

Овсянка, сэр

# Идеальный завтрак британских аристократов



Из архива «ММ»

Глядя на банальную овсянку, трудно поверить, что эта каша из старых анекдотов про Берримора, имеет такое количество лечебных свойств и оказывает терапевтическое влияние не только на систему пищеварения, но и на работу сердца и сосудов.

Овсянка – это пропаренные и сплюснутые зёрна обычного овса. И хотя сегодня многие считают «Геркулес» современным блюдом, на самом деле этой каше уже более тысячи лет – первыми, кто её приготовил, были древние греки.

## Немного истории

Свою «родословную» современный овёс ведёт от дикого родственника, который примерно 7000 лет назад «заселял» просторы Китая. Древние люди активно использовали преимущества этого злака. Со временем каша из этого злака стала любимой для многих европейцев. Она уверенно вошла в кулинарные книги шотландцев, англичан, германцев, жителей Скандинавии, а в XVII веке добралась к берегам Америки.

В России овёс появился к началу XVII века. Для крестьян овсяная каша и продукты из овса были повседневной едой. Во второй половине XIX века произошёл «овсяный взрыв»: овес научились обрабатывать паром и прессовать. Так и появились популярные по всему миру овсяные хлопья, лёгкие, удобные для перевозки, долго хранящиеся – и всё такие же полезные.

Сегодня самыми крупными производителями овса считаются Россия, США, Польша, Германия, Финляндия. Специалисты насчитывают около 40 разных видов овса. А в пищу мы употребляем только один из них, но самый распространённый – овёс посевной (овёс обыкновенный).

## Польза

Трудно найти такой же равноценный по составу продукт, как скромная овсянка. Полезные веще-

ства представлены внушительным списком. Выделяем самые важные компоненты состава:

**Белки** – эта группа представлена веществами: триптофаном, лизин, метионином, гистидином.

**Углеводы** – сахара, крахмалы, глюкоза. В злаке они составляют значительную часть.

**Жиры** – насыщенные, полиненасыщенные, мононенасыщенные.

**Аминокислоты** – серин, тирозин, глицин, аргинин и ещё целый ряд веществ, входящих в эту группу.

**Минералы** – это важные элементы, участвующие в процессах синтеза и построения тканей в организме. Первостепенное значение имеют вещества: кальций, фосфор, медь, марганец, железо и другие микроэлементы.

**Витамины** – С, А, Е, витаминный комплекс группы В отражён в овсянке во всем его многообразии.

В составе овсянки полностью отсутствует вредный холестерин, который нарушает проходимость сосудов. Полезность крупы как пищевого продукта трудно переоценить. Кроме перечисленных питательных веществ данный злак содержит пищевые волокна, которые помогают направить процесс пищеварения в нормальное русло. Весь этот комплекс насыщает ткани организма необходимыми веществами, поставляет клеткам строительный материал.

Многие стараются избежать продуктов с глютеном. Официальная медицина не причисляет овёс к глютеносодержащим продуктам.

При регулярном потреблении каши или супов происходит эффективное очищение ЖКТ и регуляция перистальтики. За счёт клетчатки продукта из организма вместе со слизью выводятся из крови – токсины, из кишечника – шлаки и патогенная флора из желудочно-кишечного тракта. Вместе с тем, субстанция мягко обволакивает стенки кишечных путей, что устраняет воспалительные процессы, эффективно заживляет мелкие травмы и трещины. Действие усиливает проницаемость и всасываемость полезных веществ.

За счёт благоприятной

работы в кишечном и желудочном тракте способствует повышению защитных функций организма. Иммуномодулирующее свойство овсянки полезно для защиты от инфекционных и простудных заболеваний.

При регулярном потреблении каши из овсяных хлопьев или крупы улучшается настроение. Оно всегда будет на высоте, так как в них присутствует цинк, витаминный ряд группы В, магний. Доказано, что овсянка уже после первых дней потребления придает оптимизм, стимулирует работу нервной системы.

Продукт рекомендуется употреблять при сахарном диабете определенного типа и для профилактики заболевания. Пищевые волокна позволяют регулировать объём сахара в крови. Для диабетиков специально предназначены выпечка и десерты на основе овсяных хлопьев, которые можно с лёгкостью приготовить и в домашних условиях.

За счёт эффективного очищения ЖКТ и его лечения проявляются и внешние признаки пользы овсянки. На второй-третьей неделе с лица исчезают гнойные прыщи, чёрные точки, покраснения, отеки. Волосы обретают шелковистость, ногти становятся плотными и ровными.

Незаменима овсяная каша при панкреатите, гастрите, холецистите, подагре,

## Калорийность на 100 граммов

На воде – 80 ккал, на молоке – 102 ккал, на воде с мёдом – 84 ккал, на воде с ягодами – 103 ккал, на воде с орехами – 112 ккал.

## Вред

Лучшее – враг хорошего, поэтому слишком большое количество даже исключительно полезного продукта может принести вред организму. Что будет, если питаться одной только овсяной кашей?

При нарушениях минерального обмена, остеопорозе, анемии (а ещё маленьким детям до десяти лет) чрезмерное количество овсянки не пойдёт на пользу. Фитины, которые содержатся в зерновых, бобовых, орехах и в овсяной крупе, связывают катионы железа, магния, цинка и кальция – и организм их усваивает хуже. Для того чтобы

снизить содержание фитиновой кислоты в готовой каше, можно замочить хлопья с вечера в обычной воде (не забудьте утром слить её). Также стоит добавить в овсянку сок лимона или йогурт.

