

Продукты  
здорового питания



Древние Жигули хранят множество нераскрытых тайн о богатырской силе природы и сказочных богатствах заповедных мест. Одна из легенд рассказывает о народе, населявшем Самарскую Луку, который обладал богатырской силой и был отличен высоким ростом. Причиной этому служила чудесная родниковая вода Жигулей и продукты питания, которые возделывались на жигулевской земле. Главным продуктом рациона Жигулевских великанов были пророщенные зерна пшеницы.

Жители Жигулевских гор отличались прекрасным здоровьем и долголетием. Современные потомки древних предков тоже удивляли всех своим богатырским здоровьем и выносливостью. Вспомним хотя бы бурлаков Поволжья, воспетых русскими поэтами и художниками – сильных, высоких, красивых, среди которых работали даже женщины – потомки Жигулевских амазонок. Разгаданная тайна красоты и здоровья лежит в основе пророщенных зерен пшеницы «Жигулевская Нива».

Жигулевская Нива – это не лекарство, но действует в тысячу раз эффективнее. Омолаживает, укрепляет иммунитет, лечит и укрепляет нервную систему.



## Пшеница – главный продукт планеты

В Библии пшеница упоминается как наиболее важное и полезное из всех хлебных растений. Древнюю Палестину в Ветхом Завете называли не иначе, как землей пшеницы. В Древней Греции высоко ценили хлеб грубого помола. Гомер называл грубый ячменный и пшеничный хлеб не иначе, как «хлеб для мужчин», и во время Олимпиад спортсмены питались только таким хлебом. На Руси ритуальные блюда из пророщенных зерен пшеницы и меда также получили самое широкое распространение. Наши предки использовали их для приготовления каш и киселей в зимний и весенний период, когда не хватает витаминов.

Секрет живительной силы пшеницы очень прост. В пророщенных зернах пшеницы в изобилии содержится целый ряд полезных веществ и витаминов: кальций, калий, хром, медь, кремний, селен, цинк, железо, йод, витамины B5, E, C, D, P, фолиевая кислота. В момент же прорастания содержание всех вышеперечисленных компонентов увеличивается, они переходят в более активную форму, чтобы снабдить росток жизненными силами. Более того, имеет место так называемый синергетический эффект, который выражается во взаимодействии и влиянии полезных веществ друг на друга, то есть их сила возрастает. Именно поэтому пророщенные зерна пшеницы так высоко ценятся в качестве укрепляющего и лечебного средства.

## Состав пшеницы и ее ростков

Пшеница содержит все элементы в той пропорции, которая необходима для построения клеточной ткани. Она – основа жизни и предназначена для человека как основное питание. Состав пшеницы: белка 12–15% и углеводов до 70–75%. Ни один злак не имеет столь выгодного сочетания этих двух пищевых начал. Если же зерно прорастивается, то происходит чудесное превращение состава. Содержание витаминов групп Е и В удваивается, появляется витамин С, а ко всему появляются биологически связанные микроэлементы и минеральные вещества, в которых они легко усваиваются. Белок проростков пшеницы богат глутаминовой аминокислотой – 30 г кислоты в 100 г белка – это почти в 2 раза больше, чем в белке животного происхождения, которая усваивается организмом человека на 100%. Роль глутаминовой кислоты огромна – она связывает аммиак, который образуется в результате жизнедеятельности клеток, активно участвует в превращениях углеводов и жиров. Особенно нуждается в этой кислоте организм человека, занятого умственным трудом, нервная система которого часто подвергается стрессу.

## Пророщенная пшеница – источник здоровья

Цельное пророщенное зерно пшеницы – это продукт, который организм идеально усваивает и за счет этого может противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, восстанавливать больные, пораженные ткани и системы организма. Зерно не лечит какую-то определенную болезнь, оно излечивает весь организм.

При прорастании зерна содержащиеся в нем белки начинают расщепляться на аминокислоты, которые частично усваиваются, а остальные разлагаются дальше на нуклеотиды; те, в свою очередь, также частично усваиваются, а частично разлагаются на различные основания. А они-то и являются основой нуклеиновых кислот, т. е. генов. Это очень важно – есть материал для замены и восстановления, а все болезни – это изменения прежде всего в генах.

В пророщенных зернах пшеницы «биохимическое перерождение» пищи уже произошло примерно на 90% под воздействием ферментов самого зерна, «работающих по программе вскармливания своего дитя». При приеме такой «биохимически самопереваренной» пищи нашему организму остается только подстроить эти полуфабрикаты под индивидуальную волновую и химическую среду, чтобы обеспечить беспрепятственное прохождение питательных веществ через мембраны.

Зерновая клетчатка не усваивается полностью организмом, а под действием щелочей и кислот желудочно-кишечного тракта разбухает, впитывает все токсические вещества и выводится из организма.

Пророщенные зерна пшеницы очень быстро насыщают организм энергией и поэтому ее можно использовать для диетического питания людям, страдающим ожирением.

Употребляя в пищу проростки пшеницы, уже через 12 дней вы можете почувствовать положительные изменения в организме – бодрость духа, выносливость.

И еще одно достоинство питания пророщенной пшеницей. Это пища, одинаково приемлемая для различных конституций тела и для всех возрастов. Например, она уравнивает различные Доши – типы человеческой природы, с точки зрения Аюрведы, смягчает и выправляет отклонения как горячей, так и холодной природы – в таджикской медицине, нейтрализует чрезмерное накопление Ян или Инь энергии в человеке – в китайской медицине и макробиотике, обеспечивает высокий уровень здоровья для мужчин и женщин различного происхождения и рода деятельности – в современной и народной медицине. Эта пища уравнивает природу человека, делая ее более устойчивой, гармоничной, физически и химически сбалансированной, психоинтеллектуальной.



## Кладовая полезных веществ

В проростках пшеницы и ржи содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, Г, биотин, которые способствуют нормальной работе мозга и сердца, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос.

