

Зелёная гречка



Какая гречка полезнее: «обычная» или зеленая?



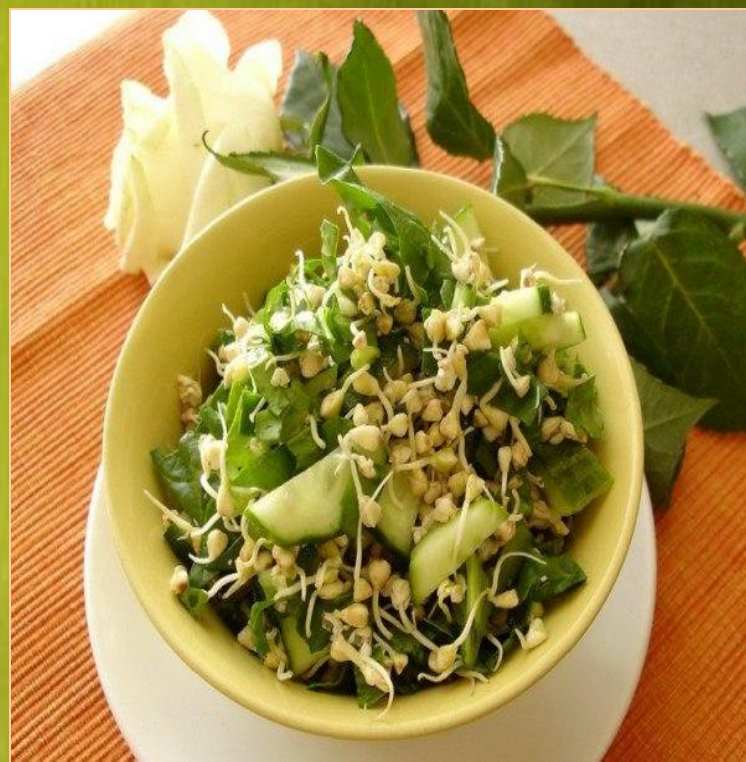
Наверняка многие из нас даже не подозревают, что кроме привычной коричневой гречки есть еще и гречка зеленая, хотя в далекие 50-е гг. на прилавках СССР можно было встретить такую разновидность полезной крупы. В данной статье мы сделаем подробный обзор данного продукта и попытаемся выяснить, какая же из двух сортов гречишной крупы полезнее для здоровья.

Что такое зеленая гречка?



Зеленая гречка - целиком и полностью натуральный продукт, который не испытывает на себе никаких термических воздействий, поэтому ее цвет остается нежно-зеленым, в полезные свойства и приятный вкус сохраняются в полном объеме.

Мы привыкли к коричневому цвету гречки. Этот цвет гречишная крупа приобретает после обжарки и многочисленных промышленных вмешательств со стороны производителей. Все полезные вещества, которые содержит гречка, уничтожаются в ходе ее термической обработки, а если учесть, что «мучают» гречку дважды (первый раз на заводе, второй раз на собственной кухне), то становится ясно, что витаминов и минералов в таком продукте остается с гулькин нос. Кроме того, зеленую гречку можно проращивать, ее можно сравнить с настоящим «живым» злаком, тогда как привычную нам гречишную крупу сколько не мучь, никаких ростков она не даст.



Зеленая гречка не содержит в себя всевозможных примесей, она считается экологически чистым и безопасным для здоровья продуктом. Более того, если вы опасаетесь покупать в магазинах продукты без пометки «без ГМО» — вы точно оцените зеленую гречку, потому как генетически модифицированной зеленой гречки не существует в природе (в отличие от той же [сои](#)). Зеленая гречка не содержит в себя всевозможных примесей, она считается экологически чистым и безопасным для здоровья продуктом. Более того, если вы опасаетесь покупать в магазинах продукты без пометки «без ГМО» — вы точно оцените зеленую гречку, потому как генетически модифицированной зеленой гречки не существует в природе (в отличие от той же [сои](#) или [кукурузы](#)). В вареном виде такая гречка сохраняет очень много полезных веществ, а если ее прорастить, то количество важных для здоровья

Состав зеленой и коричневой крупы



гречка

- 13% белков;
- 3, 6% жиров;
- 58, 2% углеводов;
- 61% крахмала;
- 1, 1% моно-
и дисахаридов;
- 1, 1% клетчатки;
- 1, 3% зольных
элементов.



гречка

- 15% белка;
- 2, 5% жиров;
- 62% углеводов;
- 70% крахмала;
- 2% моно-
и дисахаридов;
- 1, 3% клетчатки;
- 2, 2% зольных
элементов.

Сравнение полезных свойств зеленой и коричневой гречневой крупы



Обычная гречка

Богата витаминами и минералами;

— Содержит очень много антиоксидантов, без которых наша кожа, наши ногти и волосы не выглядели бы такими здоровыми и ухоженными;

— Она легко усваивается организмом;

— Обладает низким гликемическим индексом, идеально подходит людям, следящим за своим весом;

— Выводит вредные токсины и соли тяжелых металлов из организма, что позволяет ему лучше функционировать;

— Повышает иммунитет и замедляет процессы старения;

— Нормализует уровень сахара в крови, следит за регулированием глюкозы;

— Хорошо влияет на работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет кровеносные сосуды;

— Полезна при варикозном расширении вен;

— Улучшает метаболизм.


Зелёная гречка

Зеленая гречка обладает всеми теми же полезными свойствами привычной нам гречки, только в гораздо большем объеме (примерно на 30%). Также можно заметить, что в отличие от коричневой гречневой крупы, зеленая гречка:

- Сохраняет в себе бОльшее количество полезных веществ, чем обычная гречка, так как ее не подвергают термической обработке;*
- Обладает нежным вкусом, великолепно сочетается со многими продуктами, идеально подходит в качестве гарнира к мясным блюдам;*
- Пророщенные ростки приносят ощутимую пользу для здоровья;*
- Содержит в себе очень много витаминов группы В, витамины, А и Е, а также магний, фосфор, калий и серу.*

Как употреблять в пищу зеленую гречку?

Разумеется, зеленую гречку, как и любую другую крупу, можно просто сварить. Варится она очень быстро, в течение 10-15 минут незамысловатый гарнир может быть готов. Однако зеленую гречку можно еще и употреблять в пищу в сыром виде. Она мягкая и быстро размокает во рту, оставляя нежный вкус, чем-то отдаленно напоминающий вкус орехов.



Кроме того, чтобы зеленая гречка принесла вам максимум пользы, рекомендуется ее прорастить. Для этого нужно запастись терпением (по времени вам потребуется около суток) и куском марли.

1. Тщательно промойте гречку в миске, уберите весь мусор;
2. В дуршлагае расстелите кусок марли и пересыпьте в него из миски чистую зеленую крупу;
3. Накройте гречку сверху еще одним кусочком марли в два слоя, а затем еще раз промойте под струей воды;
4. Дать воде стечь и отставить дуршлаг в прохладное темное место на 9-10 часов;
5. Через 9-10 часов снова залить гречку водой, сцедить ее и отставить дуршлаг еще на 5-6 часов. За это время гречка должна прорасти.
6. Спустя положенное время, нужно извлечь нежные пророщенные ядра гречки из дуршлага, переложить их в глубокую миску и очень тщательно промыть, чтобы избавиться от слизи и неприятного запаха.

Хранить пророщенную гречку нужно в холодильнике не более 2-3 дней. Лучше всего проращивать столько гречки, сколько вы способны съесть за один прием пищи.

РОМАНТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР
СВЕЧИ
Я ТЕБЕ НАВАРИЛ
ГРЕЧИ

pikabu.ru

