Крупы лечат: больные суставы, дерматит, недержание мочи, панкреатит, варикозную болезнь

Автор:
Дмитрий Макунин

Крупы лечат: больные суставы, дерматит, недержание мочи, панкреатит, варикозную болезнь

Дмитрий Александрович Макунин

Лечение доступными средствами

Цельные зерна ржи, пшеницы, овса, проса и других злаковых растений, а также получаемые из них крупы, мука, отруби и даже хлеб вполне заслуженно считаются не только ценными пищевыми продуктами, но и настоящими лекарями, которые обладают поистине уникальными оздоровительными и лечебными свойствами. Из книги вы узнаете, как вылечить крупой простуду, чем понизить сахар в крови, если у вас диабет, что поможет коже снова засиять, как защитить желудок и вывести шлаки из организма. А попутно автор научит вас выбирать качественную крупу и муку.

Дмитрий Макунин

Крупы лечат: больные суставы, дерматит, недержание мочи, панкреатит, варикозную болезнь

Введение

Природа есть руководительница для всего доброго и разумного.

Гиппократ

На протяжении многих столетий наши далекие предки накапливали знания о растениях. Благодаря опыту, унаследованному от всех предшествующих поколений, они прекрасно ориентировались в растительном мире, умели различать растения съедобные, лечебные и ядовитые, также они высоко ценили питательные свойства крахмалистых зерен дикорастущих злаков. Постепенно люди заметили, что их излюбленная пища растет лучше, если прополоть остальные, рядом растущие растения. После множества сознательно и бессознательно проведенных экспериментов они установили, что площади прорастания зерновых можно расширить, если зерно в соответствующее время самим посеять в почву. Это же привело и к мысли о перенесении семян в те места, где они в диком виде до этого не росли. И когда из сознательно посеянного зерна вырос первый колос, тогда-то и появилось на нашей планете земледелие. Это случилось в IX–VII тысячелетиях до нашей эры на Ближнем Востоке, с середины VIII тысячелетия до нашей эры – в Центральной Америке, а немного позднее первые земледельцы появились и на Дальнем Востоке.

Земледелие появилось, когда люди стали сознательно ухаживать за растениями: в IX–VII тысячелетиях до нашей эры на Ближнем Востоке, с середины VIII тысячелетия до нашей эры – в Центральной Америке.

Из всех зерновых культурных растений древнейшим считается ячмень, первые археологические находки которого, сделанные в Южной Иордании и Хузестане (Иран), датируются 7000 годом до нашей эры, то есть относятся к периоду самого начала растениеводства на земном шаре. Ячмень возделывали и употребляли в пищу в Древнем Египте, по мнению ряда ученых, еще за 10–15 тысяч лет до нашей эры, его широко использовали в Месопотамии и Древней Индии, где называли не иначе как «бессмертным сыном неба», Древней Греции и Риме, а также в Центральной Европе.

Именно ячмень, а не пшеница, как принято считать, был первым хлебом для жителей Западной Азии и Европы. Упоминания об этом можно встретить даже в древней ирано-таджикской поэзии. Вот как писал об этом, к примеру, Рудаки:

У этих мясо на столе, из миндаля пирог отменный,

А эти впроголодь живут, добыть им трудно хлеб ячменный.

Примечание. Вот уже более 15 тысячелетий у многих народов хлеб является основным продуктом питания. В мире очень мало ценностей, которые, подобно хлебу, ни на день, ни на час не теряли бы своего значения.

Где и когда люди научились печь хлеб? Точного ответа на этот вопрос пока нет. Первый хлеб – пресная, твердая – не размочив, не разгрызешь – лепешка, изготовленная, как полагают ученые, в эпоху неолита из измельченного зерна, смоченного водой, была испечена в горячих углях и на раскаленных камнях. Подобные лепешки, приготовленные из различных злаков – от проса до пшеницы, обнаружены во многих доисторических поселениях Западной Европы. В эпоху Гомера ячменные или пшеничные лепешки, размоченные в легком вине, составляли основу каждодневной утренней трапезы жителей Эллады.

За несколько тысячелетий до нашей эры на Ближнем Востоке, вероятнее всего, в Древнем Египте впервые был открыт способ выпечки дрожжевого хлеба, менее плотного и более легкого для пищеварения, путем добавления в тесто специальной закваски, трансформированной брожением. На многочисленных древнеегипетских изображениях, сохранившихся до наших дней, можно увидеть сцены возделывания и жатвы пшеницы и других злаков, процессы растирания зерен между двух камней, замешивания теста и выпекания хлеба, который чаще всего изготавливали из ячменной или пшеничной муки. Уже тогда древнеегипетские пекари добавляли в тесто различные приправы – молоко и яйца, жир, масло, мед, фрукты, орехи и т. д., получая при этом самые разнообразные сорта хлебных изделий.

