

ООО «Зеленая гречка Алтай»  
Тел: 89635092686 Сергей  
Ермоленко  
89133606003 Сергей Казаков

# Презентация продукта:

## **Зеленая гречка**



«Живая» гречка завоёвывает всё большую любовь среди приверженцев здорового образа жизни. А почему бы и вам не начать употреблять этот поистине ценный дар природы?

В прошлом гречиха получила название «царица круп», что вполне оправдано: не зря в ней так много витаминов, минералов и полноценных белков. Она бывает пропаренной (жареной) и зелёной (нежареной). Оба вида получают из гречишного зерна путём отделения плодовых оболочек. Светло-зелёный цвет обусловлен тем, что крупа не проходит термообработку, а значит, в зародыше сохранены жизненные компоненты, чего не скажешь о привычной коричневой гречке. Естественно, что первая из них наиболее полезна. Отсутствие воздействия высоких температур также обеспечивает зелёной крупе быстрое прорастание и мягкий вкус.



Неимоверно ценный и питательный продукт сейчас особенно популярен среди поклонников здорового питания во всём мире, особенно у сыроедов. С помощью него можно приготовить полезнейший завтрак для всей семьи, — гречневую кашу с добавлением сухофруктов или ягод, а также использовать в салатах с овощами и сыром, паштетах, горячих блюдах, пирожках и даже для приготовления хлеба, измельчив гречу в порошок и добавив её к муке, что особенно популярно в Азии. Там крупу перерабатывают в муку и готовят таким образом лапшу, лепёшки и некоторые хлебобулочные изделия. У нас же, в последнее время, всё больше ценятся пророщенные зёрна за их очищающие, оздоровительные свойства. С помощью росточков можно легко похудеть.

# Состав: витамины и калорийность

Именно в таком виде продукт, не подвергшийся тепловой обработке, сохраняет массу витаминов и полезных веществ. Главной особенностью «живой» гречки является высокое содержание белка (13%—15%). К примеру, в рисе его всего 7%.

Высококачественный белок гречи достаточно сбалансирован по своему аминокислотному составу и насыщен лизином, которого так мало в других зерновых. В крупе отсутствует клейковина, поэтому её можно смело употреблять людям, соблюдающим безглютеновую диету. Она обладает противораковым действием, а всё благодаря большому числу флавоноидов (кверцетин, [рутин](#), ориентин, изоориентин, изовитексин, витексин), ингибитора трипсина и ингибитора протеаз. Состав флавоноидов и их количество напрямую зависит от условий произрастания, фазы роста и вида растения. Так, в семени дикой гречихи их насчитывается до 40 мг/г, а культивируемой — всего 10 мг/г. При высоких температурах данные полезные вещества разрушаются, вот почему зелёная крупа целебна в пророщенном виде.

В ней также находятся железо, кальций, фосфор, калий, фтор, цинк, йод, кобальт, молибден, много меди (640 мкг); витамины B2, B1, фолиевая кислота (31,8 мкг), E, PP. В цветущей надземной части растения обнаружены фагопирин, рутин, галловая, пирокатехиновая, кофейная и хлорогеновая кислоты. Семена богаты крахмалом, жирным маслом, тиамином, рибофлавином, железом, фосфором, а также органическими кислотами (линоленовой, малеиновой, яблочной, щавелевой и лимонной).



**Калорийность зелёной гречки на 100 г — 310 ккал:**

**Белки — 12,6 г**

**Жиры — 3,3 г**

**Углеводы — 62 г**

## **Основные полезные свойства зеленой гречки:**

1. Зеленая гречка -это богатейший источник белка и незаменимых аминокислот. Она богата лизином, который отсутствует полностью в других растениях.
2. Зеленая гречка-это сильный [антиоксидант](#), она содержит антиоксидантов — до 155 мг / 100 г, а рис всего 5 мг / 100 г. А это наша молодая здоровая кожа, волосы и организм в целом!!!
3. Зеленая гречка не содержит клейковины, а это значит ее могут употреблять в пищу те люди, кто соблюдает безглютеновую диету.
4. Зеленая гречка является отличным источником витаминов группы В и многих минеральных веществ, особенно магния, фосфора, железа, калия, кальция, селена, в хорошо усвоенной организм форме. А также зеленая гречка содержит наиболее ценные моно- и полиненасыщенные жиры, в т.ч. [омега-3](#) и омега-6 жирные кислоты. А это все в совокупности оказывает огромное благотворное влияние на кровеносные сосуды, а значит является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Благодаря наличию рутина в составе зеленой гречки , ее употребление способствует укреплению сосудов и снижает артериальное давление.
6. Из- за невысокого гликемического индекса,зеленая гречка рекомендована людям, следящим за уровнем сахара в крови.
7. Ну, и конечно же, зеленая гречка содержит сложные углеводы- обеспечивающие организм энергией и надолго сохраняющие чувство сытости. А это очень важно людям, контролирующим вес.
8. Доказано, что зеленая гречка – это мощное очистительное средство для организма, выводящая шлаки, токсины и соли тяжелых металлов, а также нормализующее обмен веществ.



