

Круны



Польза круп.

Крупа — пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.
Дроблёная крупа называется сечка.

Крупа вырабатывается преимущественно из крупяных (просо, гречиха, рис, кукуруза), прочих зерновых (ячмень, овёс, пшеница, дагусса, реже рожь) и бобовых (горох, чечевица) культур. К крупе также относятся хлопья (овсяные, кукурузные), вспученные зёрна (рисовые, пшеничные), искусственное саго и другие.
Польза круп берет своё начало в росте злаковых и бобовых растений. Каждое созревшее зернышко, наполненное солнечной энергией, несет ценнейшую помощь жизнеобеспечению организма. Цельнозерновые культуры — это неиссякаемый источник клетчатки и других полезных элементов.

Гречневая крупа (гречиха)

Гречиха — род растений из семейства Гречишные, крупяная культура. Из гречихи изготавливается ядрица — целое зерно (гречка), продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), смоленская крупа (силоно измельчённые зёрна), гречневая мука, а также медицинские препараты; используются даже шелуха и семенные оболочки, которыми набивают лечебные подушки, помогающие [источник не указан 60 дней] при бессоннице. Семена охотно поедают певчие птицы.



Овсянная крупа

Овёс — род однолетних травянистых растений из семейства Злаки, или Мятликовые.

Овсяная крупа содержит в большом количестве натуральные антиоксиданты — вещества, повышающие сопротивляемость организма к различным инфекциям и воздействиям окружающей среды.



Манная крупа (манка)

Манная крупа (в просторечии — манка) — пшеничная крупа очень мелкого помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм. Производится из твердой пшеницы (марка «Т»), мягкой пшеницы (марка «М») либо их смеси (марка «МТ»). Её используют для первых блюд как засыпку, либо в форме манных голушек; для вторых блюд — в виде каши, оладьев, запеканок, биточков, котлет; для сладких блюд — в виде сладкой манной каши (гурьевской), суфле, пудинга, мусса и т. п.; для выпечки пирога (т. н. манника); а также для добавки в мясной фарш.



Рисовая крупа

Рис – один из древнейших культурных злаков. Археологические раскопки показывают, что в Юго-Восточной Азии он возделывался более 5 тысяч лет назад. В Россию рис завезли совсем недавно – двести-триста лет назад.

В состав риса входят 8 важнейших аминокислот, которые требуются человеческому организму для создания новых клеток.



КОНЕЦ