

ЦЕЛЕБНЫЕ ЗЛАКИ



ДОСТУПНЫЙ
ЧУДО-ДОКТОР
ОРГАНИЗМА

Елена Юрьевна Смирнова
Целебные злаки
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8125963

Е. Ю. Смирнова. Целебные злаки. Доступный чудо-доктор организма: РИПОЛ классик; Москва;

2014

ISBN 978-5-386-07464-7

Аннотация

Злаки (овес, пшеница, кукуруза, гречиха, просо и др.) содержат большое количество биологически активных веществ. Они являются основой здорового питания и эффективным средством для лечения многих болезней. Их также используют в диетах для похудения и очищения организма. Предлагаем вашему вниманию рецепты полезных блюд, очищающих средств и лечебных снадобий из злаков, в том числе цельных и проросших зерен.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	6
Пшеница	7
Продукты питания из пшеницы	9
Рожь	11
Ржаной хлеб	12
Овес	14
Овес в кулинарии	15
Рис	17
Рис в кулинарии	18
Просо	20
Просо в кулинарии	20
Кукуруза	22
Кукуруза в кулинарии	23
Ячмень	24
Ячмень в кулинарии	24
Гречиха	26
Гречневая крупа в кулинарии	27
Глава 2	28
Из истории питания проростками	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Елена Смирнова

Целебные знаки. Доступный чудо-доктор организма

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций данного издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

© Смирнова Е. Ю., 2014

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие

С давних пор люди выращивают злаки для получения зерна, круп и муки, растительных масел. Однако многие из них являются не только продовольственным сырьем, но и обладают целебными свойствами. Зерна и крупы содержат значительный запас питательных веществ, среди которых есть белки, масла, углеводы, витамины, минеральные элементы. В них также присутствует большое количество растительной клетчатки. Особенно полезны для питания и лечения цельные зерна и крупы. Именно в их оболочке содержится наибольшее количество минеральных элементов и растительных волокон. Кроме того, при варке полезные вещества из цельных круп в меньшей степени переходят в воду и разрушаются под воздействием высокой температуры.

Рассыпчатые и вязкие каши – основа рационального питания, значимая часть многих лечебных диет, их предпочитают вегетарианцы и последователи йоги. Они дают нам силы, способствуют нормализации функции кишечника, улучшают состояние кожи, волос и ногтей.

Зерна и крупы используют для приготовления лечебных отваров. Их готовят в сочетании с лекарственными травами и другими природными компонентами. В некоторых случаях используют и другие части злаковых растений, например овсяную солому.

Особыми свойствами отличаются пророщенные зерна. Например, в ростках пшеницы содержится большое количество биологически активных веществ, которые помогают в лечении болезней, очищении организма. Домашние средства из злаковых используют как внутрь, так и наружно.

Глава 1

Целебные злаки



Злаковые зерновые культуры – обширное семейство покрытосеменных, насчитывающее до 620 родов и более 10 000 видов. И хотя с древнейших времен было окультурено лишь небольшое число этих растений, зерно стало основным продуктом питания большей части человечества. Если говорить о целебном питании, то злаковые культуры стоят на одном из первых мест. Злаковые культуры служат сырьем для пищевой и других отраслей промышленности – из них получают муку и крупы, из них готовят хлеб, хлебобулочные изделия, спирт, крахмал. В ход идут зеленая масса и солома, которые широко используются на корм домашним животным.

В наше время на долю зерновых приходится около 70 % энергии, которую мы получаем из пищи. Высокая популярность этих культур объясняется рядом причин: высокой питательной ценностью и усвояемостью зерна, в основном состоящего из крахмала и белка, находящихся в самом благоприятном соотношении. Зерно злаков является важным источником белков растительного происхождения. Самые распространенные злаки – это пшеница, рис и кукуруза, за ними следуют просо, сорго, овес и ячмень.

И что интересно: число зерновых, которые можно употреблять в пищу, все время пополняется. Так, мы заново открыли некогда забытые или не получавшие должного внимания такие злаки, как спельта (полба) и квиноа (рисовая лебеда). В середине прошлого века селекционеры, скрестив пшеницу и рожь, вывели новую культуру – тритикале – и поныне продолжают совершенствовать ее пищевые, целебные и кормовые свойства. Многие из вновь выявленных зерновых продуктов обладают непривычным вкусом и текстурой, что, впрочем, привносит приятное разнообразие в наш рацион. Однако основополагающими на нашем столе остаются давно ставшие привычными злаки – пшеница, рис, овес, кукуруза, просо и ячмень.

