

12+

Балерий Пикулев

Хозяйке на заметку: новое о кашах

Новые
виды каш, польза,
экспресс-методы
приготовления

Валерий Пикулев
Хозяйке на заметку: новое
о кашах. Новые виды
каш, польза, экспресс-
методы приготовления

*<https://litres.ru/74340339>
ISBN 9785007095235*

Аннотация

Рассказ о новых видах каш, их пользе и экспресс-методах приготовления, резко снижающих затраты времени и сохраняющих все полезные свойства.

Цель книги — сделать каши (а их рассмотрено более полутора десятков!) основой питания россиян, способствующего оздоровлению нации и предотвращению демографического кризиса.

Это — своеобразное пособие при первых серьёзных отношениях с питательным, полезным и вкусным продуктом, коим, несомненно, являются каши.

Содержание

От автора	5
1. О пользе каш	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Хозяйке на заметку:
новое о кашах
Новые виды каш,
польза, экспресс-
методы приготовления**

Валерий Пикулев

© Валерий Пикулев, 2026

ISBN 978-5-0070-9523-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Дорогой друг! Тебе, несомненно, хорошо знакома ситуация, описание которой приведёт если и не в восторг, то в умиление большинство россиян, привыкших питаться не в ресторанах там, не в кафе и даже не в столовых, а дома, в тесном семейном кругу:

Вечер. На кухне, перед ужином...

— Что, даже и картоха закончилась? — домохозяйка, укоризненно качая головой, тычет пальцем в хозяина дома, стоящего перед нею с жалобным видом бесправного невольника, — ведь, вчера ж говорила: «сходи в „Пятёрку“ или „Верный“, купи картошки там иль макарон каких...» — опять за компом всю ночь сидел, а потом дрыхнул весь день!

Она открывает кухонный шкаф, шерстит полки, мнёт почти пустой пакет растворимого картофельного пюре, смотрит в холодильник... — даже яиц нету, яичницу с луком сварганить! Ладно, в магазин поздно уже, не погоню... — по бутерброду с ливерной забаваем, с чайком.

Хозяин дома облегчённо вздыхает, гроза миновала: — Ты, это... на верхней полке пакет с гречкой... уж год как... — дельные мысли его тоже иногда посещают, особенно после грозы.

На лице домохозяйки появляется неуверенная улыбка,

постепенно переходящая в радостное сияние глаз: — Ведь, можешь, когда захочешь! — говорит она примирительно, скорее самой себе, доставая с полки пакет гречки, — и совет подходящий дать можешь! Надо будет снова запастись крупной на такой, вот, случай... Но тут взор её вновь тускнеет. — Опять час варить, у плиты колдыбаться, а что в итоге? — Размазня в итоге безвкусная!

Однако, делать нечего, и домохозяйка нехотя идёт с пакетом крупы к плите...

Итак, любезный читатель, книжка моя как раз и создана для того, чтобы переломить подобные ситуации на кухне и обращаться к макаронам, пельменям и прочим, — увы! — традиционным и привычным суррогатам лишь по «большой нужде», когда закончится, вдруг, перловка, гречка, пшёнка, овсянка... — короче, крупа для приготовления каш.

Иными словами, книга призвана реабилитировать в глазах россиян, — другие народы пусть заботятся о себе сами, — реабилитировать и вызвать законное уважение к простому, в высшей степени полезному и вкусному, — да-да, вкусному, и ещё какому! — продукту под названием **каша**.

Каша, бесспорно, полезны, как продукты питания. Однако, получая удовольствие и пользу от их употребления, мы испытываем и, по-настоящему, эстетическое наслаждение от процесса их приготовления. Жаль только, что ремеслом приготовления каш хозяйки наши не очень-то владеют, понимая

под этим долгое стояние у плиты в ожидании, — «когда ж она выварится, негодница?!».

Не без гордости сообщу, что новые виды цельнозерновых каш и способы их приготовления, разработанные и многократно апробированные мною, помимо сохранения всех, — именно, всех! — полезных свойств зёрен, отнимают и совсем немного времени, — полторы — две минуты промывки, восемь — десять минут варки и столько же — томления. Всё!

С уважением!

1. О пользе каш

Безутешные данные Всемирной организации здравоохранения вещают нам, что среди причин смертности населения планеты главными были и остаются сердечно-сосудистые заболевания, ежегодно уносящие около 18-и миллионов человеческих жизней, в числе которых, как утверждает Минздрав, миллион россиян! Вдумайся, читатель, в эти данные: на 8,23 миллиарда жителей Земли (по данным на январь 2025 года) приходится 18 миллионов смертей в год... из коих 1 миллион — на Россию, с её населением в 146 миллионов! Россия и здесь «впереди планеты всей», — и с громадным отрывом! — занимая, пожалуй одно из «призовых», а, вернее, — позорных! — мест в мире. Да, смертность населения России от сердечно-сосудистых заболеваний более, чем в 3 раза превышает подобный показатель, усреднённый по всей планете! — И, вправду, есть над чем задуматься!

Совершенно очевидно, что для исправления ситуации возлагать надежды лишь на медикаментозные средства и всякие там «цигуны» и экзотические гимнастики, требующие волевых усилий и немалых «других средств», бессмысленно. **Правильное питание, не требующее затрат времени и «других средств» — вот где следует искать настоящее спасение!** Важность и значимость поисков здорового питания не нуждается в каких-либо доказательствах

и пояснениях: простые изменения в рационе россиян, несомненно, способны укрепить и сердечно-сосудистую систему.

