



RECEPTY A JÍDLA 06. 05. 2014

## **Ovesné vločky a zdraví - chutné recepty z ovesných vloček proti mnoha nemocem**

**Starověké kulturní národy ještě oves jakožto potravinu neznaly. Na polích se vyskytoval spíše jako plevel a teprve v raném středověku jeho přednosti...**

### **Oves jako potravina s léčivými účinky**

Starověké kulturní národy ještě oves jakožto potravinu neznaly. Na polích se vyskytoval spíše jako plevel a teprve v raném středověku jeho přednosti objevili Slované, od kterých jejich zkušenosti s touto plodinou nadále převzali Germáni a Keltové. V dnešní době se ve střední Evropě můžeme setkat až s padesáti druhy ovsa.

Oves není jen potravinou, ale také lékem. Co do výživné hodnoty se mu máloco vyrovná. Jeho účinky jsou zřejmé při krčních, hrudních i žaludečních chorobách, při horečkách i léčbě ekzémů. Je skvělou potravinou pro rekonvalescenty.

### **Ovesné vločky jako skvělý zdroj energie**

Jako **dietní potravina** se ovesné vločky užívají po dlouhá léta. Snídaně z ovesných vloček dodá Vašemu tělu dostatek energie na celé dopoledne a člověk pak obvykle nemívá hlad až do času oběda.

**Ovesné vločky** se užívají také jako podpůrný prostředek k nárůstu svalové hmoty a vypomůžou při hubnutí i tvarování postavy.

**Snídaně z ovesných vloček** dodá zesláblému a vystresovanému tělu pořádnou dávku energie. Atleti a kulturisté je využívají jako oblíbené „předtréninkové“ jídlo. Je možné je připravit na sladko i na slano a rychle zaženou hlad. Je možné je připravovat na stovky způsobů.

Pomáhají při střevních a žaludečních obtížích, poruchách trávení, posilování imunitního systému. Tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy. Hodí se k dietám, protože napomáhají odbourávání tuku a cholesterolu z těla. Mužům ovesné vločky napomáhají zvyšovat hladinu testosteronu.

V té nejnámější podobě se ovesné vločky dají sehnat jako celá ovesná jádra, která v mléce nebo vodě bobtnají a měknou. Dají se sehnat i tzv. jemné ovesné vločky, které se lépe rozpouštějí. Další variantou jsou tzv. vločky z ovesné mouky, hojně a často využívané při dietách, tvoří součást výživy kojenců, nemusejí se žvýkat, jsou jemné.

**Ovesné vločky** nemají žádnou charakteristickou příchuť, jejich využití je mnohostranné. Použití je možné všude tam, kde chceme upravit jednoduchý, dobrý, výživný a lehce stravitelný pokrm.

## Ovesné vločky nejen v kuchyni

Zájem o ovesné vločky stoupá přibližně od 60. let 20. století. V USA byly ovesné vločky v 80. letech velice populární. Připravovala se z nich především **ovesná kaše**. V racionální výživě slouží jakožto základ nejrůznějších pokrmů a pomazánek. Přidávají se dokonce i do některých alkoholických nápojů, v kosmetice do mýdel a v rámci pleťových mlék na bázi ovesného mléka. Užívá je lékařství a někdy je používán oves i jako dochucovadlo v konzervách pro psy.

Nejčastěji jsou v kuchyni ovesné vločky užívány jako zavářka do polévek, ale vynikající jsou pro přípravu nejrůznějších kaší, nádivek, karbanátků, sekaných, svítků, obalujeme v nich pokrmy určené ke smažení na místo ve strouhance, opražené vločky používáme k posypávání pokrmů namísto sýra. Také je přidáváme do různých zeleninových pokrmů - jednak tím pokrm nastavíme, za druhé lépe drží pohromadě, nerozpadá se. Stejně tak ovesné vločky lze využít k přípravě sladkých moučníků, sušenek, koláčků, lívanců, sypeme jimi také povrch pečiva. **Jemně mleté ovesné vločky** nahradí i mouku.

## Ovesné vločky - recepty

[Ovesné vločky k snídani](#)

[Polévky s ovesnými vločkami](#)

[Hlavní jídla a přílohy z ovesných vloček](#)

[Ovesné vločky - recepty na sladko](#)

## Ovesné vločky k snídani

Snídaně z ovesných vloček se dají připravit snadno a rychle. Dají se připravit na slano i na sladko. Variant je skutečně mnoho.