Пшеница

Пшеницу возделывают уже более 8000 лет, и, как утверждают ученые, она является самым древним злаком, который был окультурен человеком. Намного раньше других народов стали выращивать пшеницу древние египтяне – об этом свидетельствует каменный сосуд с почерневшими от времени зернами, который был найден в пирамиде Хеопса. На берегах Нила научились не только использовать и хранить зерно, но и получать из него муку и крупы. Столь любимый всеми нами хлеб из кислого теста также подарили миру древние строители пирамид.

В наши дни пшеница – наиболее важная злаковая культура, дающая почти 30 % мирового производства зерна и снабжающая продовольствием более чем половину населения земного шара. Ее широкая популярность объясняется разносторонним использованием ценного по качеству зерна. Оно идет на производство муки, из которой почти повсеместно готовят хлеб и многие другие продукты питания.

Описание. Пшеница представляет собой травянистое однолетнее прямостоячее злаковое растение. Стебель – полая соломина высотой от 30 до 200 см. Листья широколинейные, плоские, на месте перехода от листового влагалища к листовой пластинке имеют «язычок» и «ушки». Колос четырехгранный, рыхлый, двухрядный, с гибким стержнем. Колоски, сидящие поодиночке на выступах стержня, содержат 3–5 цветков, из которых только 2–3 дают зерна. Цветение может быть закрытым (если погода пасмурная или идет дождь) и открытым. Наступает цветение в июне – августе, сразу вслед за колошением. Начинается с центра колоса, затем распространяется одновременно вверх и вниз. Преобладает самоопыление. Плод – овальная, или удлинненно-яйцевидная зерновка без запаха, шириной 3–5 мм и длиной 10–15 мм.

Из культурных видов распространены два вида – мягкая и твердая пшеницы, внешне очень похожие.

Мягкая пшеница, которую возделывают чаще, бывает озимой и яровой. Она менее требовательно к почве и теплу, однако в ее зернах меньше белка. В настоящее время насчитывается более 250 разновидностей и несколько тысяч сортов мягкой пшеницы. Мука из нее широко используется в хлебопечении. Продукты отличаются высокими вкусовыми качествами, хорошей перевариваемостью и питательной ценностью.

Твердая пшеница представлена в основном яровыми формами. Вид характеризуется низкорослостью, жаростойкостью, скороспелостью, устойчивостью к осыпанию зерна. Она более устойчива к вредителям и основным болезням злаковых, однако твердые виды в большей степени требовательны к плодородию почвы и чистоте полей от сорняков. У твердой пшеницы соломина под колосом не полая. Колос, как правило, плотный, неломкий, с длинными остями. Колосковые чешуи кожистые, с широкими, хорошо выраженными зубцами, зерновки стекловидные. Зерно очень ценное, используется в хлебопечении для улучшения качества муки мягкой пшеницы, но чаще идет на изготовление лучших сортов манной крупы, вермишели и прочих макаронных изделий. Кроме мягкой и твердой пшеницы, в последние годы возрастает интерес к полбе.

Полба – один из самых древних видов пшеницы, известен с VII тысячелетия до н. э. Полбу на Руси использовали бедные слои населения. Растение ценили за выносливость, неприхотливость и питательность зерен. К сожалению, сегодня об этом виде у нас почти забыли, поскольку у полбы есть два серьезных недостатка: созревая, колос распадается на отдельные колоски, к тому же по сравнению с твердой и мягкой пшеницей она не столь урожайна (по крайней мере, на наших почвах).

Иное дело за пределами нашей страны. В настоящее время полбу выращивают в странах Северной Африки, Йемене, Иране, Турции и Индии. Из Старого Света полба попала в Америку и, несколько видоизменившись, прижилась. В Америке ее называют спельтой.

Спельта – негибридный вид пшеницы, который с библейских времен считался одним из самых важных продуктов питания. Американцы проявляют к ней интерес, поскольку спельта обладает антиаллергенными свойствами и весьма питательна. Зерна спельты крупные, влажные, немного вязкие, ароматные, а по текстуре напоминают ячмень. В спельте содержится больше белка, аминокислот, витаминов группы В и минеральных веществ. Из спельтовой цельнозерновой муки тесто получается более плотное, чем из белой спельтовой.

Оба вида муки из спельты более плотные, чем из пшеничной. Из нее получается сытный и плотный хлеб, который очень ароматен. Из зерен также готовят отличные зерновые салаты.

