

Прежде чем приступить к повествованию о сравнительно новых для отечественной кулинарии продуктах, хорошо бы договориться, как правильно их именовать: гречневые или гречишные чай, хлопья и хлеб?

По правилам русского языка гречишный и гречневый — паронимы, то есть слова, сходные по звучанию, но различающиеся лексическим значением. Гречневый во всех словарях русского языка означает «приготовленный из зёрен гречихи» (гречневая крупа, гречневые хлопья, гречневый хлеб, гречневый чай). Гречишный — свойственный гречихе, характерный для неё, иными словами — относящийся к растению «гречиха» (гречишное поле, гречишный мёд). Поэтому чай, хлопья и хлеб правильно называть гречневыми, как ведущие своё начало от зёрен гречихи, а напиток, изготовленный из листьев, цветков, травы гречихи, — гречишным.

Безусловно, новым напитком в нашей стране стал **гречневый чай**, для приготовления которого используют зёрна гречихи татарской (*Fagopyrum tataricum*), однолетнего травянистого растения, оно встречается на всей территории Евразии как сорняк в посевах гречихи посевной (*Fagopyrum esculentum*) и других зерновых культур. Правда, в Китае это растение возделывают наравне с гречихой посевной в качестве



Фото Игоря Сокольского

● ХОЗЯЙКЕ – для повышения эрудиции

## ЧАЙ, ХЛОПья И ХЛЕБ ИЗ ГРЕЧИХИ

Кандидат фармацевтических наук  
Игорь СОКОЛЬСКИЙ.

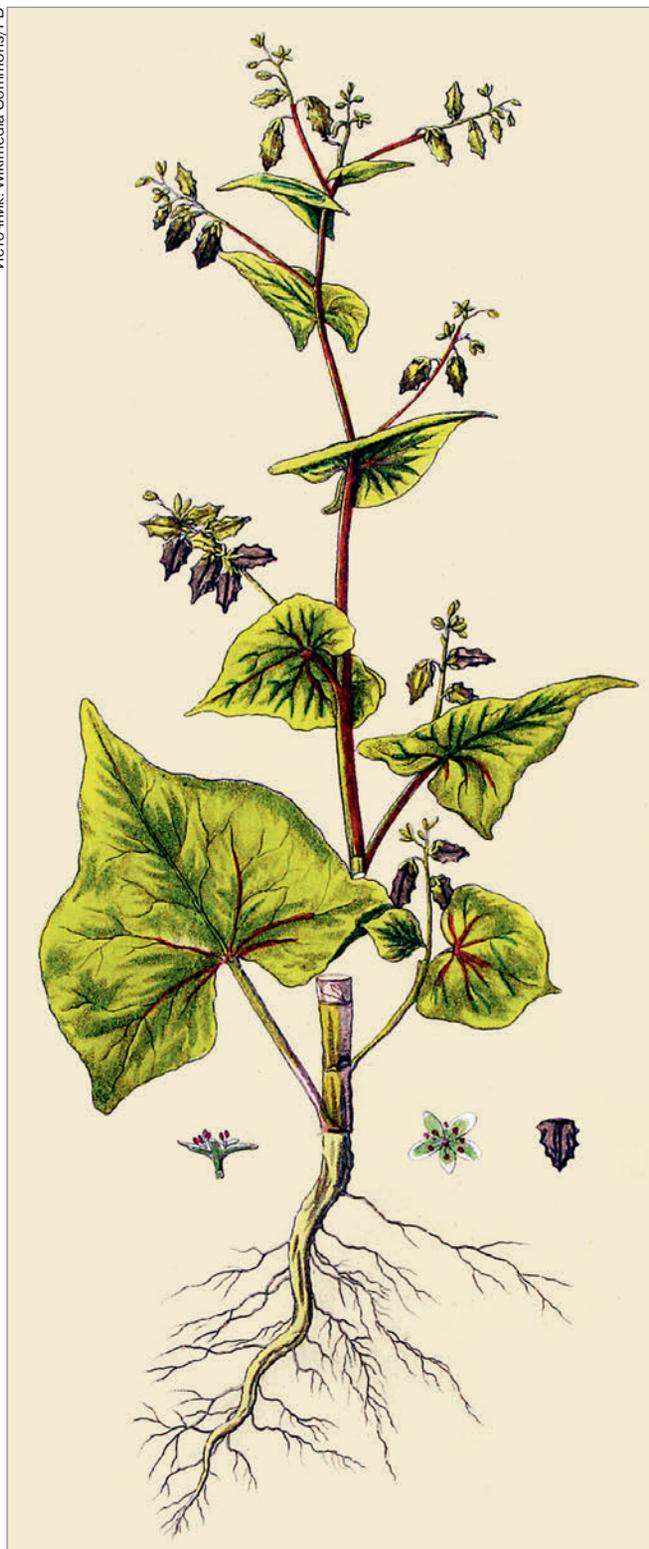
— *Насчёт гречихи я не могу вам сказать: это часть Григория Григорьевича. Я уже давно не занимаюсь этим; да и не могу: уже стара! В старину у нас, бывало, я помню, гречиха была по пояс, теперь бог знает что. Хотя, впрочем, и говорят, что теперь всё лучше.*

