

Каша — радость наша

В старину в России гречневая каша была на столе у простого народа чуть ли не ежедневно. Это вкусное, питательное и недорогое блюдо способствовало укреплению здоровья, помогая сохранить прекрасные зубы и здоровый желудок. Издавна были известны и другие прекрасные свойства гречневой каши: она освобождает от дурного запаха изо рта, какова бы ни была его причина. Жаловали её и любители выпить: гречневая каша прекрасно снимает запах спирта.

Но это ещё не всё. Известный целитель, штаб-лекарь **А. ПЕШНИКОВ**, почти двести лет назад врачевавший в российской глубинке детей и взрослых, обратил внимание на уникальные оздоравливающие свойства гречневой каши. По его наблюдениям, она, словно наркотик, имеет «болеутоляющую, смягчительную и обволакивающую силу», снимает боли спазматического характера. Всасывая посторонние примеси пищеварительных соков, улучшает усвоение пищи, хорошо согревает слабый желудок.

Пешников использовал гречневую кашу как лечебное средство широкого профиля. Он лечил с её помощью нарывы, язвы, грудницу у рожениц. Рекомендовал тяжёлым больным для облегчения их страданий.

Но успешнее всего удавалось Пешникову лечить гречневой кашей такое тяжёлое и распространённое заболевание детей и взрослых, как дизентерия.

Если болезнь была захвачена в самом начале, доктор справлялся с ней в несколько дней, не прибегая ни к каким иным средствам. Но для успеха требовалось неукоснительно соблюдать несколько несложных правил.

Вот они.

- Каша должна быть сварена на одной воде, из свежей и не очень мелкой крупы. Уваривать до тех пор, пока не зарумянится, не будет рассыпчатой, но притом крутой, чтобы поставленная в ней стоймя ложка не падала, стояла прямо. Конечно, если варить кашу, как встарь, в русской печи, требования лекаря соблюсти не трудно, но и современным хозяйкам, если постараются, вполне возможно довести кашу до нужной кондиции.

- Масло в кашу добавляют только чухонское (сливочное высшего сорта) и то самую малость, чтобы не лишать кашу «присущей ей всасывающей способности».

- Больному не разрешается давать никакого питья (разве что немного сухарной воды), а для утоления жажды рекомендуется полоскать водой рот.

- Для верного успеха лечения рекомендовалось прибегнуть и к наружному согреванию живота «фланелью, набрюшником или суконным чулком».

Для того чтобы больной точно соблюдал все предписания и уважительно относился к такому «несерьёзному» лечебному снадобью, как гречневая каша, лекарь прибегал к хитрому психотерапевтическому приёму: назначал «какой-нибудь невинный порошок: из аравийской камеди, алтейного корня или помола из мякиша белого хлеба».

Известно, что жарким и сухим летом 1839 года Пешников с помощью гречневой каши одолел вспышку дизентерии в одной из отдалённых губерний.

Брался он и за лечение запущенных желудочных расстройств. В этих случаях он прописывал «то опий, то коломель, то каскарилли, то жидкий аммиак» (мы уж и забыли, что существовали такие лекарства), но главным средством излечения служила всё та же гречневая каша: «для младенцев в соске, а для взрослых — комком».

Штаб-лекарь А. Пешников обобщил опыт своего врачевания в трактате «О диетическом и врачебном действии гречневой каши», 1840 год. Рукопись хранится в Москве, в Главном архиве Российской Федерации.

Подготовила публикацию И. УСОК

Не устарели ли рекомендации старого доктора? Как относится к оздоровительным свойствам гречневой каши современная медицина?

На этот вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-диетолог Людмила БАЛЬ.

К сожалению, мне не удалось найти в медицинской литературе упоминания о лечении дизентерии с помощью гречневой каши — похоже, опыт Пешникова основательно забыт. А жаль! Гречневая каша на самом деле обладает такими великолепными оздоравливающими свойствами и так благотворно влияет на человеческий организм в целом, что метод лечения, применённый талантливым русским врачом, представляется вполне возможным. Известно, что гречневая крупа усваивается и переваривается лучше, чем другие крупы, поэтому её можно принимать даже при серьёзных расстройствах пищеварения.

Есть у гречневой крупы и другие достоинства. Она содержит хорошо усваиваемые белки, много крахмала. Жир гречихи по сравнению с жирами других круп отличается большей устойчивостью при хранении. Белки гречневой крупы богаты незаменимыми аминокислотами. А вот углеводов меньше, чем в других крупах, — это делает гречку необходимой для тех, кто не хочет полнеть.

Гречневая крупа — чемпион среди других круп по содержанию кальция, железа. В ней много солей калия и марганца, а главное — больше, чем где бы то ни было ценнейших, жизненно необходимых организму витаминов группы В. Эти витамины особенно нужны ослабленным людям, выздоравливающим после тяжёлой болезни, пережившим стресс. Потребность в них особенно возрастает ранней весной и поздней осенью. Врачи считают, что тарелка гречневой каши ежедневно почти полностью покрывает суточную потребность в витаминах группы В.

Как видите, целый список достоинств и никаких противопоказаний. Хочу только предупредить любителей жарить гречневую крупу, прежде чем варить из неё кашу: возможно, получается вкуснее, но пользы от такой каши меньше, разрушаются витамины. Чем меньше подвергать крупу воздействию высоких температур — тем лучше. Наиболее полезна каша, сваренная из расчёта 1:3, в течение 10–12 минут. При расстройствах пищеварения каша должна быть более жидкая и разваренная.