Тритикале – пшенично-ржаной гибрид, выведенный в результате скрещивания пшеницы (материанское растение) с рожью (отцовское). Новый вид злака имеет крупное зерно, более богатое белком по сравнению с зерном пшеницы. На сегодняшний день созданы десятки сортов озимого и ярового типа. Сорты тритикале объединяют в себе лучшие признаки и свойства обоих родительских видов: высокую продуктивность, комплексный иммунитет к грибковым заболеваниям, повышенное содержание белка и лизина в зерне и зеленой массе, хорошую зимостойкость.

Химический состав пшеницы. Зерна пшеницы содержат до 10–15 % белков с полным набором незаменимых аминокислот и небольшое количество (до 2 %) жиров. Углеводы представлены в основном крахмалом – до 65 %. Обнаружены в пшенице витамины групп В, РР, Е, а также микроэлементы – калий, фосфор, натрий, магний.

Лечебные свойства и применение в медицине. Пшеница обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим и смягчительным свойствами. Она полезна при болезнях желудочно-кишечного тракта, урологических заболеваниях, так как очищает мочевой пузырь и почки от лишних солей.

В качестве лекарственного сырья в наше время используют зерна, полученный из них хлеб, крахмал, отруби, проросшее зерно, солому, а из зародышей – весьма полезное масло.

Зерна жарят и едят по 50 – 100 г при запорах 2–3 раза в день до еды, особенно полезно это простое средство пожилым людям. При язвах кишечника и болях в животе помогают клизмы из отвара зерен пшеницы.

Хлеб – мякиш, намоченный в молоке, прикладывают при кожных воспалениях к нарывам и опухолям.

Пшеничная крупа – великолепное наружное средство против гнойных ран, если ее сварить в вине. Повязку следует менять два раза в день.

Отруби – весьма полезный побочный продукт переработки пшеницы. Ученые доказали: отходы, получаемые из оболочек зерна, содержат витаминов (в основном группы В, от которых зависит нормальная работа нервной системы) гораздо больше, чем мука. Калия – микроэлемента, ответственного за работу сердца, – в отрубях почти в 2 раза больше, чем в картофеле, который долгое время слыл рекордсменом по содержанию этого полезного минерала.

Отруби используют для лечения и профилактики гипертонической болезни, атеросклероза и заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ.

Основная же ценность отрубей заключается в высоком содержании пищевых волокон. Именно недостаток в рационе клетчатки приводит к дисбактериозу и является одной из причин целого ряда заболеваний кишечника. Отруби помогают регулировать работу желудочно-кишечного тракта, улучшают состав микрофлоры, выводят из организма излишки

холестерина, снижают содержание сахара в крови при сахарном диабете. Регулярное употребление продуктов переработки пшеницы служит хорошей профилактикой атеросклероза.

В профилактических целях достаточно съесть 1–2 ч. л. отрубей в день. Их можно добавлять в суп, кашу, йогурт, домашнюю выпечку, напитки с цедрой лимона и медом, с брусникой. Отвар пшеничных отрубей употребляют в качестве витаминного напитка, а с добавлением меда – при воспалении верхних дыхательных путей.

Проросшие зерна пшеницы – исключительно полезное поливитаминное средство. Их рекомендуют детям с заболеваниями легких, при рахите и дистрофии. Каша из проросшего зерна лечит туберкулез, бронхиты, воспаление легких, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, камни в желудке и желчном пузыре, экзему. Замечено, что это блюдо благотворно влияет на состояние волос, восстанавливает остроту зрения и укрепляет зубы.

Солома используется для приготовления отваров для ванн при заболеваниях кожи.

Крахмал применяется для ванн при кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом, а также при диатезе у детей.

Масло из проростков пшеницы используют для массажа лица и шеи, особенно при сухой коже. Кожа омолаживается, становится нежной, упругой и бархатистой. Для приготовления масла следует взять 3 ст. л. проросших зерен, залить их стаканом растительного масла и настоять 1 месяц. Такое масло насыщено витаминами и биологически активными веществами.

Противопоказания. Поскольку свежий хлеб обладает сокогонным действием, то переваривается гораздо медленнее и труднее, чем черствый, поэтому его не рекомендуется есть при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечных инфекциях.

Продукты питания из пшеницы

Из пшеницы получают муку, манную и пшеничную крупы, спирт, крахмал, клейковину.

Хлеб из хорошей муки содержит до 70–74 % углеводов (главным образом крахмала), 10–12 % белка, минеральные вещества, аминокислоты, витамины. Этот вкусный, питательный, калорийный продукт (в 100 г до 347 ккал) хорошо усваивается и переваривается организмом.

