

Гречиха

Всем известно, что гречка (гречиха посевная) полезный продукт, а какие интересные факты есть про это растение и крупу?

Большинство из известных 26 видов гречихи не используется в сельском хозяйстве. Мы варим гречневую кашу из зерен гречихи посевной. Это самый распространенный вид данной культуры. Окультуривали гречиху в Древнем Китае примерно 5000 лет назад. Некоторые учёные полагают, что родиной данной культуры являются Гималаи, где в дикой природе произрастает сортовое разнообразие гречихи.

В Россию гречка завезена из Греции. По предположению лингвистов название связано с Грецией – гречиху, как правило, возделывали при монастырях греческие монахи.

У гречихи ветвистый, слегка ребристый стебель, листья сердцевидной формы, соцветия из 3-5 мелких цветков, а плод – семя. Интересно, что семя гречихи созревает неравномерно, на одном растении и даже на одном ответвленном стебельке могут быть созревшие зерна, которые осыпаются, зеленые зерна и даже цветы.

Гречиха является хорошим медоносом, наверняка, многие знают гречишный мед. Считается, что с гектара гречишного поля пчелы за лето могут собрать до 80 кг меда. Между прочим, в гречишном меде самое высокое содержание железа и белка один грамм продукта включает 500-700 пыльцевых зерен. В нем также содержится 75% глюкозы и фруктозы. Еще гречишный мед опережает другие виды меда по содержанию микроэлементов меди, кобальта и марганца.

Интересный факт – гречка улучшает настроение. Считается, что регулярное употребление гречневой каши способствует улучшению работы головного мозга и эмоционального состояния, что в свою очередь обеспечивает хорошее настроение. Гречишная шелуха используется в качестве наполнителя подушек. Регулярный сон на подушке с гречишной лузгой позволяет уменьшить проявления бессонницы, минимизировать головные боли, а также способствует расслаблению мышц шеи и головы после напряженного дня.