## Проросшие зерна тормозят процессы старения?

Швейцарские медики относительно давно стали давать своим пациентам по утрам от 50 до 100 гр. пророщенных зерен в день. При этом они утверждают, что таким образом омолаживается организм, улучшается общее состояние, предотвращаются простудные заболевания. Это объясняется тем, что при низкой калорийности пророщенные зерна обладают высокой энергетической ценностью. Им также присущи свойства антиоксидантов, тормозящих процессы старения.



## Пророщенная пшеница

Среди всех семян, пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов и микроэлементов. Лечебные свойства пророщенных зерен пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного употребления. При этом излечивается множество болезней, очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться. Через две недели питания пророщенными зернами пшеницы, а иногда и раньше, наблюдается заметное улучшение самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изменения наступают через более длительные промежутки времени, иногда через пол года, год.

Для практически здорового человека главное достоинство пророщенных зерен пшеницы состоит в очищении организма от мусора. Происходит это только в случае систематического и длительного употребления. Ведь организм засорялся десятилетиями. Среди сравнительно краткосрочных результатов можно отметить заметное улучшение внешнего вида волос – такого изменения не добиться никакими шампунями. Далее: эффективная профилактика рака и кариеса, нормализация обмена веществ, повышение общего тонуса и сопротивляемости организма, укрепление нервной системы, улучшение сна, очищение кишечника, и многое другое.

Особо следует отметить благотворное влияние проростков на зрение. Если вы носите очки, то в принципе, способны обходиться без них, – можете их выбросить, потому что через несколько месяцев питания проростками, очки вам больше не понадобятся. В зависимости от текущего состояния, сто процентное зрение восстанавливается в срок от одного месяца до года, если вы смирились с временным неудобством обхождения без очков и каждый день жуετε проростки. Спустя несколько месяцев, или раньше, вы однажды с удивлением обнаружите, что резкость зрения заметно улучшилась. Потом заметите, что краски стали более сочными и яркими. Наконец, наступит день, когда окулист вам скажет, что у вас сто процентное зрение. Зрение можно восстановить и с помощью операции, но если у вас нет денег, а есть намерение хорошо видеть, можете смело рассчитывать на пророщенные зерна пшеницы.



## Традиции предков

На протяжении тысячелетий пшеница составляла основу питания многих народов. И это не случайно. Ее начали выращивать еще в каменном веке. Путем проб и ошибок первобытные земледельцы отбирали наиболее ценные и универсальные культуры для поддержания своей жизни. Из грубо помолотого зерна они делали что-то вроде каши, и на камнях, нагретых на открытом огне, пекли первый хлеб ...

Древние греки ели грубый ячменный и пшеничный хлеб, причем последний, как более дорогой, преобладал у зажиточных людей. Гомер называл и тот, и другой виды хлеба «мозгом мужчин». Известно, что в Древней Греции, во время Олимпийских игр, спортсмены питались именно таким хлебом. Это нелишне запомнить тем мужчинам, которые увлекаются мясной пищей, считая ее главной для сильной половины рода человеческого.

История повествует о том, что у древних египтян была технология очищения пшеничной муки. К счастью, для человеческой расы этот процесс был очень трудным, и только элита могла позволить себе такую разрушительную порчу пищи ... Ведь при этом оболочку и жизнеспособный зародыш зерна, в которых сконцентрирована основная часть биологически активных веществ, отправляют в отруби, а из оставшейся части, состоящей в основном из крахмала, получают муку «высшего» качества, подобную современной...



## Зародыши пшеницы для похудения

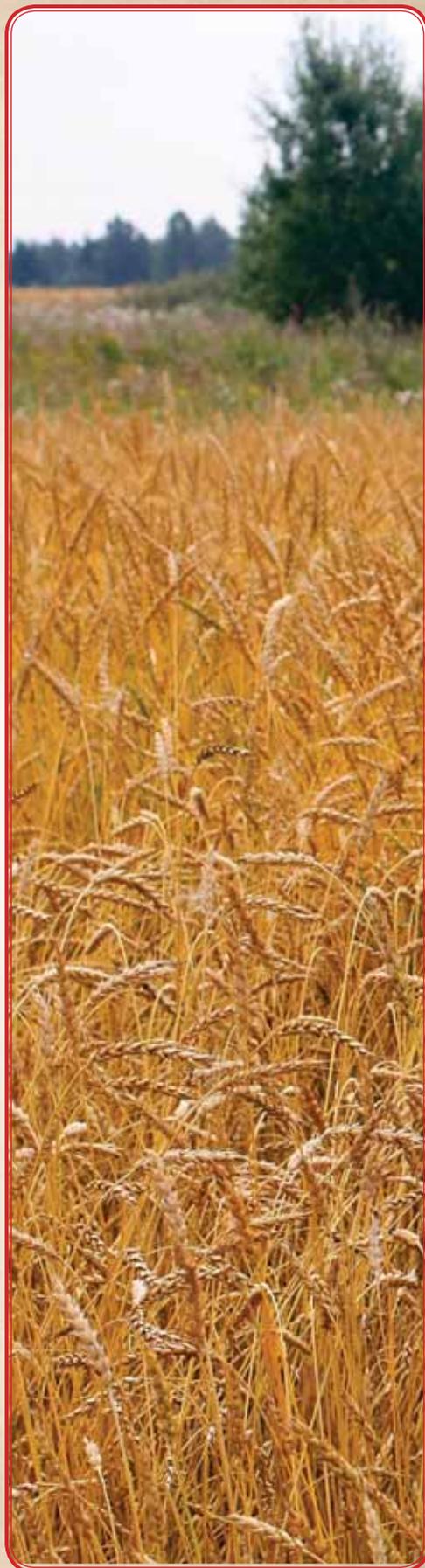
Эффективность диеты обусловлена вытеснением из рациона жирной и богатой углеводами пищи за счет употребления продуктов, богатых белками. Пророщенные зерна пшеницы содержат богатый аминокислотный комплекс, и организм, занятый их переработкой, не посылает сигналов голода. Входящая в их состав клетчатка, способствует очищению организма от вредных веществ и нормализует стул.

