огня и заправьте вареньем.

Крупеник из ячневой каши

500 г ячневой крупы, 1,2 л простокваши, 3 ст. ложки сметаны.

Из ячневой крупы сварите крутую кашу на воде. Выложите кашу в миску, смешайте с простоквашей и сметаной и поставьте запекать в духовку.

Ячневая каша-размазня

2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1 1/2 стакана творога, 2 ст. ложки сливочного или льняного масла, 1 ч. ложка соли.

Крупу засыпьте в холодную подсоленную воду и варите на умеренном огне, все время снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедите и продолжайте варить кашу в другой посуде, долив молока и все время

помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправьте ее творогом, досолите, размешайте равномерно, дайте постоять около 5 минут под крышкой, не нагревая, затем заправьте маслом.

Ячневая каша с творогом

1/2 стакана ячневой крупы, 2 стакана творога, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, 1 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Ячневую крупу залейте водой и варите до полуготовности. Затем добавьте в кашу творог и массу хорошо перемешайте. Добавьте яйца, сметану, соль и еще раз все хорошо перемешайте. Смажьте форму или сковороду сливочным маслом, уложите в нее подготовленную массу и запекайте в духовке 30–35 минут. При подаче полейте любым сладким соусом.

Ячневая каша по-шведски (запеканка)

5–6 ст. ложек ячневой крупы, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 3 сырых яйца, 100 г сахара, 150 г молотых грецких орехов или миндаля.

Вскипятите молоко, всыпьте в него ячневую крупу, размешайте, закройте крышкой и варите до загустения. Затем положите сливочное масло, перемешайте и остудите. Добавьте яйца, сахар, орех или миндаль, все смешайте и выложите в смазанную холодным сливочным маслом и посыпанную сухарями форму. Верх каши смажьте яйцом, посыпьте сахарным песком. Поставьте кашу в духовку и запекайте до румяной корочки. Отдельно подайте к готовой каше молоко или сливки.

Ячневая каша костромская (заспица глазунья)

2/3 стакана крупы, 4 стакана воды, 1/5 стакана гороха, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка тимьяна, 2 ст. ложки сливочного (или растительного) масла, 1/2 ч. ложки соли.

Ячневую крупу промойте в нескольких водах и отварите в подсоленной воде в течение 10–15 минут на умеренном огне (отсчитывая время с момента закипания). При варке снимайте образующуюся сверху пену. Лишнюю воду слейте. Добавьте заранее замоченный и разваренный в воде горох, мелко нарезанный лук и продолжайте варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправьте маслом, измельченным тимьяном, размешайте и проварите около 3 минут.

Ячневая каша с тыквой

200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, сахар, 2 ст. ложки масла.

Крупу промойте, затем добавьте в кипящее молоко масло, крупу и варите кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натрите стружкой, положите в кашу, добавьте соль, сахар и продолжайте варить до готовности. Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком, остывшую — с фруктовым соусом.

Ячневая каша, запеченная в духовке

12 ложек крупы, 3 стакана воды, 1 яйцо, измельченные сухари, зелень, салат, соль по вкусу.

Замочите ячневую крупу на 4–5 часов. Затем сварите кашу, слегка остудите, заправьте маслом, выложите в форму, смажьте сверху яйцом,

посыпьте сухарями и поставьте в духовку. Запекайте кашу до образования румяной корочки. Подавайте со сливками, зеленью, салатом.

Ячневая каша по-старинному

1,5 стакана крупы, 1 л воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, измельченные сухари.

Всыпьте крупу тонкой струйкой в кипящую воду, тщательно размешивая, добавьте масло и проварите на слабом огне. Затем снимите с огня, посолите, остудите, вбейте яйца, сметану и выложите в форму, смазанную холодным маслом и посыпанную сухарями. Поставьте кашу в духовку до образования румяной корочки.

О пользе льняного масла

Во многих рецептах, приведенных в этой книге, в качестве добавки к киселям и кашам рекомендуется использовать льняное масло, поэтому имеет смысл рассказать об этом продукте подробнее.

Известно, что кашу маслом не испортишь, а особенно льняным, потому что по своей пищевой ценности и диетическим свойствам оно не имеет себе равных. Льняное масло с уверенностью можно поставить на первое место среди всех пищевых масел.

Лен — одно из древнейших культурных растений, которое начали выращивать еще 7 тысяч лет назад. Льноводство процветало в Древнем Египте, Месопотамии, Ассирии, на территории современной Индии, Китая и Закавказья.

Лен использовали в пищу, изготавливали из него масло, применяли его как прядильную культуру для выработки полотна. Известно, например, что скифы, обитавшие на территории России, носили льняную одежду. И позже на Руси льняные ткани оставались в особом почете: их рекомендовали людям с горячей натурой, а также при сухой и жаркой погоде.

Хорошо были известны в древности и целебные свойства льна.