Цельные зерна пшеницы богаты протеином и очень питательны. Для варки на стакан зерен берется 3 стакана воды. Пшеница исключительно вкусна со сливочным маслом без всяких других добавок. Ее также можно сочетать с бобовыми и овощами в горячих и холодных блюдах.

Манная крупа – дробленая пшеница, продукт ее переработки.

Манная крупа питательна, легко усваивается, незаменима для диетического и детского питания. В ней много крахмала (около 70 %) и белков. В манке обнаружены (хотя и немного) витамины – E, B₂, PP. Благодаря относительно высокому содержанию ценных минеральных веществ (меди, магния, кальция, калия, железа) она полезна при малокровии, а также выздоравливающим после тяжелых заболеваний.

Блюда из манной крупы рекомендуются при болезнях желудочно-кишечного тракта, после операций, при инфаркте миокарда, малокровии и истощении. Противопоказана манка больным диабетом и детям до 2 лет. Высококачественная крупа – чистая, сухая, не засорена посторонними примесями, быстро разваривается. По цвету может быть белой или кремовой (если пшеница выращивалась в южных регионах – Ростовской области, Ставропольском или Краснодарском крае). В зависимости от типа пшеницы манную крупу подразделяют на 3 марки – М, МТ и Т. Буква М на упаковке означает, что манка произведена из мягкой пше-

ницы, МТ – из мягкой с примесью твердой, Т – из твердой. Лучшей считается крупа из высококачественного зерна мягких сортов.

Из мелкой белой высококачественной манки на Руси готовили культовые и обрядовые блюда, позже из нее варили знаменитую гурьевскую кашу, а в Европе – всевозможные пудинги, суфле и муссы. Манную крупу используют также для приготовления супов, вареников, запеканок, кексов, различных фаршированных блюд. При приготовлении овощных котлет, биточков и запеканок манная крупа хорошо сочетается в качестве связующего элемента с морковью, свеклой и капустой. Благодаря своей рафинированности манная крупа легко усваивается, хотя и обладает высокой калорийностью.

Рожь

Рожь – типичная европейская культура, известная человеку еще с бронзового века. Николай Иванович Вавилов полагал, что прежде рожь была сорной примесью на пшеничных и ячменных полях. Распространена она была в Малой и Средней Азии, Закавказье. Когда древние люди освоили агротехнику пшеницы, то ее посева сильно засоряла рожь. Избавиться от нее было непросто: зерна этих злаковых настолько похожи, что их трудно различить. Кроме того, рожь созревала быстрее, поэтому еще до начала уборки пшеницы ее семена опадали на землю и прорастали.

Постепенно из Месопотамии хлебопашество продвигалось на север. Рожь, считавшаяся в посевах пшеницы сорняком, оказалась более морозоустойчивой. В холодные зимы, когда пшеница вымерзала, рожь гораздо лучше переносила холод. Постепенно она стала вытеснять пшеницу, поскольку ржаной хлеб стал спасением в неурожайные годы, после морозных зим. Со временем все народы оценили достоинства ржи.

В конце бронзового века (I тысячелетие до н. э.) рожь посевную, или культурную, стали выращивать как неприхотливую и к тому же самую холодостойкую злаковую культуру. Мало-помалу она стала основной зерновой культурой в северных и северо-западных районах Европы. Древние греки вывозили зерно из Фракии (районы нынешней Болгарии), большой популярностью оно пользовалось в Риме. В I в. н. э. рожь стали высевать в бассейнах Днестра, Днепра и Оки. Славяне особенно полюбили эту культуру, более того, в XI в. вывели озимый вид. На Руси не зря говорили: «Пшеничка кормит по выбору, а матушка рожь – всех сплошь».

Древние персы долгое время считали рожь злостным сорняком и даже называли ее «чоудар» (в переводе это означает «растение, терзающее пшеницу»).

Описание. Рожь посевная *Secale cereale* – однолетнее или двулетнее (озимое) травянистое растение семейства злаковых. Существует яровая, но в культуре распространена в основном озимая форма. Стебель растения – прямая полая соломина высотой от 110 до 180 см, разделенная узлами на 6–7 междоузлий. Листья линейные, зеленые или сизо-зеленые с матовым восковым налетом. Соцветие – сложный рыхлый остистый колос удлиненно-эллиптической формы. Колоски расположены на оси колоса по одному. В каждом колоске 5–6 обоеполых цветков. Цветет растение в июне-июле. Рожь – растение перекрестноопыляющееся. Плод – удлиненная, голая, желтоватая или зеленовато-коричневая зерновка с хохолком на верхнем конце.

