

**ПЕСАХ -** праздник весны и свободы, который символизирует обновление и освобождение. Он сопровождается выходными, детскими каникулами и, конечно, постоянными застольями. Непростая задача кормления детей усложняется тем, что на протяжении всего времени вместо хлеба нужно подавать к столу мацу. Пресное тесто - пища довольно тяжелая. Часто она вызывает проблемы с пищеварением, вздутие, сильное газообразование и даже запоры. К счастью, кроме традиционной мацы из белой пшеницы, сегодня в магазинах натуральных продуктов можно найти мацу из цельной пшеницы, из ржаной муки и даже из спельты. Присутствие в продукте большого количества клетчатки облегчает его переваривание и усвоение в организме. К тому же всем известно, что любая цельная крупа полезна благодаря сохранившимся в ней витаминам. Детям с чувствительным желудочно-кишечным трактом специалисты рекомендуют употреблять в пищу мацу из спельты.

## НЕТРАДИЦИОННАЯ МАЦА

Полба (или спельта) считается прашибушкой пшеницы. Она оказывает благотворное действие на организм человека, так как обладает многими полезными и даже лечебными свойствами. В полбе самое большое количество белка, который содержит незаменимые для организма аминокислоты. Зерно спельты покрыто плотными чешуйками, оберегающими его от насекомых, внешних воздействий и потери влаги. Специалисты считают, что сильная и прочная оболочка является защитной системой зерна, этим объясняется способность злака укреплять иммунитет человека.

По своей энергетике спельта более теплая, чем пшеница, у нее сладковатый вкус, похожий на ореховый. Она не только улучшает пищеварение, часто ее используют для лечения диареи и запоров, метеоризма и колита.

Содержание клейковины в спельте примерно такое же, как и в пшенице.

Однако она отличается по составу аминокислот и поэтому воздействует на человеческий организм иначе. Исследования, проведенные в США, доказали, что клейковина спельты в большинстве случаев не вызывает аллергии у людей,чувствительных к глютену в пшеничном зерне. Маца из спельты лучше усваивается и нравится детям благодаря сладковато-ореховому привкусу.

## НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД

В Песах значительно нарушается режим питания, привычные мучные изделия заменяются мацой и мацовой мукой, дети едят много сладкого и так называемых праздничных блюд, более жирных и тяжелых.

тяжелой, жирной или чересчур сладкой пище,нейтрализующее ее вредное воздействие.

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Для приготовления сладких блюд из натуральных продуктов подходит агар-агар. Это желеобразное вещество, которое получают из водорослей. Оно не содержит калорий и при этом дает чувство насыщения. Этот морепродукт используется для улучшения пищеварения, снижения веса и очищения организма. Агар-агар замечательный источник легкоусвояемого кальция и железа. Он питает кишечную флору, нормализует кислотность, обволакивает стенки желудка.

## ПРЕСНОЕ ТЕСТО - ПИЩА ДОВОЛЬНО ТЯЖЕЛАЯ. ЧАСТО ОНА ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, ВЗДУТИЕ, СИЛЬНОЕ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ И ДАЖЕ ЗАПОРЫ

Очень важно в этот период включить в рацион семьи больше овощей и фруктов. Страйтесь использовать продукты, улучшающие пищеварение. Например, стоит попробовать пасту из японской сливы уме. Это кладезь витаминов и ферментов.

Приготовленные с ее помощью соленья станут прекрасным дополнением к маце, мясу, рыбе.

Уме - это особый сорт слив, которые растут в Японии. Из них готовят очень необычный целебный продукт - умебоши. Это по сути паста из слив. Плоды маринуют с морской солью, высушивают, смешивают с особыми листьями шисо и другими травами, а затем снова маринуют. Весь процесс занимает 2-3 года, в результате чего сливы приобретают солено-кислый вкус и невероятно полезные свойства. Умебоши чудесным образом снимает метеоризм, решает проблему запоров и тошноты. Этот продукт содержит много ацидофильных бактерий и ферментов.

Приготовить с ним маринованные овощи очень просто. Надо нарезать редис, морковь, кольраби или капусту и смешать их с розовой пастой умебоши. Перемешать и поставить на несколько часов под пресс. Получается прекрасное дополнение к любой

Нежный и легкий десерт из агар-агара основан на японской макробиотической традиции. Он прост в приготовлении, полезен и при этом аппетитно выглядит. Даже обычный обед с ним превращается в праздник. Чтобы

сделать его многоцветным, используется свежевыжатый сок из доступных сезонных овощей, фруктов и ягод. Компот, сок или лимонад нужно нагреть и добавить агар-агар из расчета 4 столовые ложки на 0,5 литра жидкости, довести до кипения и несколько минутоварить. Немного остудить и залить в силиконовые формы или стеклянные фужеры.

Предварительно в них можно положить фруктово-ягодную смесь.

Для того, чтобы десерт был разноцветным, надо заливать его слоями поэтапно, давая вначале застыть предыдущему слою (а это происходит очень быстро, ведь агар-агар застывает при комнатной температуре).

Получается желе или, как говорят дети, фруктовое мороженое!

Пусть этот праздник будет радостным и здоровым для вас и ваших детей! ☺

Специалист:

Юлия Резникова, натуropat  
[www.vitateva.com](http://www.vitateva.com)