# Как прорастить зелёную гречку

Для того, чтобы полезные свойства зелёной гречки раскрыли нам всю свою силу — её необходимо прорастить перед употреблением. Для этого необходимо минимум усилий и максимум терпения (14–24 часов). Вот мой пошаговый метод проращивания зелёной гречки:

Сперва её следует несколько раз промыть: залить водой, убрать всплывшие дроблённые кусочки крупы (они не прорастут) и прочий мусор.

В дуршлагае расстелить в один слой марлю и пересыпать промытые злаки.

Сверху их также накрыть в два слоя марлей (чтобы зёрна дышали) и под струёй воды промыть.

Дать немного стечь воде и поставить дуршлаг в сторону на часов 8 для проращивания гречки.

Через 8 часов опять марлю сверху смачиваем водой, даём воде стечь и опять оставляем её вылупливаться на 6 часов.

Спустя 6 часов гречку необходимо извлечь из марли в глубокую миску для промывки, чтобы избавиться от образовавшейся белой пены (слизи) и неприятного запаха. На самом деле она также имеет свои полезные вещества, но лучше перед каждым употреблением её смывать. Хранить необходимо в холодильнике, но не больше 3–4 дней. А вообще я стараюсь проращивать её порционно, — надо грамм 50 — прорастил именно это количество и не дольше.

Если вы хотите чтобы зелёная гречка пустила большие ростки, то выдерживайте её до 20–24 часов, только через каждые 7–8

# Рецепт зеленой гречки с авокадо



Ингредиенты:

Зеленая гречка -1стакан

Сырое яйцо -1 шт

Сливочное масло- 1ст.л

Чеснок-1 зубчик

Репчатый лук- половинка

Сладкий перец-шт

Томат 1 шт

Мякоть авокадо 1шт

Приготовление:

Берем зеленую гречку, промываем ее. Взбиваем отдельно 1 яйцо.

Добавляем его в гречку и перемешиваем.

На сковороде растапливаем кусочек сливочного масла и выкладываем гречку с яйцом. А теперь, с помощью лопатки, все это обжариваем, постоянно помешивая до тех пор, пока гречка не станет рассыпчатой.

Добавляем зубчик порубленного чеснока и половинку маленькой луковицы, соль, любимые специи. А теперь заливаем все водой, чтобы она на 1 см покрывала гречку сверху.

Накрываем все крышкой и варим 10 минут на медленном огне.

В это время режем половинку сладкого перца, помидор и мякоть авокадо.

Добавляем овощи в кашу и варим все еще 3-5 минут.

Авокадо можно заменить на масло авокадо.

Вкуснейшая рассыпчатая зеленая гречка готова!!!

Причем ее крупа такая мягкая, что ее можно просто жевать



## **Салат с ростками и помидорами**

Проращиваем примерно 1 стакан зеленой гречки. Выкладываем росточки в удобную ёмкость. Кубиками нарезаем помидоры, отправляем их к росточкам. Можно добавить зелень, чеснок, лимонный сок, соль по вкусу. Все заправляем льняным, кунжутным или каким-либо другим растительным маслом холодного отжима.

## **Утренний коктейль**

1,5 стакана зеленой гречки замочить на ночь. Утром смешать в блендере 0,5-1 стакан миндального молока, 2 столовых ложки семян чиа, 1 столовую ложку подсластителя (сироп агавы или кленовый сироп), по 1 чайной ложке корицы и экстракта ванили. Разлить по стаканам и украсить свежими фруктами (ягодами, киви, клубникой, бананом), добавив несколько орешков.

## **Каша с грушей и имбирем**

Необходимо прорастить гречку. В блендер помещаем росточки, сладкую грушу кусочками и маленький кусочек имбиря. Доливаем пол стакан воды и перемалываем. Выливаем смесь в блюдо, добавляем горсть любимых орешков или семян. Вкуснейшая полезная каша на завтрак или же на ужин готова.