В зависимости от силы воли и самочувствия худеющий человек может ориентироваться либо на более жесткую диету с быстрым снижением веса – Вариант-1, либо на более щадящую – Вариант-2.

Вариант-1: принимать по 1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы 3 раза в день, запивая водой. После каждого приема 3 часа не есть. Желательно, чтобы ваш рацион состоял из низкокалорийных продуктов. Кроме растительной пищи, можно есть нежирное мясо, вареные яйца, отварную рыбу, пить кефир.

Вариант-2: принимать по 2 ст. л. пророщенных зерен пшеницы 3 раза в день, запивая водой. После каждого приема 2 часа не есть. Количество аминокислот – белка, в такой дозировке полностью покрывает суточную потребность организма, поэтому больше ориентируйтесь на пищу растительного происхождения.

Диеты для целенаправленного похудения рекомендуется проводить 2–3-х недельными курсами. Калорийность жесткой диеты обычно составляет 900–1200 ккал, а щадящей – 1200–1600 ккал. Если Вы умеете считать калории, можете подсчитывать съеденное Вами за сутки количество калорий.



## Здоровая нормализация веса

Пророщенные зерна пшеницы способствуют быстрому набору мышечной массы, увеличению силовых показателей, восстановлению после напряженных тренировок.

По своим свойствам, составу и пищевой ценности белки пророщенных зерен сравнимы с физиологически активными белками животного происхождения, например белками сухого молока, куриных яиц, казеина, сушеного говяжьего мяса. В белке преобладают до 70 % хорошо усвояемые водорастворимые фракции. Пророщенные зерна пшеницы содержат 18 аминокислот – из них 7 незаменимых. Недостающую аминокислоту триптофан рекомендуется пополнять, включив в рацион говядину, телятину, сыры.

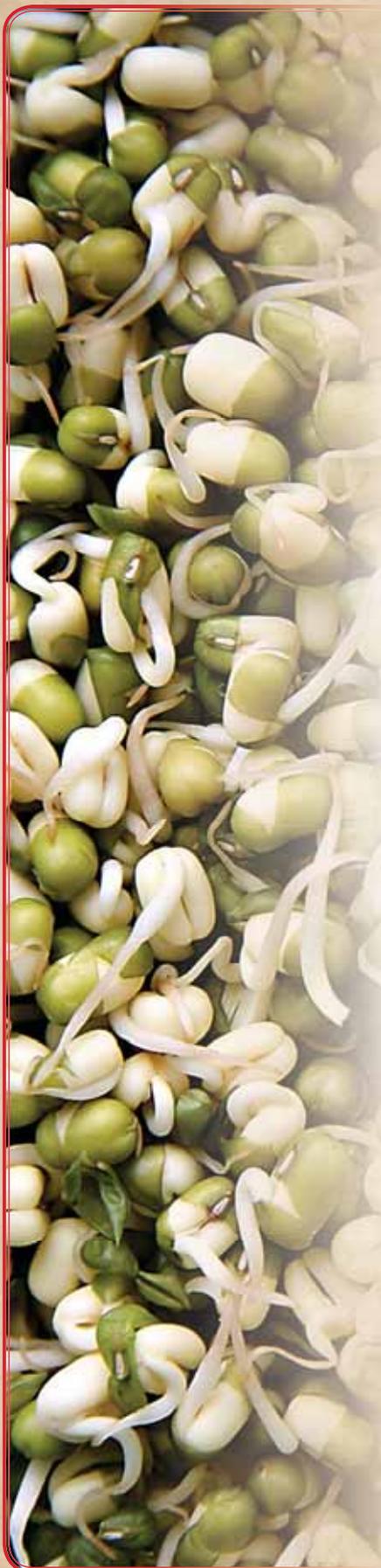
Рекомендуемый прием. Для набора мышечной массы принимать по 2–3 ст.л. пророщенных зерен пшеницы 3 раза в день, запивая водой или молоком. Целенаправленное употребление зерен для набора мышечной массы рекомендуется проводить 2–3-х недельными курсами.



## Здоровое питание

Проростки – древнейшее оздоровительное средство, известное уже более 5 тысяч лет. Эта целебная еда имеет удивительную способность избавлять нас одновременно от многих недугов, не допуская их возврата. Истинное здоровье – вот что дает нам этот подарок Природы.

Достаточно большая часть нашего рациона состоит из семян – это злаки, бобовые и другие. Семена состоят из полуфабрикатов, законсервированных строительных материалов. В основном это крахмал, белки и жиры. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки в аминокислоты, а жиры в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных зернах пшеницы уже выполнена. Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия, и мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы зерен оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.



Исключительная ценность пророщенных семян заключается в том, что проростки – единственная «живая» еда. Включение их в рацион – возможность для человека использовать в пищу целостный живой организм, обладающий всеми природными биологическими свойствами и находящийся в фазе максимальной жизненной активности. В естественных условиях прорастающие семена в течение первых нескольких суток напрягают все свои силы, чтобы одержать победу в борьбе с миллионами микробов, как можно быстрее сформировать корешок, закрепиться в почве и вынести к солнцу свои первые листочки. Именно в этот короткий период их и должен использовать человек, чтобы получить от такого необыкновенного продукта силу и здоровье.

Пророщенные семена несут в себе огромный энергетический потенциал. Добавляя их к пище, мы получаем мощный заряд бодрости. Ферменты, содержащиеся в проростках, расщепляют запасные белки, жиры и углеводы этих семян, облегчая нам их усвоение, и продолжают работать в организме человека, экономя его внутренние силы. Количество витаминов-антиоксидантов и микроэлементов увеличивается при прорастании в десятки и сотни раз, они встроены в органическую систему живой ткани растения и работают взаимосвязано, поддерживая и усиливая действие друг друга. Их усвоение не сказывается на здоровье человека отрицательно, что может наблюдаться при использовании некоторых фармацевтических препаратов.