Науке доподлинно неизвестно, когда появился хлеб, но вот уже более 15 тысячелетий он является неотъемлемой частью рациона многих народов.

От древних египтян способ приготовления «кислого» хлеба из дрожжевого теста переняли жители Древней Греции и Рима, где искусство хлебопечения достигло

небывалого расцвета. В Греции хлебную муку изготавливали из ячменя, пшеницы и проса. От вида и качества муки зависели сорт и вкус хлеба, который пекли из квашеного, дрожжевого теста или же без закваски. Среди выпекаемых греками 72 сортов хлеба можно упомянуть такие, как фессалийский хлеб без дрожжей – «даратон», черный хлеб – «файос» (не такой, как сейчас, не ржаной, а именно черный – тяжелый, плотный и грубый, предназначавшийся для рабов), хлеб из ячменной муки – «бромит» и хлеб из тончайшей пшеничной муки – «семидалит». Пекли и хлеб особого вида, предназначенный для того или иного важного события. Так, по случаю спортивных состязаний в Олимпии подавался особый деликатес – белый хлеб с маслинами и рыбой. «Хлеб, который подан на этот стол, – писал философ Платон (427–347 гг. до нашей эры), – обладает необычайной белизной и поразительно хорошим вкусом».

Помимо дрожжевого хлеба продолжали выпекать и пресные лепешки. Так, в Древнем Египте бедняки, которым трудоемкий процесс приготовления дрожжевого хлеба был недоступен, выпекали хлебные лепешки прямо на раскаленном песке. Кстати, подобный способ хлебопечения по сей день широко используется бедуинами, проживающими в африканских пустынях. А в древнегреческих Афинах большой популярностью пользовались лепешки, выпекаемые из овсяной муки без добавления закваски. Подобным же образом и в Европе вплоть до начала XIX века в крестьянском обиходе существовала мучная лепешка из пшеничной муки тонкого помола, выпекаемая в золе или деревенской печи. Ф. Рабле в «Гаргантюа и Пантагрюэле» оставил даже рецепт, по которому эти лепешки выпекали во Франции, называемые там «фуас»: «Пшеничная мука, размешанная с яичными желтками и сливочным маслом, лучшим шафраном, специями превосходного качества и водой».

Со временем рецептура хлеба усложнялась, появлялись новые виды хлеба и способы их приготовления. Искусство хлебопечения достигло такого уровня, что некоторые разновидности этого продукта стали истинными деликатесами.

На протяжении столетий искусство хлебопечения активно развивалось и на Руси, которая издавна и вполне заслуженно славилась большим разнообразием сортов и видов национального хлеба. Прежде всего это знаменитый дрожжевой черный хлеб, выпекаемый из ржаной муки, – своеобразный символ русской

национальной самобытности. Уместно вспомнить и такие виды национального русского хлеба, выпекаемого из пшеничной муки, как сайки, ситники, калачи и многие-многие другие… При этом к хлебу на Руси всегда относились очень уважительно, что нашло отражение во многих старинных пословицах: «Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба каравай – и под елью рай!», «Хлеб – батюшка кормилец», «И беду можно с хлебом съесть», «Без хлеба и меду тошнит». Бытовало в народе и поверье, что краюха хлеба, выпеченная на Страстную пятницу, отгоняет злых духов и излечивает от многих болезней, если ее искрошить в чашку со святой водой и съесть.

Весьма интересные сведения об употреблении ячменя в Древней Греции и Риме оставил знаменитый ученый Плиний Старший (23–79 гг. н. э.): «Ячмень является самой древней пищей, что очевидно из афинского обычая, о котором рассказывает Менандр, и из прозвища гладиаторов «ячменщики». По той же причине греки предпочитают ячную кашу. Обливают ячмень водой и сушат в течение одной ночи, на следующий день поджаривают, после чего дерут крупу между жерновами. Некоторые, сильно подсушив ячмень на огне, опять слегка взбрызгивают его водой и просушивают прежде чем молоть». Кроме того, в те далекие времена из ячменной муки делали различные виды печенья, а поджаренные зерна ели с фруктовыми соками и творогом. Уже две тысячи лет назад был известен и суп из перловой крупы с овощами, мясом и мелко нарезанной зеленью. Перловой крупой фаршировали жареную домашнюю птицу, а рагу из страуса с перловой кашей, сдобренное специями, считалось гвоздем пышных застолий римских патрициев.

С давних пор ячмень был известен и на Руси. Из него делали крупную – перловую крупу, крупу несколько мелкого помола – голландку и совсем мелкую – ячневую. На Купальницы с вечера с песнями и веселыми играми девушки толкли в ступе зерна ячменя, а рано утром варили из него купальницкую кашу, которую затем в полдень съедали с маслом.

