

АВЕРЧЕВ О.В., ЛЕВІНА Л.М.

ГРЕЧКА

**ЗІЧИТЬ ВАМ ЗДОРОВ'Я
ТА ЗАПРОШУЄ ДО СТОЛУ**

Херсон

2010

УДК 631.12

Аверчев О. В., Левіна О.М.

А Гречка зичить вам здоров'я та запрошує до столу - Херсон:
ПШ Грінь, 2010. – 66 с.

© Аверчев О.В., 2010
© Левина Л. М., 2010
© Олді-плюс, 2010

ГРЕЧКА ЗИЧИТЬ ВАМ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАПРОШУЄ ДО СТОЛУ

*Скромне завдання даної публікації –
звернути увагу читачів на відому
круп'яну, лікувально-дієтичну і
медоносну культуру нашого краю –
ГРЕЧКУ*

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Метою цього видання було, перш за все, ознайомити не тільки з історією, біологією цієї культури, але й розповісти про її унікальні лікувальні можливості та про можливість використання її в кулінарії.

На превеликій жаль, у зв'язку з насиченням продовольчого ринку України іноземними продуктами харчування, гречка, як одна з основних круп національної української кухні, втратила свої позиції, хоча гречка, завдяки своїм біологічним особливостям, є цінною в раціоні харчування людини.

Що стосується використання гречки в медицині - вона є незамінною при лікуванні багатьох хвороб, особливо ця культура набула актуальності в зв'язку з катастрофою на Чорнобильській АЕС. Оскільки ця культура має унікальну можливість щодо виведення радіоактивних речовин з організму людини, а також крупа гречки стане в добрій нагоді людям, які мають бажання підтримувати свій організм та тіло в добрій фізичній формі.

Бажаємо, щоб після ознайомлення з даним виданням, завжди у вас на столі була гречка - для здоров'я, для добра.

Автори підкреслюють, що наведені приклади рецептів та дієт, не є їх особистим здобутком, а це зібрання кращих пропозицій всього українського народу.