В древневосточной медицине, например, семена льна использовали в качестве растворяющего, очищающего и смягчающего средства. По описаниям Авиценны, льняное семя в жареном виде лечит кашель, сопровождающийся выделением большого количества мокроты, язвы мочевого пузыря и почек. Окуривание льняным семенем защищает от насморка. Отвар льняного семени, если его применять в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при язвах в кишках. По мнению Авиценны, использование льняных семян в сочетании с природной содой и инжиром — хорошая лекарственная повязка от веснушек и прыщей.

В наше время целебные свойства льна подтверждены многими

научными исследованиями, а на основе льняного масла сегодня даже изготавливают лекарство линетол, которое применяют для лечения атеросклероза.

Особую ценность льняному маслу придают содержащиеся в нем жирные кислоты: альфа-линоленовая кислота (Омега-3) — 60 %; линолевая кислота (Омега-6) — 20 %; олеиновая кислота (Омега-9) — 10 %; другие насыщенные жирные кислоты — 10 %.

Если Омега-6 имеется, помимо льняного, в подсолнечном, соевом, рапсовом, горчичном, оливковом маслах, то Омега-3 присутствует в достаточном количестве лишь в рыбьем жире и льняном масле.

Незаменимые жирные кислоты — линолевая и альфа-линоленовая или витамин F — участвуют в мембранных процессах, в накоплении необходимых веществ в пределах клеток и выведения вредных веществ. Благодаря этим свойствам льняное масло очищает кровеносную систему, понижает уровень холестерина, укрепляет сердечную мышцу и поддерживает иммунную систему. А недавние исследования показали, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37 %. Кроме того, льняное масло рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. К тому же, несмотря на грозное слово «масло», страшное для всех худеющих, льняное масло нормализует обмен липидов, а значит, помогает избавиться от лишних килограммов.

Кроме того, льняное масло нормализует функции печени и щитовидной железы, при регулярном употреблении препятствует развитию онкологических заболеваний. Оно обладает омолаживающим и ранозаживляющим действием. Повышает потенцию.

Свежее льняное масло можно использовать для приготовления холодных блюд, а вот нагревать его — для жаренья, фритюра — не стоит. Поэтому лучше добавлять льняное масло в уже готовые каши и кисели. Оно не только улучшает вкус блюда, но и значительно повышает его целебные свойства.

Чтобы удовлетворить суточную потребность и в жирах, и в жирных кислотах, 1–2 ложек льняного масла в день вполне достаточно.

Льняное масло продается как в его естественном жидком виде, так и в

капсулированных формах. Настоящее и к тому же свежее льняное масло должно быть прозрачным, с желтизной, без запаха и мути. Испорченное льняное масло становится вязким, мутным, приобретает характерный запах олифы и привкус горечи.

Чтобы защитить масло от воздействия света, хранить его нужно в темной посуде под плотно закрытой крышкой. Следует также избегать как высоких, так и низких температур. В сухом прохладном месте при температуре не выше 20 °С масло хранится не более 8 месяцев. Вскрытую упаковку нужно хранить в холодильнике при температуре 2–6 °С под плотно прилегающей крышкой не более 1 месяца.

Помните: если масло испортилось, оно больше непригодно в пищу!

Хранение круп

При покупке круп следует обращать внимание на то, чтобы они были без запаха, плесени и сырости. А для того чтобы крупы дольше сохраняли свои полезные свойства, их нужно правильно хранить.

Гречку следует хранить в плотно закрытой банке в прохладном месте.

Чтобы крупа дольше сохраняла свои полезные свойства, ее нужно сначала перебрать, затем промыть под холодной водой и высушить в духовке при температуре 60 градусов. Когда крупа остынет, ее пересыпают в чистый льняной мешочек и относят на холод. В погребе, на балконе или за окном она сохранится до лета.

Пшено без потери качества хранится не больше четырех месяцев. По истечении этого срока крупа становится прогорклой из-за того, что портится верхняя оболочка зерна. Для того чтобы избавиться от верхнего слоя, пшено сначала моют в холодной воде, затем заливают горячей и оставляют на 4 часа. После этого крупу заливают в третий раз, но уже теплой водой, добавляют на 1 литр воды 1 чайную ложку пищевой соды и перетирают пшено руками. После этой процедуры крупу необходимо тщательно промыть и просушить в духовке при температуре 30–35 градусов. Хранить больше месяца такую крупу нельзя.

Манную крупу, учитывая ее гигроскопичность, следует хранить в сухом чистом помещении без посторонних запахов. В домашних условиях ее насыпают в мешочки из ткани или в бумажные пакеты. Перед закладкой крупу следует подсушить, тогда она дольше сохранится, не теряя своих вкусовых и питательных свойств.

Средний срок хранения манной крупы — 10–12 месяцев.