Одним из древнейших злаковых культурных растений является также рис, возделывание которого в Юго-Восточной Азии известно уже на протяжении 4–5 тысячелетий. Как полагают, культура риса зародилась в Китае, где существовали даже особые ритуалы высадки риса, в которых принимал участие сам император Поднебесной. Позднее рис распространился в Индию, откуда он попал в древнюю Персию, Месопотамию и Среднюю Азию.

Европейцы впервые познакомились с рисом еще до нашей эры во время индийского похода Александра Македонского. Один из участников похода Аристобул писал: «Рис разводится в Индии на грядах, затопляемых водой. В высоту это растение достигает четырех локтей. Оно приносит много колосьев и много зерен; созревает оно ко времени, когда заходят Плеяды. Как и полбу, его освобождают от пленок выбиванием. Оно растет также в Вавилоне, Сузе и Сирии».

Несмотря на это, культура риса не покидала Азию вплоть до VII века нашей эры. В Испанию, Египет и другие страны Средиземноморья рис попал только в VIII столетии благодаря арабам. Поначалу возделывание этого злака в Европе встретило большие затруднения, поскольку его выращивают, заливая водой, а застоявшаяся вода привлекает комаров – разносчиков малярии. В Италии, Франции, Испании издавались даже специальные законы, запрещающие сеять рис. Но постепенно эта культура стала распространяться в другие страны и даже континенты. И сейчас рис – наиболее важная продовольственная культура земного шара, им питается больше половины всего человечества.

Культура риса зародилась в Китае и распространилась по всему земному шару: через Индию и Месопотамию – прямиком в Европу.

Вот уже почти 8 тысяч лет люди возделывают пшеницу, которая на протяжении всего этого времени оставалась основным средством поддержания человеческого существования в пределах, включающих Средний и Ближний Восток, Северную Африку от Египта до Марокко и всю Европу. Уже в те далекие времена пшеница шла не только на приготовление хлеба, но и широко использовалась в питании. Так, ежедневный рацион римских легионеров состоял из 800 г пшеничных зерен, которые во время походов перемалывались в муку грубого помола. Из части полученной муки готовили кашу, которую сразу же съедали, а из другой выпекали хлеб про запас. Со времен Древнего Рима до нас дошли описания большого количества блюд, для приготовления которых пшеница находила самое разнообразное применение. Например, среди римлян большой популярностью пользовалась италийская каша, которая, по описанию Марка Порция Катона Старшего, готовилась следующим образом: «Всыпать в воду фунт самой лучшей пшеничной муки и смотреть за тем, чтобы каша хорошо загустела; затем влить ее в чистый сосуд, добавить три фунта свежего сыра и полфунта меду, одно яйцо и тщательно все перемешать, а затем вновь

переложить в новый горшок».

Еще задолго до начала нашей эры было замечено, что в самые суровые годы, когда пшеница и ячмень погибали, произраставшая на этих же полях и считавшаяся сорной рожь продолжала развиваться как ни в чем не бывало. Собрав урожай из того, что осталось, землепашцы приятно удивились, поскольку оказалось, что рожь вполне съедобна и даже по-своему вкусна. Кроме того, она весьма неприхотлива, гораздо лучше, чем пшеница, произрастает на менее плодородных почвах, легче переносит морозы и засуху. Все это привело к тому, что рожь в течение довольно долгого времени оставалась доминирующим злаком в Европе, где, помимо ржаного черного хлеба, из нее готовили кисели, пироги, блины и каши.

Как важнейшая крупяная культура проделала долгий исторический путь и гречиха. А начиналось все в Гималаях, в горных районах Северной Индии, где около 4 тысяч лет назад впервые начали возделывать эту культуру. С отрогов Гималайских гор гречиха быстро распространилась по всей Индии, затем попала в Китай, где довольно быстро стала одной из ведущих и весьма распространенных крупяных культур. Китайский поэт Бо Цзюйи, живший в XI веке, даже посвятил цветущей на полях гречихе следующие строки:

Сияет луна, и гречихи под ней

цветы – словно выпавший снег.

Далее гречиха продолжила свой путь в Корею, Японию и Среднюю Азию, а в конце III – начале I тысячелетия до нашей эры через Иран гречиха достигла Закавказья.

Одним из первых упомянул о гречихе на Руси путешественник начала XV века Гильберт де Ланноа, который писал, что в Новгороде его угощали за обедом хлебом, мясом, рыбой, луком, пивом, медом и «буковыми орешками». Так он назвал неизвестную в те времена в Западной Европе гречневую кашу.

Считается, что на Русь гречиха была занесена из Северо-Восточного Китая в XIII веке во время монгольского нашествия, а до этого на Руси, как и в Европе ее не знали. Существует, однако, и несколько иная версия, приверженцы которой полагают, что гречиха попала к нам не с Востока, а из Греции, где ее начали возделывать и использовать в питании еще во времена античности. Через

греческие колонии в Крыму гречиха попала сначала к скифам, а несколько позднее у греков ее стали приобретать и славяне. Это обстоятельство нашло отражение даже в названии – «гречиха», то есть «греческая».