Даже если у нас всё в порядке со здоровьем, не будем забывать про то, как вкусна и ароматна гречневая каша — истинно российское, национальное кушанье, способное украсить самый богатый и разнообразный стол. Все хозяйки, конечно же, умеют варить вкусную кашу, но на всякий случай — несколько простых рецептов.

Каша гречневая рассыпчатая

В русской народной кухне кашу варят в горшках. В них насыпают крупу (3/4 объёма), добавляют соль, топлёное масло, заливают кипятком до верха горшка, перемешивают и ставят в духовку на 3–4 часа. За час до конца варки горшок закрывают сковородой и переворачивают, а за 30 минут до того, как подать, обкладывают его мокрой тканью, чтобы каша отстала от стенок. Подают с топлёным холодным молоком, посыпают сахаром или поливают жиром, посыпают рубленым, сваренным вкрутую яйцом.

Можно варить кашу и в кастрюле. Крупу засыпают в кипящую подсоленную воду. Сначала варят, помешивая, а когда вода впитается, закрытую кастрюлю укутывают и ставят кашу упревать.

На две части крупы — три части воды, соль по вкусу.

Гречневая каша со шпигом и луком

Свиной шпиг нарезать мелкими кубиками и поджарить вместе с нарезанным репчатым луком. Положить в готовую гречневую кашу и размешать.

Гречневая каша с грибами и луком

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в ней на час-полтора. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать или пропустить через мясорубку, положить обратно в ту же воду и поставить варить. В закипевшую воду добавить соль, засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения. Затем кастрюлю с кашей накрыть и поставить для упревания на 2–3 часа. В готовую кашу добавить поджаренный в масле лук и размешать.

На 2 стакана гречневой крупы — 3 стакана воды, 25 г сухих грибов, 2 луковицы, 2–3 столовые ложки жира, чайная ложка соли.

Крупеник

В готовую рассыпчатую кашу добавить протёртый творог, сметану, сырые яйца, соль, сахар. Всё это хорошо размешать, положить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в течение 20–30 минут.

На полтора стакана гречневой крупы — 2 с четвертью стакана воды, 2 ст. ложки масла, чайную ложку соли, стакан творога, полстакана сметаны, 2 яйца.

Каша пуховая

Гречневую крупу или продел перебрать, промыть, смешать с яйцами, разложить на противень и высушить в духовке. Затем переложить в горшок или кастрюлю, добавить молоко, масло, посолить, перемешать и поставить в духовку. Когда каша будет готова, дать остыть, протереть через дуршлаг, положить на блюдо и подавать в холодном виде. Отдельно подать молоко и сахар.

На два стакана гречневой крупы — 2 яйца, 4 стакана молока, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Гречевник

Это распространённое прежде блюдо ныне практически забыто. Его упоминает В.А. Гиляровский, описывая Охотный ряд в Москве: «...на мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречевниками, жаренными на постном масле».

Чтобы приготовить гречевник, нужно сварить достаточно крутую, вязкую кашу из гречневой крупы или продела, немного охладить, добавить взбитые яйца, размешать и выложить на противень слоем 1,5–2 см. Когда каша застынет, нарезать квадратиками и обжарить на растительном масле.

Подавать к щам, борщам вместо хлеба и пирогов или отдельно как самостоятельное блюдо со сметаной.

На стакан гречневой крупы — 2 стакана воды, 3 яйца, 3–4 ложки растительного масла, соль по вкусу.

Гречневые блины

Для приготовления этих блинов используют гречневую муку. Её можно приготовить в домашних условиях, размолот в кофемолке крупу или продел.

Муку залить двумя с половиной стаканами тёплого молока, добавить дрожжи, разведённые в небольшом количестве тёплой воды, и поставить на 6–7 часов в тёплое место. Через 4–5 часов влить в это тесто 2 стакана горячего молока, добавить соль, размешать и оставить в тёплом месте, чтобы тесто подошло. Затем осторожно, больше не размешивая, выпекать блины на смазанных маслом сковородах. Эти блины можно делать пополам с пшеничной мукой, добавив яйца.

На 4 стакана гречневой муки — 4,5 стакана молока, 40 г дрожжей, полторы чайные ложки соли.

Рыба, фаршированная гречневой кашей

Очистить и выпотрошить рыбу средней величины (лещ, карп), натереть изнутри и снаружи солью. Затем приготовить фарш. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Смешать с поджаренным луком, добавить мелко нарезанные крутые яйца. Всё тщательно перемешать. Нафаршировать рыбу, зашить, запанировать в муке, обжарить на сковороде. Затем облить маслом, добавить воды и испечь в горячей духовке, часто поливая выделившимся соком. Готовую рыбу полить сметаной и печь ещё 2–3 мин. Перед подачей украсить зеленью.

На 1 кг рыбы — стакан гречневой крупы, 2–3 луковицы, 3–4 яйца, полстакана сметаны, 100 г сливочного масла, 50 г муки, зелень, соль по вкусу.

Грудинка, фаршированная гречневой кашей

У свиной или бараньей грудинки сделать разрез в виде мешка между наружным слоем мяса и костями и наполнить его рассыпчатой кашей, смешанной с обжаренным луком, измельчёнными яйцами и зеленью петрушки или укропа. Затем края зашить, грудинку натереть солью, перцем и запекать в духовке до готовности примерно в течение часа.

На 1 кг грудинки — стакан гречневой крупы, полтора стакана воды, 2–3 луковицы, 4 ст. ложки масла, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, зелень по вкусу.