## Овсянка или геркулес?

Обычно мы называем овсянкой всё подряд: овсяную крупу, хлопья «Геркулес», овсяные хлопья разного размера, отличающиеся по времени готовки, овсяные хлопья быстрого приготовления. Это всё – производные от овса, по-разному обработанные и подготовленные для финальной варки продукты.

## Цельная крупа – очень полезно

Каша из цельной овсяной крупы действительно считается одной из самых полезных. Варить её можно на воде или молоке, без сахара и соли или с минимальным количеством того и другого. Каша из цельного зерна грубоватой структуры обладает интересным и сложным ореховым привкусом. Если есть настроение возиться подольше, нужно взять крупы и жидкости в пропорции один к одному. Можно добавить приправ, орехов, меда или натурального какао. Такую кашу нельзя давать маленьким детям до трёх лет (их желудки не подготовлены для такой нагрузки).

## «Моментальные» каши

Все «моментальные» и быстрые каши (в народе метко прозванные «одноразовыми»), по аналогии с китайской лапшой для заваривания кипятком) тоже сделаны из овса. Но толку от них мало. Зёрна овса для таких каш были тщательно очищены, нарезаны, расплюснуты, обработаны раскалённым паром. Пока зёрна обрабатывают всеми способами, почти все полезные вещества из них исчезают. Такая каша хороша, например, в поезде. Так что лучше потратить немного больше времени на готовку и сварить полноценную кашу.

## Овсяные хлопья

С хлопьями куда всё приятнее: и варятся они довольно быстро, и структура каши получается нежной и гладкой, и для здоровья полезно.

Вот из них можно и нужно смело выбирать те, что подходят вашей семье.

## «Геркулес»: привет из СССР

Именем героя древнегреческих мифов называли в Советском Союзе отменные хлопья из овса, а сейчас название стало нарицательным и вполне самостоятельным. Даже иностранные производители пишут на своих коробках Hercules – и всем всё понятно. Зёрна при использовании классической технологии шлифуют, затем очищают от жёсткой грубой лузги и других примесей, режут пополам и расплюсывают катком. Собственно, по такому же принципу изготавливают и другие хлопья, просто они могут быть расплюснуты сильнее и дополнительно порублены для ускорения варки. «Геркулес» варится около 15 минут. Приготовить кашу можно и в кастрюле, и в мультиварке, а потом добавить масло, фрукты и специи.

## Овсяные хлопья мелкие

Эти хлопья ничем особо не отличаются от предыдущего варианта, но они меньше по диаметру, что понятно уже из названия, и тоньше. Каша из них варится быстрее, она более гладкая по структуре (что далеко не всем нравится). Иногда хлопья дополнительно обработаны паром, об этом обычно пишут на упаковке.

## Овсяные хлопья с добавками

Иногда в хлопья добавляют отруби, орехи, кусочки сушёных натуральных овощей и фруктов – так готовая овсяная каша становится вкуснее, но и калорийнее, об этом важно помнить. При покупке всегда внимательно читайте состав: если какой-то ингредиент покажется подозрительным, лучше выбрать самые обычные хлопья «без ничего» и самостоятельно экспериментировать со вкусами и добавками.

## Применение

Помимо кулинарии, овсянка применяется в традиционной и нетрадиционной медицине в виде отваров, настоек, БАДов. В косметологии эффективны маски для волос и лица.

## Лучшие рецепты с овсяной крупой

### Кисель из овсянки

**Ингредиенты:** стакан хлопьев (экстра), кусочек хлеба (чёрного), пол-литра воды, щепотка соли.

**Приготовление:** залить хлопья водой и оставить на 12 часов. Добавить затем хлеб и настаивать ещё два часа. Из жидкости достать хлеб, а кашу перетереть через сито, варить на медленном огне ещё десять минут. При этом постоянно помешивать. Затем остудить и подавать в холодном виде. Если добавлять молоко – блюдо получится более сытным.

### Лёгкий овсяный суп

**Ингредиенты:** литр воды, одна морковь, одна луковица, 100 граммов хлопьев, две картошки, 50 граммов сливочного масла, перец, зелень и соль по вкусу.

**Приготовление:** овощи моем и тщательно очищаем. Под проточной водой хорошенько промываем зелень. Овощи нарезаем кубиками, зелень мелко рубим. Можно использовать как воду, так и овощной, мясной бульоны. Жидкость должна закипеть, в неё положить овощи, соль, перец и варить минут десять. Добавить овсяные хлопья и проварить ещё десять минут. При подаче посыпать зеленью.

### Напиток долголетия

**Ингредиенты:** стакан крупы, литр воды.  
**Приготовление:** тщательно промыть овсяную крупу и залить крутым кипятком, поставить на огонь и вскипятить. Как только начнёт кипеть, убрать с огня и настаивать 60 минут. Затем состав процедить и пить две недели трижды в день по полстакана за полчаса до еды. Курс повторяется три раза в год. Эффект будет усилен, если добавить в напиток пару ложек мёда и несколько капель лимонного сока.