Химический состав. Зерно содержит крахмал и другие углеводы (67,4 %), до 11 % всевозможных белков, до 2 % жиров, 3,5 % клетчатки, 1,8 % зольных веществ, различные ферменты. Обнаружены в зернах ржи кальций, витамины В₁, В₂, РР и Е. Витамины группы В омолаживают и снимают воспаление с кожи лица и губ, препятствуют выпадению волос, помогают при похмельном синдроме. Витамин Е участвует в обмене жиров, углеводов, защищает организм от негативного воздействия свободных радикалов. Ниацин (витамин РР) снижает уровень холестерина, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Лечебные свойства и применение в медицине. В народной медицине разных стран издавна применяют для лечения зерна, зеленые стебли ржи и отруби. Рожь способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим свойством. Полезна она при сахарном диабете, выводит токсины и радионуклиды, ее рекомендуется использовать для профилактики атеросклероза и раннего старения.

Пищевые волокна (отруби), содержащиеся в этой культуре, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, укрепляют иммунитет, снижают уровень холестерина. Отвар ржаных отрубей полезно пить при диарее (поносах). Его употребляют как отхаркивающее и смягчительное средство при застарелом кашле и хронических бронхитах.

Ржаная мука богата клетчаткой (целлюлозой) и витаминами. Теплое ржаное тесто используют в виде смягчительных припарок для рассасывания твердых болезненных уплотнений на коже.

В ржаном печеном хлебе (особенном в отрубном) клетчатки больше, чем в овощах и фруктах. Для сравнения: больше ее только в гречневой и овсяной крупах. Ржаной хлеб содержит на 30 % больше железа, в нем вдвое больше калия и в 3 раза больше, чем в пшеничном хлебе, магния.

По утверждению норвежских кардиологов, люди, употребляющие в пищу ржаной хлеб вместо белого, реже страдают сердечными недугами, прежде всего ишемической болезнью. Размоченный в горячем молоке ржаной хлеб полезно прикладывать к нарывам для их созревания и размягчения. Диетологи советуют употреблять хлеб из ржаной муки, чтобы снизить вес и не полнеть. Он обладает легким слабительным эффектом, а потому рекомендуется страдающим хроническими запорами.

Зеленые стебли и солому ржи используют для приготовления ванн при кожных заболеваниях.

Ржаной хлеб

В наше время из ржаной муки пекут черный и «Бородинский» хлеб, всевозможные лепешки. В то же время следует помнить, что ржаной хлеб на 30 % состоит из ржаной муки и на 70 % – из пшеничной. В зависимости от характера помола ржаная мука бывает:

- 1) *сеяная* – самая лучшая (аналог высшего сорта пшеничной муки);
- 2) *обдирная* – средняя по качеству (аналог 1-го и 2-го сорта пшеничной муки);
- 3) *обойная* – с наибольшим количеством отрубей. Обойная мука, как и пшеничная, по биохимическому составу схожа с целым зерном. Низкокалорийный зерновой хлеб (так называемый хлеб будущего), выпекаемый из такой муки, очень полезен для здоровья. Его рекомендуется включать во многие диеты – лечебные и профилактические.

Закваски для ржаного хлеба. Тесто для ржаного хлеба готовят на специальных заквасках, содержащих большое количество специфических кислотообразующих бактерий. От соотношения молочной, уксусной, а также некоторых других летучих кислот зависят вкусовые качества ржаного хлеба.

Дрожжи, содержащиеся в ржаных заквасках, особенные, адаптированные к повышенной кислотности среды. Закваски бывают трех сортов: головка, квас и жидкая закваска (хлеб черствеет гораздо медленнее).

Ржаной хлеб в зависимости от рецептуры и способа приготовления теста бывает различным.

Простой ржаной хлеб выпекается из муки всех сортов (сеяной, обдирной, обойной). В наименовании хлеба указываются сорт муки и способ выпечки (хлеб из ржаной обойной муки, обдирный, московский). Хлеб ржаной обдирный, приготовленный из ржаной муки тонкого помола, отличается хорошим вкусом, приятным запахом и эластичным мякишем. Ржаной хлеб в свою очередь разделяется на следующие виды:

- 1) *пеклеванный* – хлеб формовой из сеяной муки;
- 2) *подовый* (круглый каравай, выпекаемый на железном листе с закраинами); подовый хлеб из обдирной муки очень популярен в западных странах.