

ЗМІСТ



ВСТУП	4
ХАРАКТЕРИСТИКА КРУП'ЯНИХ КУЛЬТУР	5
СТРАВИ З ГРЕЧАНИХ КРУП	9
СТРАВИ З ПШОНА	18
СТРАВИ З РИСУ	28
СТРАВИ З КУКУРУДЗЯНИХ КРУП	38
СТРАВИ З ВІВСЯНИХ КРУП	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56



ВСТУП

Відомо, що харчування є одним із найважливіших факторів, який пов'язує людину із навколишнім середовищем та сприяє організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. При правильному та збалансованому харчуванні здійснюється профілактика негативного впливу різних негативних зовнішніх чинників, в тому числі і токсичних елементів та прискорюється виведення їх з організму людини.

Деформація раціонів харчування призводить до низького споживання біологічно активних продуктів (повноцінного білка, рослинних жирів, складних вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин), що викликає зниження загального опору організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, зокрема значного збільшення захворювань, пов'язаних з обміном речовин, у тому числі цукрового діабету, ожиріння тощо. Тому виникає необхідність перегляду традиційних рецептур та створення нових з використанням місцевої сировини і локальних інгредієнтів.

Даний збірник рецептур підготовлений як посібник для спеціалістів, працівників ресторанного господарства та всіх, хто цікавиться раціональним харчуванням. У ньому наведена технологія приготування страв оздоровчого призначення на основі використання круп'яних культур.

ХАРАКТЕРИСТИКА КРУП'ЯНИХ КУЛЬТУР



Зернові продукти являються головним джерелом харчових волокон, мікро- та мікроелементів, вітамінів. Харчовою промисловістю виготовляються різноманітні види продукції з зернових, однак найбільш популярними серед населення є крупи з гречки, рису, пшона, ячменю, пшениці, гороху і т. д.

З ячменю виробляють звичайні ячні крупи у вигляді подрібненого зерна ячменю без верхньої оболонки й перлові крупи (дорідні й дрібні) у вигляді добре відточених зерен.

З вівса виробляють крупи трьох сортів – дорідні (неподрібнені), дрібні (подрібнені) й пластівці (розплющені зерна вівса).

Гречані крупи виробляють двох видів – цілі (ядро) й дрібні (проділ).

Рисові крупи бувають полірованими, шліфованими й подрібненими.

Пшоняні крупи виробляють з проса. Вони бувають із стертою оболонкою й подрібненими.

Кукурудзяні крупи бувають трьох сортів: дрібні, середні й дорідні.

Кожна круп'яна культура унікальна за своїм складом і впливом на організм людини. Саме тому лікарі й дієтологи радять вживати різноманітні харчові продукти, в тому числі і з різних круп. Для складання щоденного раціону необхідно більше уваги приділяти специфіці впливу на окремі органи і системи організму.

Пшоняна каша – кращий варіант для збалансованого й правильного раціону. Пшоно славиться великою кількістю поліненасичених жирних кислот, які досить довго розщеплюються в організмі, що не викликає різких стрибків рівня цукру і дає відчуття ситості. Пшоняна каша корисна для тих, хто худне, бо вона уповільнює процес відкладення жиру, а значить, покращує стан організму і шкіри в цілому.

Дуже багато в пшоні вітамінів: В, Е, РР, D, а також мікроелементів, таких як магній, кальцій, залізо, фтор, калій, натрій та інших. Вони легко засвоюються організмом і швидко виявляють свою користь. Амінокислоти прискорюють спалювання жирів, а клітковина очищає організм від токсинів і шлаків, позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту. Нерідко навіть самі лікарі рекомендують вживання пшоняної каші як доповнення до лікування. Регулярне вживання каші значно покращує самопочуття, причому відзначають це і відносно здорові люди. Головне – правильно її приготувати, інакше потрібна



*Страви з круп'яних та овочевих культур
оздоровчого призначення*

користь пшоняної каші буде злегка зіпсована гіркуватим присмаком. А користі в каші чимало:

- має низьку калорійність, але надовго насичує організм енергією і почуттям ситості;
- пшоно позбавляє депресії і зміцнює нервову систему, тому його називають “продуктом спокою”;
- очищає організм не тільки від токсинів і шлаків, але й від важких металів – це особливо актуально для людей, які проживають у зоні з поганою екологією, і тих, хто часто лікується антибіотиками;
- вітаміни групи В в пшоні покращують пам'ять;
- калій і магній нормалізують серцевий ритм, зміцнюють серце й судини;
- пшоно – відмінна профілактика атеросклерозу, адже воно знижує рівень шкідливого холестерину й негативно впливає на холестеринові бляшки;
- зміцнює волосся, робить його блискучим і видаляє лупу;
- зміцнює зуби й нігті, тому що містить чимало кальцію;
- велика кількість у пшоняній каші вітамінів дозволяє їй сприятливо впливати на шкіру, а саме прибирати різні висипання й прискорювати її відновлення;
- пшоно містить речовини, які сприяють виробленню колагену й уповільнюють старіння;
- покращує стан слизових оболонок;
- пшоняна каша має неоціненний вплив на роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізує її і приводить у порядок обмін речовин;
- регулює рівень цукру в крові;
- зменшує набряки;
- добре впливає на м'язи: зміцнює їх і прискорює відновлення після фізичних навантажень.