Регулярное потребление проростков стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, повышает потенцию, замедляет процессы старения. Особенно они полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

Кроме общего положительного влияния на организм человека, проростки каждой отдельной культуры, имея в своем составе определенный набор полезных веществ, витаминов, и микроэлементов, обладают специфическим оздоравливающим действием.



## Профилактика здоровья

- Употребление в пищу сырой пророщенной пшеницы помогает практически от всех болезней.
- Пророщенная пшеница благотворно влияет на функционирование организма и мягко координирует его работу.
- Пророщенная пшеница регулирует и восстанавливает правильное действие жизненно важных процессов в организме.
- Пророщенная пшеница уравнивает и нормализует обмен веществ.
- Пророщенная пшеница повышает иммунитет.
- Пророщенная пшеница стабилизирует и омолаживает все системы организма: нервную, эндокринную, кровеносную, лимфатическую, пищеварительную, дыхательную, выделительную, терморегулирующую, энергетическую, опорно-двигательную, репродуктивную и ряд других мелких систем и подсистем.
- Пророщенная пшеница способствует рассасыванию различных новообразований: злокачественных и доброкачественных опухолей, полипов, кист, жировиков, миом, фибром и т.п.
- Пророщенная пшеница обогащает кровь кислородом, доокисляя различные продукты распада и энерготизируя ткани, повышает выносливость организма к холоду и кислородному голоданию.
- Пророщенная пшеница устраняет все воспалительные процессы.
- Пророщенная пшеница нормализует микрофлору кишечника, восстанавливая ее до кондиций микрофлоры ребенка, не отравленного «цивилизованной» пищей.
- Пророщенная пшеница выводит из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды, «плохой» холестерин, неорганические, лекарственные и другие вредные вещества.
- Пророщенная пшеница устраняет ломкость ногтей пластин, выпадение волос, восстанавливая их цвет и природную густоту.
- Пророщенная пшеница возвращает остроту зрения.
- Пророщенная пшеница снижает ожирение, как общее – тучность, так и местное – отдельных частей тела; при употреблении пророщенных зерен пшеницы практически невозможно переест.
- Пророщенная пшеница способствует активному долголетию.

## Самая простая диета

Естественно, пророщенные зерна пшеницы окажут оздоровительное действие на организм не на следующий же день после начала приема.

Для максимально быстрого результата необходимо ежедневно употреблять в пищу около половины стакана пророщенной пшеницы.

Пророщенную пшеницу можно есть в чистом виде, можно добавлять в каши, салаты и другие продукты питания. Не рекомендуется подвергать зерна термической обработке, т.к. при таком обращении они теряют часть своих полезных свойств. Зерна можно употреблять в пищу сколь угодно долго, каких-то ограничений не имеется. Полезнее всего употреблять зерна пшеницы на завтрак, когда желудок еще пуст. Пшеница очень питательна, поэтому ее вполне можно употреблять в качестве завтрака.

## Проростки пшеницы. Мнение специалистов и врачей

**Мамушина Наталья Сергеевна** – кандидат биологических наук, старший научный сотрудник лаборатории фотосинтеза Ботанического института.

– почему я отдаю предпочтение проросткам пшенице, а не синтетическим витаминам?

– почему нужно поедать живые проростки как источник витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот, когда в аптеках продаются и рекомендуются врачами разнообразные наборы этих соединений, отечественные и импортные, в виде таблеток, которые мы используем при авитаминозе, гриппе и других заболеваниях?

«...Я, наверное, открою жуткую врачебную тайну, если скажу, что в кишечнике всасывается только 5–10 % целительного начала всех лекарств, потребляемых нами в виде таблеток и чуть больше, если лекарства и витамины упакованы в капсулы. В поедаемых нами проростках витамины, ферменты, аминокислоты, минералы упакованы в клетчатку растения, которая только частично подвергается растворению в желудке. Это и позволяет ферментам достичь мест всасывания в кишечнике. Таким образом, своеобразные органические комплексы растущих растений являются способом защиты ценных для нашего организма веществ от агрессивной среды желудка.»



**Беспалов Владимир Григорьевич** – кандидат медицинских наук, лаборатория химиопрофилактики рака Научно-исследовательского Института Онкологии (из выступления по телевидению 10.06.98 года).

«...В настоящее время во всем мире, в том числе и в России, наблюдается быстрый рост онкологической заболеваемости. Сегодня риск заболеть раком в течение предстоящей жизни имеет каждый пятый мужчина и каждая шестая женщина. Многочисленные исследования показали, что примерно треть случаев злокачественных опухолей связана с неправильным питанием. Поэтому нормализация питания человека путем потребления продуктов, содержащих натуральные противораковые вещества – эффективный метод профилактики рака. Самый известный и общепризнанный из таких продуктов – проростки пшеницы. Проростки пшеницы содержат ряд компонентов, которые способны препятствовать развитию рака. Наиболее известный из них – это хлорофилл, пигмент, который предупреждает действие канцерогенов и мутагенов на клетки человека. Ежедневное употребление проростков пшеницы, как источника «живого» витамина Е и каротиноидов, защитит организм от развития злокачественных опухолей.»



**Халястов Игорь Николаевич** – главный врач Центральной городской больницы городского округа Жигулевск Самарской области.

«... С сентября 2009 года во всех отделениях стационаров Центральной городской больницы городского округа Жигулевск (мощностью 400 коек) на завтрак в каши и салаты добавляли пророщенные зерна пшеницы без термической обработки. Все пациенты отмечали улучшение вкусовых качеств блюда, просили «добавки», и интересовались, где приобрести пророщенные зерна пшеницы для употребления их дома, после выписки из больницы. Многие пациенты, даже за короткий срок пребывания в стационаре (в среднем 12 дней) отмечали улучшение самочувствия и настроения. У пациентов, получающих медикаментозное лечение, не было аллергических реакций. У кардиологических больных реже наблюдались приступы стенокардии. У пациентов с сахарным диабетом при употреблении пророщенных зерен пшеницы происходило снижение показателей сахара в крови. У пациентов с заболеваниями желудка и кишечника отмечались снижение боли и регулярность стула.»



