**Маш: такие «новые» бобовые?**

Наверняка у всех были сложные времена, когда на завтрак, обед и ужин есть только отварные макароны, лепешка и горячий чай. Иногда и без лепешки.

Сын учится в университете в другом городе, сократили с работы без содержания, неожиданные траты сделали в бюджете большую дыру - на моей памяти таких финансовых кризисов было целых два. Первый пришелся на учебу в средних классах, второй — когда я отправилась «декабристкой» за мужем на юг.

Выживали, как могли. Тогда важнее было накормить маленького сына, сами же нередко ложились спать голодными. Смешно с одной стороны, ведь не война и в магазине продуктов валом, но денег нет и купить не на что.

В один из «серых» дней моя свекровь пошла к соседям занять денег, а принесла оттуда странный пакет с не менее странным содержимым. Это было что-то маленькое, зелененькое, с проросшими глазками.

На немой вопрос, застывший в моих глазах, мама мужа ответила с улыбкой: «Если в доме есть маш, с голоду ты не пропадешь».

Маш — это ни в коем случае не глагол и даже не его производная, на слух напрашивающаяся, как «мажь».

Маш — это злаки семейства бобовых. По-латински они называются «vigna radiata», на хинди звучат как «mung», а у китайцев отдают колоритным «lǜ dòu».

В родном для моей свекрови Узбекистане кличут крупу ласково - машем.

Выращивать этот вид бобовых впервые начали индийцы, но родиной маша можно назвать как Индию, так и Бангладеш, и Пакистан. Вообще для стран восточного «мира» он стал настоящим спасением от голода и просто вкусной пищей.

Бобы маша созревают медленно, потому сбор урожая приходится всего на пару месяцев в году: июнь и ноябрь. Тогда-то на свет и рождаются маленькие, зеленоватого цвета горошины длиной в 2-4 миллиметров с большим запасом полезных веществ.

**Чем полезен маш?**

Лучшее в маше — это белки, которые мы при употреблении бобовых усваиваем намного лучше животных. Кроме этого маш содержит фосфор, кали. магний и кальций, отвечающие за хорошую память, повышающие умственные способности, сохраняющие острое зрение, улучшающие работу почек и снижающее артериальное давление. Много чего полезного приносит в организм маш.

Помимо микроэлементов, он может похвастаться богатством витамина С, потому в Индии, на родине маша, его считают наиполезнейшим продуктом. В китайской же медицине эти бобовые пропагандируются как пища, идеально выводящая токсины и оттого подходящая и детям, и старикам.

Маш низкокалорийный, потому, употребляя бобы регулярно, вы можете похудеть примерно на три килограмма ежемесячно. Сказать «спасибо» за это стоит клетчатке, стоящей на страже кишечника: она очищает его от токсинов и шлаков, улучшая работу пищеварения.

**А что готовить из маша?**

Чтобы максимально активизировать полезные свойства боба, его проращивают, а свежие ростки затем добавляют в салаты, заправленные маслом, его обжаривают с имбирём, курицей и овощами, а еще готовят из пророщенного маша супы или похлёбки.

Из машевой муки делают «стеклянную» лапшу, в азиатских странах почитаемую и являющуюся основой для вегетарианского плова. Я полагаю, что делается это как в формате строжайшей экономии, когда мяса не достать и не купить, а еще ради благодатного усвоения пищи в отличии от традиционного плова. Насыщает, но не отягощает — идеальное сочетание! В Узбекистане такое блюдо называется шавла-маш.

А еще готовят там машкурду - узбекский суп, используют маш в слоеных пирожках и варят из него самую обыкновенную кашу. Это блюдо вообще крайне распространено в странах азиатского региона: индийский его аналог — кичари. Оно пряное, но легко усваиваемое, представляющее собой тандем из риса, очищенного маша и специй, обжаренных в масле. Йоги используют такую кашу в период очистительных программ.

Мы не были йогами, конечно, и не ставили перед собой цель очистить организм, насыщая его полезными минералами и микроэлементами. В тот тяжелый период наша семья просто остро нуждалась в средствах к существованию, да и кушать, как ни странно, хотелось хотя бы пару раз в день.

Потом, конечно, наступили благодатные времена: появилась работа, возможность покупать мясо и готовить самый настоящий плов, но машу я благодарна по сей день и очень уважаю этот маленький зелененький боб за его вкусовые и лечебные свойства.

А вы его едали?