Гречана крупа – неймовірно корисна для організму завдяки високому вмісту вітамінів і мінеральних речовин, позитивно впливає на роботу підшлункової залози, печінки, серцево-судинної та нервової систем.

У гречки в порівнянні з іншими зерновими культурами дуже низький глікемічний індекс. Вона є джерелом складних вуглеводів і амінокислот, які незамінні для побудови м'язової тканини. Гречку рекомендують як помічника в регуляції рівня холестерину і цукру в крові. Ця каша допомагає налагодити метаболізм і травлення, а також насичує організм корисними речовинами. У ній містяться вітаміни А,



групи В, Е, РР, кальцій, калій, хлор, фосфор, магній, натрій, сірка, залізо, цинк, мідь, кремній, молібден, бор.

Ячна і перлова крупи виробляються з ячменю, який є джерелом харчових волокон. Завдяки оптимальному ступеню шліфування в цих крупах зберігається істотна кількість клітковини, яка, як губка, вбирає в себе токсини, холестерин, жири та виводить з організму людини. Значний вміст клітковини позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, покращує перистальтику і мікрофлору кишечника, виводить токсичні речовини і радіонукліди. В лікувальному харчуванні лікарями рекомендується вживати каші, який містить слиз, що заспокоює шлунок (знімає запалення і загоє пошкодження). Полісахарид В-глюкан позитивно впливає на функціонування серцево-судинної системи – знижує рівень холестерину в крові, очищає кровотік. Калій та магній укріплюють серцевий м'яз. Систематичне вживання є хорошою профілактикою ІХС, інфаркту, інсульту, варикозного розширення вен, тромбофлебиту і атеросклерозу. Низький глікемічний індекс дозволяє їсти страви з цих круп людям з цукровим діабетом. Селен і вітамін А мають антиоксидантну дію і захищають клітини від руйнування, підтримують молодість, пришвидшують виведення токсичних елементів.

Пшенична крупа містить комплекс вітамінів і мінеральних речовин. У поєднанні з клітковиною пшенична каша регулює жировий обмін, знижує рівень холестерину в крові, виводить з організму зайвий жир і уповільнює процес старіння. Усім без винятку людям важливо споживати пшеничну крупу для підтримки свого здоров'я, імунітету і очищення організму. Пшенична крупа особливо цінується за свої загальнозміцнюючі властивості, вона чудово стимулює імунітет і особливо рекомендується людям, які професійно пов'язані з важкою фізичною працею. Пшенична крупа є природним джерелом енергії для людського організму, що робить її незамінним продуктом, як у повсякденному раціоні, так і в дієтичному харчуванні. Страви приготовлені з пшеничної крупи, є регуляторами жирового обміну, вони покращують роботу органів травлення та сприяють зниженню рівня холестерину в крові.

Вживання в їжу продуктів з цільного зерна пшениці сприяє поліпшенню діяльності мозку і серцево-судинної системи. Пшениця нормалізує травлення і холестеринний обмін. Продукти з пшениці сповільнюють процес старіння, покращують стан шкіри, нігтів і волосся.



*Страви з круп'яних та овочевих культур
оздоровчого призначення*

Кукурудзяна крупа широко використовується в дієтичному харчуванні для:

- насичення організму вітамінами Е, А і В. Постійна нестача цих елементів може привести до погіршення зовнішності і нервових переживань;
- кукурудзяна каша містить добову норму заліза, калію, магнію, каротину;
- велика кількість клітковини насичує організм, виводячи з нього токсини;
- мала калорійність продукту;
- стабілізація травної системи і поліпшення метаболізму;
- підвищення імунітету;
- зміцнення стінок капілярних судин і зниження рівня “шкідливого” холестерину;
- збагачення організму енергією, достатньою на весь день.

Вівсяна крупа – джерело складних вуглеводів, вітамінів, мінералів і харчових волокон, антиоксидантів. На відміну від інших зернових культур, овес не містить глютену. Вівсяну крупу рекомендовано вживати для:

- зниження рівня цукру і холестерину в крові;
 - нормалізації функціонування багатьох органів (щитовидна залоза, печінка, нирки);
 - підвищення імунітету;
 - інтоксикації організму від шлаків;
 - рекомендовано для хворих дерматитами або алергією;
 - профілактика серцево-судинних захворювань.
-

СТРАВИ З ГРЕЧАНИХ КРУП



Інгредієнти:

100 г гречаної крупи
3 картоплини
1 морквина
1 цибулина
200 г печериць
1 пучок зелені: кріп, петрушка
2 ст. л. рослинної олії
чорний мелений перець за смаком
2 л води
сіль за смаком

Гречаний суп з грибами

Приготування:

- Гречану крупу декілька разів промити.
Картоплю порізати кубиками.
Моркву натерти на крупній тертці.
Дрібно нарізати цибулю.
Гриби нарізати середніми шматочками.
Подрібнити зелень.
Помістити в каструлю крупу та картоплю, залити окропом та варити 15 хвилин.
В розігрітій рослинній олії посмажити цибулю, моркву та гриби.
Потім зменшити вогонь та тушкувати, перемішуючи, 10–12 хвилин.
Зажарку перекласти до супу. Посолить, поперчить і варить гречаний суп ще 5–7 хвилин.
Додайте до супу подрібнену зелень. Смачного!