## Простые рецепты здоровья

*Пророщенные зерна пшеницы лучше всего употреблять на завтрак как сухие - в виде хлопьев, так и живые цельнозерновые. Живые зерна пшеницы можно употреблять сырыми, как можно тщательнее пережевывая, и в составе полезных и вкусных блюд.*

### Салат «Здоровье»

#### Способ приготовления

Выберите на свой вкус овощи и фрукты для салата: тертая морковь, яблоки, груши или сухофрукты – инжир, чернослив, курага, изюм или свежие фрукты, орехи. Можно добавить свежую зелень.

Пропустите через мясорубку пророщенные зерна пшеницы и добавьте в любые из перечисленных продуктов. Заправьте медом и лимонным соком.

### Салат «Солнечный»

#### Способ приготовления

Пропустить через мясорубку пророщенные зерна пшеницы, натереть на терке сыр. Порезать мелко фрукты. Добавить семена подсолнечника. Все перемешать, заправить медом и лимонным соком.

#### Состав:

1 банан, 1 киви, сыр – лучше домашний – 100 гр., пророщенные зерна пшеницы – 2 ст. ложки, семена подсолнечника – 2 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, сок 1/2 лимона.

## Салат «Сладкая пшеничка»

### Способ приготовления      Состав:

Размельчить пророщенные зерна пшеницы. Добавить мед по вкусу.

1/2 стакана пророщенных пшеничных зерен, 2 чайные ложки кунжутных или других семян, мед.

## Китайский салат

### Способ приготовления      Состав:

Отварить в течение 3 минут пророщенные зерна пшеницы, затем промыть их водой. Измельчить листья салата, добавить горошек и пророщенные зерна пшеницы. Заправить майонезом. Можно добавить немного лимонного сока.

1/2 стакана пророщенных зерен пшеницы, 100 гр. листьев китайского салата, 3 ст. ложки консервированного горошка, майонез.

## Измельченные проростки для каш и напитков

Из пророщенных зерен можно получить муку и посыпать ею салаты, каши. Для этого пророщенные зерна пшеницы подсушиваем и размельчаем в миксере. Таким же образом мы готовим различные напитки с соком, с медом, со сливками, молоко не стоит использовать.



### Состав:

овсяные хлопья, пророщенные зерна пшеницы и ржи «Жигулевская Нива», сушеные грибы и сушеный лук.

## Грибная каша

### Способ приготовления

Отварить сушеные грибы, затем промыть. Мелко порезать. Смешать пророщенные зерна пшеницы с овсяными хлопьями, добавить сушеный лук и грибы. Перемешать. Залить кипятком в пропорции 1 часть злаков на 2,5 части жидкости. Накрыть крышкой и дать настояться 10–15 минут. Помешать, добавить соль и перец по вкусу. Каша готова!

### Сушеный лук

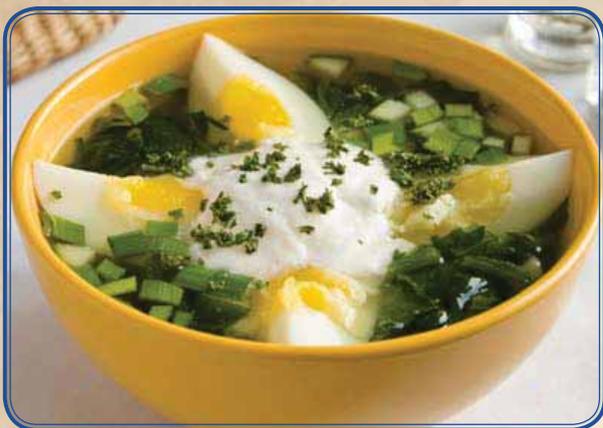
Сушеный лук наиболее рационально использовать для получения луковых отваров (для соусов), в супы, к рыбным блюдам и для пассирования – томление в масле – с последующим использованием в мясных, овощных, рисовых блюдах и как начинки в пироги.

### Овсянка

Овсянка является одним из самых лучших источников клетчатки и сложных углеводов, ее химический состав включает в себя все важнейшие для человека компоненты: калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод, фтор, цинк, кобальт, витамины А, Е, В1, В2, В6, К. Большое количество в овсяной каше протеинов и клетчатки улучшает все обменные процессы, способствует росту и развитию мышечной ткани.

### Сушеные грибы

Вешенка – ценный съедобный гриб, культура которого широко распространена во многих странах мира. Содержат 40–50% сырого протеина, 2–3% жира, 1–2% углеводов, витамины группы В (В1, В2), С, богаты микроэлементами. Белок, имеющий все незаменимые для человека аминокислоты, по их соотношению близок к белку куриного яйца.



### Состав:

сельдерей, огурец, зеленый лук, яйцо, зелень – укроп, петрушка, пророщенные зерна пшеницы, квас «Жигулевская Нива».

## Окрошка с сельдереем

*Окрошка – это холодный суп на квасе. Квас был любимым напитком наших предков и сегодня не потерял своей популярности. Исстари его использовали для заправки холодных блюд из редьки, сельдерея, хрена и других продуктов.*

### Способ приготовления

Сельдерей, огурец, зеленый лук и зелень промыть и мелко порезать. Добавить измельченное вареное яйцо и пророщенные зерна пшеницы. Посолить по вкусу. Залить холодным квасом и дать настояться в холодильнике 1 час.

### История окрошки

Первыми окрошку стали делать бурлаки на Волге. Утром крестьян кормили кашей, а вечером полбой. На обед, самый разгар судоходства, давали сушеную воблу и квас. С зубами у бурлаков было не очень, и приходилось воблу размачивать в квасе. Позже, для пущей сытности, стали добавлять собранные по прибрежным огородам овощи – картошку, редис, огурцы, репу, а для утоления жажды добавляли сельдерей.