Уважаемый читатель, обратимся теперь к диетологам, мнение которых для нас будет, пожалуй, определяющим. Эти специалисты по здоровому питанию, памятуя о полезности таких продуктов, как зелёный чай, свежие овощи, фрукты и многое другое, особо среди них выделяют крупы, как основной ингредиент приготовления каш для ежедневного питания.

По мнению диетологов, **замена традиционной пищи на каши** позволит не только наслаждаться их вкусом, но и в максимальной степени способствовать оздоровлению сердечно-сосудистой системы, предотвращать ишемические процессы и снижать риск инсультов и инфарктов миокарда. При этом они выделяют 4 вида каш.

Какие же это виды?

Любезный друг, не спеши выносить обвинения, заподозрив меня в подтасовке фактов, — да-да, это те самые каши, что нами встречаются повсеместно, во всяких там супер- и прочих -маркетах и весьма доступны, исходя из утилитарных соображений, а проще сказать, — по цене. Я ж не виноват в том, что это **овсянка, гречка, перловка и пшено**. Правда, встречается в магазинах ещё и **ячневая** каша... — но, дабы не отнимать дорогое для тебя время, не буду считать это смягчающим обстоятельством. Пойдём дальше.

Так, насколько же каши отвечают возложенным на них на-

деждам на укрепление сосудов и сердца.

Дело в том, что каши, как продукт лёгкой переработки природного сырья, — не просто еда, способная утолить чувство голода и дать организму очередной заряд энергии, а это ещё и кладёзь растворимой клетчатки, антиоксидантов и минералов, напрямую влияющих на сердечно-сосудистую систему.

Растворимая клетчатка — наш верный союзник в борьбе с «плохим» холестерином, связывающий его в кишечнике, выводящий его и не дающий проникать в артерии и там накапливаться. «American Heart Association», к примеру, заявляет о снижении риска инфаркта почти на 30% при ежедневном употреблении каш, а «Journal of The American College of Cardiology» добавляет, что скорость снижения «плохого» холестерина составляет 10—15% за 6 недель.

Роль антиоксидантов — в устранении свободных радикалов, а значит, в защите организма (и, в первую очередь, сердца и сосудов) от окисления и воспалений.

Минералы (магний и калий) способны регулировать кровяное давление; железо помогает в борьбе с анемией.

А теперь мы постараемся рассмотреть каждую из перечисленных выше каш (объединив перловую кашу с ячневой, поскольку это «одного поля ягоды», а, вернее, злак — ячмень) и их влияние на сердечно-сосудистую систему. Итак...

Овсянка

Это, бесспорно, чемпионка среди продуктов для оздоровления сосудов, связывающая и выводящая из организма, благодаря содержанию бета-глюкана, «плохой» холестерин, улучшая кровоток и снижая содержание холестерина в крови на 15% за 6 недель (Nutrition Journal). Ценность овсянки — и в большом количестве грубой клетчатки, очищающей организм от вредных веществ.

Кроме того, овсянка — стабильный источник энергии, не вызывающий скачков сахара; а антиоксиданты, входящие в её состав, защищают сосуды от воспаления.

Дневной рацион составляют всего 50 — 70 г сухой крупы, сваренной на воде, без сахара, с небольшим количеством растительного масла (около 5 г). Калорийность порции 300 ккал, что идеально для завтрака.

Уважаемый читатель, не подумай, что я собираюсь валить на тебя охапки сухих цифр и спецтерминов, а поэтому разреши добавить и немного лирики. Нет-нет, я так же не собираюсь описывать пасторальные сценки с пастушками в зарослях луговых цветов... — я продолжаю об овсянке.

Да, невероятно вкусная (при условии, конечно же, правильного приготовления), полезная и весьма доступная (о чём убедительно говорят магазинные цены), овсянка заслуженно стала королевой завтраков. Недаром же англичане, — эти чопорные жители туманного острова, — сделали её своей любимицей!

Способность овсянки, благодаря высокому содержанию

клетчатки, витаминов, минералов и крахмала, насыщать организм без набора лишнего веса, избавлять его от холестерина и шлаков, стимулируя перистальтику, делает её незаменимой профилактикой для укрепления стенок сосудов (артерий, вен и капилляров), для резкого уменьшения риска инсультов, инфарктов, диабета и атеросклероза.

Можно с уверенностью сказать: что овсянка — это настоящий дар природы!

Гречка

Этот вид каши, полюбившийся многим своим неповторимым вкусом (конечно же, при условии правильного приготовления), обладает и такими уникальными, полезными для здоровья свойствами, что его можно ставить в один ряд с рассмотренной чуть выше овсянкой. Это одна из самых полезных каш для организма. Белки, в состав которых входят необходимые нам аминокислоты, лизин и триптофан, способствуют наращиванию мышечной массы без увеличения веса (из-за низкого гликемического индекса).

Входящие в состав гречневой крупы рутин, магний, калий, железо, йод... укрепляют стенки сосудов, повышая их эластичность, нормализуют кровоток, снижают давление, способствуют повышению гемоглобина, помогая при анемии... Приводя в норму уровни холестерина и сахара в крови, гречка, наряду с овсянкой, резко снижает риски инфаркта, инсульта, атеросклероза и диабета, укрепляя сердечную

мышцу, очищая сосуды от токсинов и устраняя аллергию. А крахмал, содержащийся в гречке, насыщая организм, не приводит к избыточному поступлению глюкозы в кровь, предотвращая этим повышение веса тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.