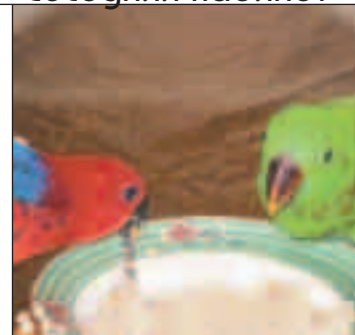


Яна РОСАНОВА



Овсянка, сэр!



Все знают о том, что овсяная каша полезна и взрослым и детям. Овес как пищевой продукт известен с древности. Древнеримский ученый Плиний писал, что германцы готовили овсяные каши. Чопорные англичане неизменно начинают свой день с овсянки. И не только вследствие исторических традиций, а прежде всего потому, что овсяная каша — очень полезный и питательный продукт!

Овсяная крупа имеет высокую питательную ценность, химический состав овсянки включает важнейшие для здоровья компоненты: калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод, фтор и многие другие, так что завтрак из овсяной каши придаст вам энергии на весь день.

Овес способствует выведению холестерина из организма, а овсяная крупа, толокно — лучший диетический продукт при хронических заболеваниях и воспалительных процессах. А еще овсянка активно рекомендуется при лечении атеросклероза, хронической сердечной недостаточности и гипертонической болезни.

Овсянка помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. И что очень важно — овсянка абсолютно гипоаллергенна. То есть без проб и сомнений вы можете предлагать овсяную кашу как маленьким, так и взрослым аллергикам.

Таким образом, польза неоспоримая, доводов для употребления — более чем достаточно, но... Но большинство людей, и детей и взрослых, почему-то не любят овсянку, считают ее невкусной. Известный специалист по кулинарии В.В. Похлебкин уверен — все дело в том, что часто путают две очень разные каши — овсянка для взрослых и овсянка для детей. Эти каши отличаются как приготовлением, так и самой кру-

пой. Детям нравится каша, приготовленная из дробленого, нецельного (давленного) или молотого овсяного зерна (толокно). Такое зерно лишено оболочки, варится быстро, и поэтому каша получается мягкая, разваренная, ее легко проглатывать. Взрослая овсяная каша готовится из целого, недробленого и немятого зерна. Такую кашу, крутую, плотную, рассыпчатую, заправляют маслом и/или жареным луком.

Овсянка часто кажется скучной, однообразной на вкус. Но это только для непосвященных. Ведь в овсяную кашу можно добавить:

- кусочки любых свежих фруктов (яблоко, банан, апельсин, мандарин, груша) и ягод (черника, клубника, земляника, смородина);
- сушеные фрукты, курагу, изюм, чернослив;
- мелко нарезанные кусочки курицы, рыбы;
- орехи;
- сироп, варенье.

Разнообразие рецептов из овсянки не устает удивляться. Из овсяной крупы готовят и первые, и вторые, и третьи блюда. Из овсянки делают и сладкие десерты, и изысканные горячие, мясные и рыбные кушанья.

Так что овсяная каша — уникальный объект для экспериментирования. Полезный, вкусный — если приготовлен с любовью, а главное — сочетаемый почти с любыми компонентами. Просто из всевозможных разнообразных добавок надо выбрать те продукты, с которыми вы "дружите", то есть которые не вызывают у вас аллергической реакции. И если овсянка пока не стала фирменным блюдом вашего дома, стоит опробовать несколько рецептов или придумать свои собственные. И поскорее начать баловать разнообразной овсянкой себя и своих близких.

Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее полезный результат достигается, если есть овсянку утром, натощак. Кстати, если у вас отменный аппетит, утолить который овсянка не может, то после трех столовых ложек овсяной каши вы можете съесть любой самый плотный завтрак, включающий мясо, колбасу, яйца, хлеб со сливочным маслом. Вреда от такого завтрака будет гораздо меньше, так как овсяная "прокладка", уже попавшая в ваш желудок, содержит вещества, не позволяющие холестерину в избытке проникать в кровь. Более того, считается, что через десять дней потребления овсяной каши нормализуется уровень холестерина.

Поистине овсянке стоит слагать гимны. Или хотя бы стихи, как это сделал Роберт Бернс. "Раз — овсянка, два — овсянка, и овсянка в третий раз..." — писал он стих о простом, но питательном и любимом кушанье шотландцев.

Вот рецепт диетического, легкого блюда из овсянки по-шотландски (взял нами с сайта www.kuking.net).

Крупу всыпьте в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и варите, помешивая, 10 минут на умеренном огне, затем, добавив вымытый и очищенный от косточек чернослив, — еще 15 минут. Влейте в кашу подогретое молоко и доведите до готовности.

Состав (на 4 порции): 50 г овсяной крупы (геркулес), 50 г чернослива, 150 г молока, соль, сахар по вкусу.

Итак, экспериментируйте в свое удовольствие и почаще балуйте себя разнообразно вкусной овсянкой. Доброго здоровья и приятного аппетита!

(По материалам журнала "Легкое сердце")