### Полезные свойства сельдерея

Латинское название сельдерея, принятое в ботанике, – *Arium graveolens*. Наиболее ценные части сельдерея – упругие хрустящие стебли и мясистый корень. Семена сельдерея также применяются в кулинарии в качестве приправы. Кроме того, семена сельдерея содержат полезное масло, которое широко используется в парфюмерии и фармацевтике. Сельдерейную соль получают из корней сельдерея. Сельдерейная соль – богатый источник органического натрия, повышающего усвояемость организмом питательных веществ. Целебные свойства имеет прежде всего сырой сельдерей. Он полезен при болезнях желудка, при ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря. Салаты и соки из сельдерея являются отличным средством для поддержания хорошего самочувствия, очищают организм от токсинов.



### Состав:

редис, огурец, зеленый лук, яйцо, зелень – укроп и петрушка, пророщенные зерна пшеницы, квас «Жигулевская Нива».

## Окрошка с редиской

### Способ приготовления

Редис, огурец, зеленый лук и зелень промыть и мелко порезать. Добавить измельченное вареное яйцо, пророщенные зерна пшеницы. Посолить по вкусу. Залить холодным квасом и дать настояться в холодильнике 1 час.

### Полезные свойства кваса:

Достоинства зернового кваса обусловлены наличием в нем экстрактивных и ароматических веществ, образующихся в квасе на различных этапах его приготовления – настаивании, брожении и т. п. Благоприятное влияние кваса на процессы пищеварения у человека объясняется присутствием молочнокислых бактерий, благодаря которым при сбраживании образуется молочная кислота. Поэтому квас вызывает такое же действие, как и кисломолочные продукты: простокваша, кефир, ряженка, варенец и пр. Зерновой квас питателен, в нем содержатся легкоусваиваемые сахара, витамины и другие вещества.

### Полезные свойства редиски

Редиска является богатым источником витаминов и минеральных веществ, что особенно важно ранней весной, когда еще нет других свежих овощей. Она содержит витамины С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови. Также редиска усиливает обмен веществ, способствует повышению аппетита и улучшает пищеварение, благодаря содержанию большого количества клетчатки.



### **Состав:**

**Тесто:** мука пшеничная, яйцо, вода, соль.

**Начинка:** пророщенные зерна пшеница «Жигулевская Нива», грибы, лук.

## **Вареники с грибами**

*Родиной вареников принято считать Украину. Сейчас они известны и любимы везде. Для начинки вареников используются великое множество начинок, применяя для этого практически любые продукты – грибы, мясо, овощи, фрукты, творог и др. Если к этим продуктам добавить хлопья пророщенной пшеницы, предварительно замочив их в теплой воде, то получим вкусное и очень полезное блюдо. Тесто для вареников довольно просто в приготовлении.*

### **Способ приготовления**

**Начинка:** грибы отварить, мелко нарезать, добавить пассированный репчатый лук, пророщенные зерна пшеницы и посолить по вкусу. Полученную массу слегка поджарить в растительном масле.

**Тесто:** 1 яйцо, 0.5 стакана воды, 0.5 ч.ложки соли смешать и замесить мукой. Тесто должно быть крутое, но эластичное, как для пельменей, раскатать тонким слоем, вырезать кружочки, положить в центр каждого начинку и вылепить вареники. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду, и варить до готовности примерно 10 минут. Готовые вареники полить растительным маслом, сметаной или майонезом по вкусу.





### Состав:

**Пельменное тесто:**  
мука, яйцо, вода, соль.

**Фарш:** мясо,  
пророщенные зерна  
пшеницы «Жигулевская  
Нива», грибы, лук, соль,  
перец.

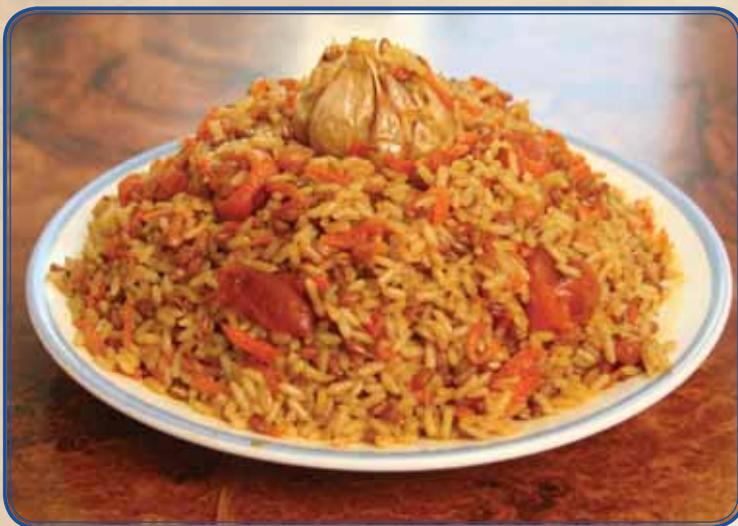
## Пельмени с пророщенными зернами пшеницы

*Пельмени – самая демократичная еда! Ее легко встретить и в шикарном ресторане, и у друзей на кухне. При этом пельмени могут быть как продуктом быстрого приготовления, так и сложным, красивым блюдом. К сожалению, многие традиции начали уходить в прошлое. Пельмени из пластиковых пакетов давно выиграли спор у очаровательных рукодельных пельмешек. Но как бы ни были хороши продукты фабричного качества, все равно в них нет того вкуса, того домашнего уюта. Кулинарные рецепты наших бабушек и дедушек до сих пор актуальны и каждый приготовленный в домашних условиях пельмень – это одно очко в копилку вашего хорошего настроения. Мир пельменей – это еще и коллекция национальных традиций. От Китая до США люди знают и любят пельмени. Поверьте, вкус настоящих пельменей того стоит.*

### Способ приготовления

Начинка: промыть грибы и пропустить вместе с яйцом через мясорубку, добавить пассированный репчатый лук, пророщенные зерна пшеницы, посолить по вкусу. Полученную массу поджарить в растительном масле.

Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на квадратики. На угол квадратика положить фарш, свернуть по диагонали, края защипать и надрезать острым ножом.



### Состав:

Пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива», лук, морковь, чеснок, рис, сухофрукты.

## Плов с пророщенной пшеницей

Одним из наиболее ценных продуктов питания является рис. Рис наряду с хлебом занимает большой удельный вес в рационе населения. Рис – основной исходный продукт плова.

Варится ли рис отдельно или вместе с мясом, добавляется ли в плов иное зерно или бобы – каждая рисинка должна быть отдельна друг от друга, а не слипаться в кашу. Соотношение ингредиентов в плове может меняться в зависимости от желаемого вкуса, но рекомендуется придерживаться правила, что все части должны быть приблизительно равными. Зерновой частью в плове может быть не только рис, но и пшеница, маш, горох, кукуруза.

### Способ приготовления

Рис промыть и залить теплой водой для замачивания. В казане, в масле поджарить лук до золотистого цвета. Добавить специи и морковь, помешивая поджарить ещё минут 5. Залить небольшим количеством теплой воды, потушить 5 мин. В полученный зервак утопить 2-3 головки чеснока. Добавить сухофрукты и рис. Залить водой, так чтобы она покрыла рис толщиной в 4 см. За пять минут до готовности добавить пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива».

## Самса с пророщенной пшеницей



### Состав:

Пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива», лук, грибы, сметана, молоко, мука, соль, яйцо, мясо говядины или курицы.

### Что такое самса

Самса – это изобретение восточной кулинарии и потому она выглядит по-восточному, пахнет по-восточному и имеет восточный вкус.

Видов самсы очень много. Они различаются по виду теста, способу изготовления, начинке. Есть самса из пресного теста, есть из слоеного. В начинку самсы можно положить не только мясо но и пророщенную пшеницу, тем самым придавая пикантный вкус и оснащая полезными свойствами.

Специи для самсы – это черный перец и зира. Зира – особая специя, дающая в сочетании с пророщенной пшеницей удивительный аромат.

## Самса с тыквой

### Способ приготовления

Растворить соль в теплой воде, всыпать муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и дать полежать. Тем временем приготовить начинку. Для этого выбрать спелую тыкву, очистить ее от кожуры и семян, нарезать кубиками, соединить с нашинкованным луком и пророщенной пшеницей, посыпать солью, сахаром и перцем, хорошенько перемешать. Подошедшее тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех, раскатать их на тонкие круглые сочни. На каждый сочень положить приготовленный тыквенный фарш и оформить самсу четырехугольной формы. Смазать верх яйцом и выпекать на смазанных маслом противнях духового шкафа. Готовность определяется по румяности теста.

### Состав:

**Тесто:** мука, вода, соль.

**Фарш:** тыква, лук, пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива»

## Самса с грибами

### Способ приготовления

Грибы положить в кипяченую воду на 2-3 минуты, снять дуршлаком и промыть в холодной воде, порубить. Добавить к грибам немного мясного фарша, пророщенные зерна пшеницы, нашинкованный кольцами лук, зелень, соль и молотый перец, все перемешать.

Тесто разделить на кусочки весом 30–40 г, каждый кусочек теста раскатать в тонкие сочни, положить подготовленную начинку и оформить самсы треугольной формы. Выпечь в духовке. Время выпечки в духовке – 20 минут или определяется по румяной корочке.

Аналогично можно сделать самсу с курицей, заменив в начинке грибы на курицу.

### Состав:

**Тесто:** мука, вода, соль.

**Начинка:** грибы, мясо, пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива», лук.





### Состав:

**Фарш:** пророщенные зерна пшеницы «Жигулевская Нива», лук, грибы, мясо.

**Тесто:** вода, мука и соль.

## Манты с пророщенной пшеницей и грибами

Манты – популярнейшее кушанье в Центральной Азии, любимое также в Турции и Пакистане. На эти земли данная разновидностьпельменей попала, конечно же, из влиятельного Китая, где слово «мантьоу» обозначало «хлеб, приготовленный на пару».

В начинку добавляются мелко нарезанные грибы, пророщенная пшеница и лук. Тесто готовится по уже знакомому нам рецепту – пресное, на воде, без дрожжей.

Форма мант может быть самой разнообразной. Чаще всего они бывают круглыми, похожими на небольшую чашечку, но можно делать и четырехугольные и даже треугольные манты. Одним из наиболее подходящих соусов считается соевый, также неплохо подходят уксус и сметана.

### Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, грибы, холодную воду, пророщенные зерна пшеницы, грибы. Посолить, поперчить по вкусу, и все хорошо перемешать. При желании в фарш можно добавить чеснок и мелко нарубленную зелень укропа и петрушки.

Тесто замесить из воды, муки и соли. Раскатать его в длинный жгут и разрезать на кусочки весом в 20 г. Раскатать кусочки в кружки, при этом середина кружка должна быть толще, чем его края. На середину каждого кружка положить столовую ложку фарша и защепить края.

Готовить в мантоварке с плотно закрытой крышкой в течение 30 минут.



### Состав:

маргарин, сметана, мука из пророщенных зерен пшеницы, яйцо, мед и корица.

## Медовое печенье

*Присутствие меда в тесте делает его более стойким к заветриванию, печенье долго не черствеет, остается вкусным и ароматным, при этом очень полезным.*

*Мед – один из древнейших натуральных подсластителей, известных человечеству. Здоровый заменитель сахара, мед обладает огромной питательной ценностью и очень полезен для здоровья. Мед содержит фруктозу и глюкозу, а также ряд минералов – калий, магний, кальций, серу, хлор, натрий, фосфат и железо. Кроме того, мед богат витаминами В1, В2, В6, В3, В5 и С. Концентрация этих полезных веществ в меде зависит от качества нектара и пыльцы. Кроме незначительного количества меди, йода и цинка, мед также содержит некоторые натуральные гормоны.*

### Способ приготовления:

В муку из пророщенной пшеницы вылить слегка разогретый мед, чтобы было легче размешивать, туда же добавить сметану, маргарин, яйцо и корицу. Продукты тщательно замешать до получения однородной массы.