Хранящуюся манную крупу систематически проверяют на вкус и запах. В случае увлажнения ее рассыпают на чистом листе бумаги и подсушивают. При заражении насекомыми подсушивают, просеивают и насыпают в чистую тару, а зараженные мешочки моют и сушат.

Рис следует хранить в стеклянной, плотно закрытой посуде, лучше всего в прохладном, сухом, вентилируемом и темном месте.

Дневной свет вреден для риса, потому что он убивает минералы и витамины, которые в нем содержатся, соответственно, чем меньше воздействия света, тем сохраннее полезные вещества риса.

Овсяные хлопья продаются в коробках и имеют несколько сортов. Признак качества овсяных хлопьев — однородный цвет и слегка ореховый запах безо всякой затхлости.

Хлопья следует держать в плотно закрытой емкости, лучше в холодильнике. Овсянка (крупа) хранится в полотняных мешочках, в сухом прохладном месте.

Ячмень и крупы из него также следует хранить в плотно закрытой посуде в сухом прохладном месте.

Взвешивание без весов

Во всех рецептах количество необходимых продуктов указывается в основном в граммах.

Приведенная ниже таблица поможет вам с помощью стакана и ложки отмерять нужный вес.

Продукты	Вес в граммах		
	Стакан (250 г)	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
Рис	230	25	8
Крупа гречневая	210	25	8
Крупа «Геркулес»	90	12	3
Крупа манная	200	25	8
Пшено	220	25	8
Сахарный песок	200	25	10
Соль	325	30	10
Сода пищевая	28	15
Уксус	250	15	5
Майонез	----	15	4
Мargarин	15	4
Масло сливочное	245	20	5
Масло растительное	240	17	5
Молоко цельное	250	20
Сметана	250	25	10
Сливки	250	18	5
Мед натуральный	30	9
Кислота лимонная	25	8

Несколько советов напоследок

Наверное, каждый человек может сказать огромное спасибо каше, которая кормит его с самого раннего детства до глубокой старости. Ни в одном языке мира не найти таких похвальных слов, которые могли бы быть достойными этой простой и очень полезной еды. Кулинары-классики утверждают, что нет ничего легче, чем сварить кашу, и в то же время, что это дело тонкое и сложное. Ясно одно: правильно приготовленные крупы хорошо усваиваются организмом и при регулярном употреблении являются настоящим источником здоровья для всей семьи.

Диетологи-натуропаты считают, что для сохранения питательной ценности круп необходимо предварительно их замачивать и это позволит свести время варки к 3–5 минутам. Ядрицу замачивают в 2,5 объема холодной воды на 3–4 часа; овсяную и пшенную крупу — в 4 объемах горячей воды и лучше — на ночь. Так же поступают и с другими «твердыми» крупами, например перловой. Варят каши в той же воде на медленном, равномерном огне, а затем ставят упревать на 0,5–1 час — кто в духовку, кто под подушку, а кто и под ватник. Некоторые поклонники натуропатии приспособились варить каши в термосе. Если ядрицу с вечера залить кипятком из расчета 1:2 (на одну порцию — 1/2 стакана крупы), то к утру будет готова вкуснейшая и полезнейшая еда. Овсянка при этом требует некоторых предварительных манипуляций: вечером крупу ошпаривают 2–3 раза и только затем засыпают в термос, залив 2 1/2 объемами кипятка. Так же готовят и пшенную кашу, но воды берут примерно 4 объема.

Такие диетологи-натуропаты, как Алиса Чейз, Ж. Азава и др., советуют крупы и зерна перед приготовлением прокалывать на сухой сковороде, что облегчает их переваривание, повышает питательную ценность, улучшает вкус. Это известно по традиционным способам приготовления гречневой каши. Пшено также много выигрывает от такой обработки. Вот и возникает полезная мысль: не следует ли все крупы не держать в запасе в «сыром» виде, а, тщательно промыв, прокалывать в духовке. Конечно, таким образом имеет смысл обрабатывать крупы не по одной порции, а по 1–2 кг. Это очень удобно и к тому же защищает крупы

от всевозможных вредителей, которыми чаще всего они заражаются еще до поступления в магазин.

В крестьянских семьях испокон веков все каши варили на воде, добавляя в них растительное масло (главным образом подсолнечное, льняное, кедровое), и без сахара. А вот холодные каши (такие блюда, к сожалению, у нас совсем забыты) потребляли с фруктовыми или ягодными киселями, с медом (стоит взять на заметку!). Ученые-диетологи нашего времени самое пристальное внимание обращают на роль блюд из круп и зерен в питании. Например, уже упомянутый японский диетолог Ж. Азава высказывает и горячо пропагандирует мысль, что так как состав крови человека обновляется за 10 дней, то правильная диета в течение этого времени способна излечить многие тяжелые хронические заболевания. А правильной диетой Ж. Азава считал питание кашами. Не правда ли, стоит прислушаться к его мнению?!