Н. В. Гоголь. Вечера на хуторе близ Диканьки

крупяной культуры и используют для приготовления еды и оздоровительного чая.

Продукт под названием «Гречневый чай», как правило, поступает в торговлю после обжарки зёрен и бывает развесным, упакованным в фильтр-пакеты

для одноразового использования, прессованным и гранулированным. Он может быть натуральным или ароматизированным. Сама же крупа, предназначенная для приготовления чайного напитка, в целях



*Гречиха татарская. Иллюстрация из книги «Flora batava by Jan Kops». 1844 год.*

успешного продвижения её на рынок, объявлена «суперфудом» и продаётся по явно завышенной цене. Заметим, что обычная гречневая крупа, из которой варят кашу и которую также можно использовать для приготовления чайного напитка, гораздо дешевле. В попытках навязать покупателям новый продукт создатели рекламы называют гречневый чай «чудодейственным средством» и при полном отсутствии доказательств сравнивают его воздействие на организм человека... с женьшенем. К этому весьма критически относится научное сообщество, признавая и саму крупу, и изготовленный из неё напиток полезными для здоровья человека продуктами питания — и только.

Крупы из гречихи обоих видов и по содержанию нутриентов и, соответственно, по приносимой пользе отличаются незначительно. Отсутствие достоверных, научно обоснованных исследований химического состава и фармакологических свойств гречневого чая не позволяет говорить о его лечебном воздействии на организм человека.

В магазинах сейчас можно приобрести готовый гречневый напиток, изготовленный из воды, гречневой муки, растительного масла, с добавлением солей кальция и витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина), который, впрочем, к гречневому чаю



*Гречиха татарская в пору цветения.*



*Цветки гречихи посевной, собранные в рыхлые соцветия.*

никакого отношения не имеет.

**Гречневые хлопья** появились в наших магазинах гораздо раньше гречневого чая в качестве продукта питания с высокими потребительскими свойствами. Гречневые хлопья относятся к той категории продуктов, которая даёт возможность быстрого приготовления еды, облегчая жизнь спешащему человеку. Первыми в этой категории — в 1930-х годах — стали овсяные и кукурузные хлопья. Позднее за ними последовали хлопья гречневые, более сложные для изготовления из-за особенностей состава и строения эндосперма зерна, а также расположения зародыша в хрупком ядре. Но эти трудности были успешно преодолены. Технологический процесс изготовления гречневых хлопьев из гречневой крупы можно кратко описать так:

*Поле, засеянное гречихой посевной.*





Фото: Gaurav Dhwaj Khadka/Wikimedia Commons/CC BY 4.0



Фото: Mariluna/Wikimedia Commons/CC BY-SA 3.0

*Гречиха татарская.*

*Гречневая крупа — зёрна гречихи посевной.*

очищение зёрен от сора и примесей, увлажнение, пропаривание, сушка, охлаждение, шелушение, плющение, сушка готовых хлопьев.

В гречневых хлопьях сохраняются практически все питательные, полезные и вкусовые свойства гречихи. 100 г гречневых хлопьев, приготовленных на молоке жирностью 3,2%, обладают энергетической ценностью 145 ккал и гликемическим индексом, равным 50. Сваренные на воде, они принесут в организм всего 60 ккал при гликемическом индексе 40.

Основное достоинство гречневых хлопьев, повторим, заключается в том, что они, несколько уступая по вкусу гречневой каше, сваренной традиционным способом, превосходят её по скорости приготовления.

Очень близок к хлопьям давно известный нам гречневый продел, или сечка. Согласно ГОСТ Р 55290-2012, это «расколотые на части ядра гре-

чихи». Отличие продела от обычной крупы заключается в том, что еда из него готовится быстрее и имеет несколько другую текстуру и вкус.

**Гречневый хлеб.** Так называют хлебобулочные изделия, для выпечки которых используют смесь пшеничной, ржаной и гречневой муки. Дело в том, что сама по себе гречневая мука при всех её полезных свойствах (см. «Наука и жизнь» № 1, 2019 г.) мало пригодна для выпечки хлеба из-за почти полного отсутствия способности образовывать клейковину. Хлеб из неё получается не только очень плотным, но и с быстро черствеющим мякишем. Поэтому так называемый гречневый хлеб и выпекают из пшеничной или ржаной муки с добавлением всего лишь 10% гречневой. При увеличении доли последней усиливается цвет и аромат, но ухудшается качество мякиша хлеба. Все те булочки гречневые, гречневые лепёшки-ляпуны,

хлеб гречневый бездрожжевой, хлеб гречневый, которые продаются в супермаркетах, изготовлены из муки пшеничной хлебопекарной (основной компонент) с добавлением некоторого количества гречневой муки и разнообразных пищевых добавок, используемых в хлебопечении для улучшения текстуры мякиша, вкусовых свойств и увеличения сроков хранения изделий.

Гречневый хлеб можно рекомендовать людям, которые по тем или иным причинам стремятся сократить в своём рационе количество продуктов, содержащих глютен.

Таким образом, гречневые чай, хлопья и хлеб по-разному, но сохраняют вкусовые, питательные и полезные свойства гречихи посевной и гречихи татарской, близких по содержанию биологически активных веществ, и вполне могут занять своё место в быту людей, стремящихся внести разнообразие в привычную еду.

### Гречневый чай

Заваривать и пить развесной гречневый чай рекомендуется от 1 до 3 раз в сутки. Готовят его следующим образом: 1 десертную ложку зёрен заливают 1 стаканом кипятка, настаивают примерно 5 минут, наливают через ситечко в чашку и пьют... с удовольствием и надеждой на укрепление здоровья. Китайцы утверждают, что одну и ту же порцию зёрен можно заваривать три раза, настаивая второй раз 7 минут, третий — 10 минут. По окончании чаепития заварку рекомендуется смешать с кефиром или ряженкой и съесть.

Гречневый чай, расфасованный в порционные или фильтр-пакеты, заливают кипятком, настаивают 5—7 минут.

### Гречневые оладьи

*100 г гречневой муки, 100 г пшеничной муки, 300—400 мл кефира, 2 яйца, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 2—3 ст. л. сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. соли.*

Тщательно смешивают кефир, растопленное сливочное масло и яйца. При постоянном перемешивании добавляют заранее приготовленную смесь из муки, сахара, разрыхлителя, соды и соли. Замешивают тесто, дают ему постоять 30 минут и пекут оладьи.

Готовые гречневые оладьи вкуснее есть с мёдом, любым сладким сиропом или вареньем.

*Примечание.* В зависимости от сорта пшеничной и гречневой муки их смесь может достигать соотношения от 2:1 до 5:1. Оладьи, приготовленные только из гречневой муки, получаются плотными и при остывании быстро каменеют.

### Гречневые хлопья на завтрак

Обычный способ. 1 чашка гречневых хлопьев, 3 стакана воды, ½ ч. л. соли. Кипятят воду, солят, медленно добавляют хлопья, уменьшают нагрев до среднего или даже малого и, периодически помешивая, готовят 10 минут. Снимают с огня и дают постоять 2 минуты.

Приготовление в микроволновой печи. Для одной порции смешивают ¼ стакана хлопьев, ¾ стакана воды и щепотку соли, готовят при высокой температуре 1—2 минуты, затем достают и дают постоять 2 минуты.

К готовым гречневым хлопьям подают сливочное масло, кусочки свежих фруктов, дроблёные орехи, варенье, мёд.

### Гречневые булочки

*250 г гречневой муки, 1 яйцо, 180 мл кипячёной воды, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. сахарно-*

*го песка, 1 ст. л. рафинированного растительного масла, ½ ч. л. соли.*

В тёплой воде размешивают дрожжи и сахар, дают время для начала брожения. В отдельной миске взбивают яйцо,вливают растительное масло, тщательно перемешивают. В широкую миску насыпают муку, в середине делают углубление, в которое постепенно добавляют воду с начавшими бродить дрожжами. Замешивают тесто, прибавляют взбитое с маслом яйцо, вымешивают до готовности и накрывают пищевой плёнкой. Помещают в тёплое место на 1—2 часа.

Готовое тесто нарезают на небольшие кусочки, из которых формируют круглые или овальные булочки. Выкладывают на противень, застеленный смазанным маслом пергаментом, и выпекают 25—30 минут в духовке при 180°C.

*Примечание.* Время выпечки можно изменить в зависимости от качества муки и размеров булочек.



В заключение напомним: из-за малого количества клейковины хлебобулочные изделия из гречневой муки быстро черствеют, поэтому наслаждаться их вкусом нужно, что называется, с пылу с жару.