Из полученной массы сформировать порции и уложить на противни смоченные водой.

Выпекать при температурек 160-180 °С



### Состав:

родниковая вода, зерна пророщенной ржи, изюм, мука из ржаных сушеных пророщенных зерен, соль.

## Квас ржаной «Жигулевская Нива»

*Изготовлен по старинному русскому рецепту. Не содержит консервантов и химических добавок.*

Квас – это традиционный русский напиток. Зерновой квас имеет приятный вкус и аромат, хорошо утоляет жажду, обладает тонизирующими свойствами благодаря содержащимся в нем экстрактивным веществам и продуктам брожения. Ржаной квас благотворно действует на процессы пищеварения, что объясняется наличием в нем молочнокислых бактерий, продуцирующих молочную кислоту и нормализующих работу кишечника. Пищевая ценность кваса обусловлена входящими в его состав легко усвояемыми белками, сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными соединениями. Квас употребляют и как десертный напиток, и для приготовления традиционного русского блюда – окрошки.

## Мюсли



*Сегодня признано во всем мире, что порция мюсли с утра дает заряд бодрости и энергии, кроме того, это действительно вкусно!*

*Идеальный состав для мюсли – злаки, сухофрукты. Полезность мюсли обусловлена тем, что зерна, входящие в их состав, обычно цельные и немолотые, в таком виде их питательная ценность наиболее велика.*

### Способ приготовления:

В сухие пророщенные зерна пшеницы и ржи добавить сухофрукты. Залить молоком или кипятком. Дать настояться 30 мин.

### Изюм

Лечебные свойства изюма обусловлены тем, что в нем сохраняются практически все полезные свойства свежего винограда – 70–80% витаминов и 100% микроэлементов. Он содержит такие витамины, как В1, В2 и В5, а также микроэлементы – железо, бор, магний и другие. Вещества, содержащиеся в изюме, укрепляют нервную систему, действуют как успокоительное средство, благоприятно влияют на сердце и легкие, помогают при анемии и общей слабости, нарушениях желудочно-кишечного тракта, болезнях почек.

### Курага

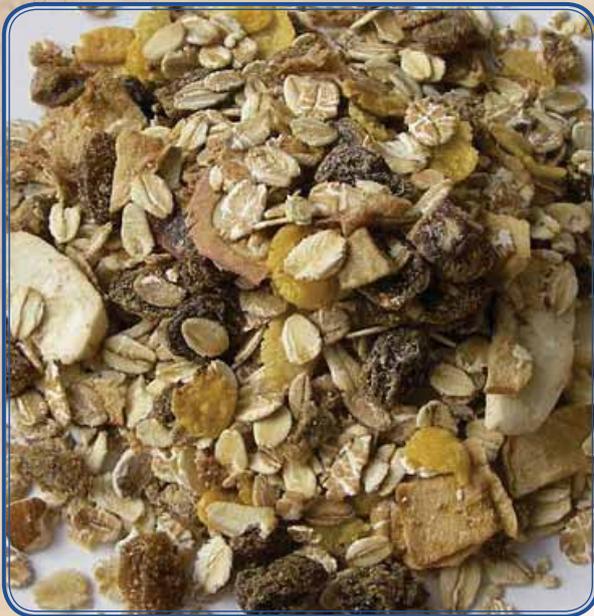
Курага является концентратом различных витаминов. Она содержит сахар, провитамин А, витамины С и В15, соли калия и железа, фосфор, магний, органические кислоты.

Её целительные свойства отлично помогают при различных заболеваниях. Эффективна она, например, при заболеваниях почек. Курагу принимают для улучшения памяти, для поднятия гемоглобина в крови, хороша она для людей, страдающих заболеваниями сердца. Действует как жаропонижающее и болеутоляющее средство.

### Сушеные бананы

Сушёные бананы изготавливают без использования какой-либо химической обработки.

Мякоть бананов очень сладкая на вкус, содержит большое количество углеводов, витамина С и некоторые необходимые организму ми-



неральные вещества, такие как фосфор, железо, калий, кальций и магний.

Бананы применяются и в лечебных целях. Благодаря высокому содержанию железа и сахара он помогает в лечении анемии и общей слабости, способствует выведению солей из организма.

### Яблоко сушеное

Сушеные яблоки принесут пользу при кашле, гипертонии, тромбофлебите, заболеваниях эндокринной и сердечнососудистой систем, а также запорах и хроническом воспалении толстой кишки.

Они улучшают пищеварение и работу кишечника, повышают иммунитет, стимулируют работу нервной системы, и положительным образом влияют на обмен веществ в организме.

Яблоки рекомендуют при беременности и во время лактации, а также людям в возрасте. Несколько яблок в день значительно снизят риск развития старческого слабоумия, потери памяти и послужат прекрасной профилактикой онкологических заболеваний.

Мюсли усваиваются достаточно медленно, и не допускают скачков глюкозы в крови, к которой ведет потребление простых углеводов, содержащихся в мучном и сладком.

Содержащаяся в мюсли в большом количестве клетчатка также полезна. Хотя она и не несет в себе никаких питательных веществ, но не усваиваемые организмом остатки растения способствуют улучшению пищеварения, налаживают работу кишечника, а также помогают снизить уровень холестерина в крови за счет того, что препятствуют усвоению жиров.

Специалисты советуют в день съедать от 30 до 50 г мюсли – около 150 ккал.

Для заметок



---

445359, г. Жигулевск,  
ул Радиозаводская, 7  
т/ф: (84862) 6-03-19, 2-10-70  
marketing@meta-ru.ru  
www.meta-ru.ru

109391, г. Москва,  
Орехово-Зуевский проезд, д. 10  
(499) 784-41-15, 784-41-16,  
moscow@meta-ru.ru  
www.meta-moscow.ru

[www.nivainfo.ru](http://www.nivainfo.ru)

---