Каких только блюд не готовили из гречки на Руси – это были и блины, и кулеш, и ставшая национальным блюдом знаменитая гречневая каша. «Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит», – говорили в народе.

Из-за Урала гречиха постепенно распространилась до Карпат, а затем попала в Западную Европу, где стала известна примерно пятьсот лет назад.

Гречиха появилась Гималаях и Северной Индии около 4 тысяч лет назад, оттуда, проделав огромный путь, она добралась до России, став национальным блюдом.

В Америке, где не знали ни ячменя, ни пшеницы главным хлебным злаком была кукуруза, которую впервые стали возделывать на территории современной Мексики за несколько тысячелетий до нашей эры. Предки американских индейцев обожествляли кукурузу. Ее изображениями покрыты стены древних храмов по всей Центральной и Южной Америке. И действительно, с кукурузой были не страшны ни голод, ни болезни. Кукурузное зерно употребляли в пищу, его жарили и варили, а из толченых зерен готовили лепешки и начиняли их кукурузной пыльцой. В своей поэме «Песнь о Гайавате» Г. Лонгфелло написал об индейской кукурузе следующие вдохновенные строки:

Рос и зрел на солнце маис

И во всем великолепье

Наконец предстал на нивах;

Нарядился в кисти, в перья,

В разноцветные одежды;

А блестящие початки

Налилися сладким соком,

Засверкали на подсохших,

Разорвавшихся покровов.

Первыми европейцами, познакомившимися с кукурузой, стали участники экспедиции Христофора Колумба, который 5 ноября 1492 года записал в своем дневнике: «Впервые видел зерно, называемое маисом». Попав в Европу, кукуруза сразу же завоевала широкую популярность. Уже в начале XVI века кукуруза стала известна в Италии, Франции, в странах Юго-Восточной Европы. Тогда же португальцы завезли ее на западное побережье Африки и в Индию, а в 1525–1574 годах – в Китай и Японию. В нашу страну это растение было завезено через Крым в XVII столетии.

Давнюю историю имеют и другие злаковые растения. Так, родиной проса считается Китай, там его начали возделывать еще за 2700–3000 лет до нашей эры. Жители древней Италии питались в основном густой, круто сваренной кашей, для приготовления которой широко использовалось просо, и эта каша долго оставалась главным блюдом бедняков и солдат, будучи своего рода национальной едой италийцев. Каша из проса (пшенная) издавна была известна и на Руси, где она считалась элитной и благородной, и поначалу ее готовили и подавали к столу только во время праздничного застолья. В течение столетий просо остается одной из основных продовольственных культур и для жителей многих стран Африки. Чтобы очистить зерна от оболочки, их сначала смачивают, а потом толкут пестиком в ступе. После сушки снова толкут и провеивают, превращая таким образом зерно в муку. И сейчас умение толочь просо в ступе с помощью традиционного пестика и готовить из него еду остается частью посвящения африканских девушек в искусство приготовления пищи.

Первые сведения о выращивании овса на территории России относятся к VII веку нашей эры. Из него готовили самые различные кушанья, например в XVI–XVII веках в большом употреблении в народе было толокно, приготовленное из толченой, немолотой овсяной муки с водой. Из цельных и раздробленных зерен овса варили кашу (овсянку), которая отличалась питательностью и быстротой приготовления.

Также древнюю историю имеют кукуруза, просо и овес. И популярность этих культур не уменьшается по сей день.

Еще в доисторические времена люди по достоинству оценили не только питательные, но и целебные свойства цельных зерен злаковых растений, а также получаемых из них круп и широко использовали их в качестве лечебного средства при различных недомоганиях. Так, в знаменитом «Сборнике Гиппократа» больным в качестве лекарства рекомендовалось употреблять суп или похлебку с ячменным отваром, а также ячменный суп из крупы, сдобренный различными приправами. Из ячменной каши, добавляя в нее воду, вино или мед, готовили жидкое лекарство для внутреннего применения – кикеон. Кроме того, древние греки были убеждены, что ячмень обеспечивает долголетие и сохраняет хорошее зрение.

В качестве лечебного средства широко использовал различные крупы и великий врач Авиценна (980–1037). Так, при боли в ухе он рекомендовал припарки из горячего проса на войлоке, а при насморке – есть «ячмень, размоченный в кислом молоке, и отруби, размоченные в уксусе»

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/makunin_dmitriy/krupy-lechat-bol-nye-sustavy-dermatit-nederzhanie-mochi-pankreatit-varikoznuyu-bolezn

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити