**Перловая крупа**

## https://s1.stc.all.kpcdn.net/putevoditel/projectid_103889/images/tild3836-3039-4439-b139-366234376637__20170723_gaf_u60_075.jpg

## История перловой крупы

Перловка – наиболее популярна в русской кухне.

С 1930 годов ее ставили производить в промышленных масштабах.

 Использовали кашу в общественном питании: для военнослужащих, заключенных, школьников и студентов.

Продукт универсальный: недорого стоит и долго хранится. Из-за этого сложился стереотип малоценного продукта.

Помимо России перловку едят в Швеции, Финляндии, Германии и Британии

Крупу используют в качестве гарнира, для приготовления крупяных колбасок, рагу, несладких пудингов, паштетов и засыпки в супы.

Например, итальянцы готовят ордзотто (от английского слова – orzotto). Это блюдо похоже на рисовое ризотто.

Несколько десятилетий назад производители научились выпускать пропаренную перловку быстрого приготовления. Рейтинг продукта сразу поднялся.

Перловой крупой (чаще просто – перловкой) обычно называют обработанные специальным образом зёрна ячменя, которые прошли процесс шлифовки несколько раз.

 Ячмень, очищенный от грубой оболочки, представляет собой среднего размера зерно светло-серого цвета, с тёмной продольной полосой, после варки имеет приятный вкус и чуть ореховый аромат. Даже в сваренном виде перловка не теряет своей консистенции, остаётся в меру упругой, не разваривается.

**Виды перловой крупы**

Перловую крупу обычно подразделяют на:

* перловку – традиционную крупу для каш и супов, состоящую из целого зерна, освобождённого от отрубей (оболочек зерна или ости);
* голландку – крупу, цельное зерно которой целиком освобождено от ости и скатано в шарики, отличается от перловки быстротой приготовления и более нежной консистенцией;
* [ячневую крупу](http://www.calorizator.ru/product/cereals/barley-5) (ячку) – измельчённые зёрна ячменя, также используется для приготовления кашиц и каш.

**Польза перловой крупы**

Перловка ценна тем, что содержит клетчатку и много полезных аминокислот.

Например, лизин вырабатывает коллаген, полезный для кожи.

Также есть витамины группы В, А, D, Е, Н и РР и минералы. Калий отвечает за сердце. Кальций полезен для костей, волос и ногтей.

Перловка богата цинком, селеном, медью, марганцем, железом, йодом, хромом, никелем и так далее.

Продукт уникален тем, что он нейтрализует аллергические реакции либо сводит их на нет.

Еще перловка обладает антибактериальным свойством и может вывести разные виды грибковых заболеваний на коже.
 Перловка нормализует работу желудка, способствует мягкому очищению кишечника, выводит шлаки и токсины.

Подходит для борьбы с весом, особенно полезна в разгрузочные дни.

|  |  |
| --- | --- |
| Калорийность на 100 грамм | 320 кКал |
| Белки | 9,3 грамма |
| Жиры | 1,1 грамм |
| Углеводы | 73,7 грамма |



**Вред перловой крупы**

Один из недостатков перловки – она увеличивает газы. Поэтому крупа не рекомендуется людям, у которых есть заболевания желудочно-кишечного тракта.

 А глютена может негативно сказаться на внутриутробном развитии плода.

**Применение в медицине**

Крупа перловка – очень полезная крупа, незаслуженно забытая.

 Она содержит, так же как овсянка, бета-глюканы, которые понижают холестерин.

Поэтому крупа рекомендуется при атеросклерозе. Также перловка богата клетчаткой и выводит излишки холестерина из организма.

 Еще там есть витамины группы В, Е, D и Р.

В отличие от других круп перловка содержит лизин, который оказывает противовоспалительное и противовирусное действие.

Полезна при заболеваниях мочеполовой и мочевыводящей системы.

 Перловка содержит сложные углеводы, которые поддерживают нормальный уровень энергии.

Летом ее полезно готовить с овощами, с сухофруктами, можно добавлять в различные бульоны. Если зимой, это могут быть мясные бульоны

**Применение в кулинарии**

Перловка сочетается с грибами, мясом и зеленью. Крупу используют для приготовления каш, гарниров, салатов и овощных рагу.

Единственное – перловка долго готовится, для варки каши понадобится порядка 1,5-2 часа.

**Плов с перловкой**

Кто сказал, что плов готовится только из риса? Альтернативный вариант использовать перловую крупу. Блюдо получается очень нежным и необычным. Идеально подходит для тех, кто не любит рис либо хочет разнообразить свой рацион.

* Перловая крупа – 3 стакана
* Куриная грудка – 1 штука.
* Лук репчатый – 1 головка
* Морковка – 2-3 штуки
* Масло растительное – 30 грамм
* Соль и приправы для плова – по вкусу

 Так как перловка долго варится, предварительно замочите ее на ночь. Курицу порежьте тонкими ломтиками и поджарьте на медленном огне. В поджарку добавьте измельченную морковь и лук. После – положите в нее перловку, соль и приправы по вкусу и тушите на медленном огне где-то полчаса до готовности.



 Если вы сомневаетесь в какой именно посуде стоит готовить плов, то мы рекомендуем воспользоваться классической емкостью - казаном.

 Благодаря своим свойствам в казане, в отличие от посуды с плоским дном, нагреваеся вся поверхность. Именно поэтому мясо, в плове получается очень нежным, а крупа рассыпчатой.

**Рассольник с перловкой**

Вариант первого блюда для семейного обеда.

Суп получается не только вкусный, но полезный и сытный. При этом, низкокалорийным. Подавать можно со сметаной и овощными закусками.

* Кролик – половина тушки
* Перловка – 0,5 стакана
* Вода – 3 литра
* Картофель – 4 штуки
* Морковь – 130 грамм
* Лук репчатый – 1 штука
* Огурцы (маринованные) – 130 грамм
* Масло растительное – 2 столовые ложки
* Соль и приправы – по вкусу

 Приготовьте бульон с тушкой кролика. Пока он будет готовится, перловку отмочите (30 минут) в воде. После добавьте ее в бульон, а мясо, наоборот, достаньте.

В суп положите нарезанную картошку. Приготовьте поджарку из лука, моркови и огурцов. Когда картошка станет мягкой, добавьте в суп поджарку, порезанное мясо, соль и приправы.



**Как выбрать и хранить**

Выбирая перловку, изучите ее внешний вид. Качественная крупа имеет бело-желтоватый цвет. Ни в коем случае не должно быть темных зерен и плесени.

Еще обратите внимание, чтобы в зернах не было никаких примесей.
 Если после покупки и первого приготовления каша имеет горьковатый вкус, продукт некачественный.

И от него лучше избавиться.

**Условия хранения.**

Держите перловку в сухом проветриваемом помещении. Из тары подойдет картонная коробка или металлический контейнер. Срок хранения – до 10 месяцев.