## **Medové ovesné vločky**

### **Ingredience**

- 1 hrnek ovesných vloček
- 2 lžíce medu
- 1 lžíce másla

### **Medové ovesné vločky - postup přípravy**

**Ovesné vločky** opražíme dozlatova na teflonové pánvi. Poté je ze středu odhrneme stranou a uprostřed rozpustíme máslo. V něm rozmícháme med a ovesné vločky. Vše krátce a rychle opečeme tak, aby nám směs nezhořkla. Stáhneme z ohně a necháme chladnout. Směs můžeme jíst jen tak samotnou, sypat do jogurtu a podobně. Pro vylepšení je možné směs posypat ještě trochou skořice.

## **Ovesná kaše**

### **Ingredience**

- 50 g ovesných vloček
- ¼ litru vody
- 1 lžička másla
- 1 lžička medu

### **Ovesná kaše - postup přípravy**

Vodu ohřejeme a vsypeme vločky. Za stálého míchání přivedeme k varu. Kaši si osladíme medem, vlijeme do hluboké misky a navrch položíme máslo.

## **Palačinky z ovesných vloček**

### **Ingredience**

- 150 g ovesných vloček
- 2 vejce (stačí bílky)
- 200 ml mléka
- cukr
- špetka soli

### **Palačinky z ovesných vloček - postup přípravy**

Do mixéru dáme mléko, cukr a sůl a umixujeme hladkou hmotu, přidáme ovesné vločky, vznikne mírně hustá hmota. Na středně rozpálenou pánev nalijeme přiměřené množství těsta, rozprostřeme po celé ploše pánve a po obou stranách smažíme. V případě použití teflonové pánve můžete smažit bez použití tuku.

## **Müsli z ovesných vloček**

### **Ingredience**

- 3 lžíce ovesných vloček
- 150 g kysané smetany
- 1 lžíce rozinek

- 1 lžíce nasekaných ořechů
- 1 lžíce medu
- ½ jablka

## Müsli z ovesných vloček - postup přípravy

Ovesné vločky nasypeme do misky a promícháme se smetanou. Přidáme hrozinky, ořechy a osladíme medem. Jablko nakrájíme na plátky. Můžeme připravit i pár hodin dopředu, vločky jsou pak vláčnější.



## Polévky s ovesnými vločkami

### Polévka z ovesných vloček s mrkví

#### Ingredience

- 200 g mrkve
- 2 lžíce ovesných vloček
- 1 lžíce oleje
- vývar ze zeleniny nebo masa
- 1 cibule

### Polévka z ovesných vloček s mrkví - postup přípravy

Nakrájenou cibuli osmažíme na oleji a přidáme ostrouhanou mrkev, špetku soli – aby mrkev pustila šťávu. Přelijeme vařícím vývarem a vsypeme vločky. Vše povaříme asi 15 minut.

Takto připravená polévka je vhodná při **léčbě zácpy**. Tato polévka obsahuje rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, vitamíny skupiny B, skupiny A, vápník, hořčík, železo a zinek.

### Polévka z ovesných vloček s česnekem

#### Ingredience

- 1 cibule
- česnek dle chuti
- vývar ze zeleniny nebo masa
- 4 lžíce ovesných vloček
- petrželová nať
- majoránka
- sůl
- 1 lžíce tuku

### Polévka z ovesných vloček s česnekem - postup přípravy

Cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme ji na rozehřátém tuku, přidáme vločky a osmahneme dorůžova. Vše zalijeme vývarem a vaříme doměkka. Polévku pak ochutíme česnekem, který utřeme se solí a majoránkou. Krátce ještě povaříme. Do talířů pak rozdělíme nasekanou petrželku a zalijeme polévkou.

## **„Dršťková" polévka z ovesných vloček**

### **Ingredience**

- 2 mrkve
- 1 petržel
- 1/4 celeru
- 4 lžíce ovesných vloček
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce másla
- 3 stroužky česneku
- vývar z masa
- 2 lžičky sladké papriky mleté
- sůl
- majoránka

### **„Dršťková" polévka z ovesných vloček - postup přípravy**

Ovesné vločky s moukou osmahneme na oleji, zalejeme vývarem a dobře rozmícháme. Očištěnou zeleninu nakrájíme na nudličky nebo nastouháme a krátce povaříme ve vývaru. Rozehřáté máslo smícháme s mletou paprikou a vmícháme společně s utřeným česnekem do polévky a povaříme. Polévku dochutíme majoránkou, osolíme a můžeme podávat s pečivem.

## **Polévka z ovesných vloček a květáku**

### **Ingredience**

- 1 středně velký květák
- 1 vaječný žloutek
- 1,5 lžíce másla
- 0,5 lžíce rostlinného tuku
- 0,5 lžíce sušeného droždí
- 2 lžíce ovesných vloček
- petrželka
- sůl

### **Polévka z ovesných vloček a květáku - postup přípravy**

Ve slané vodě uvaříme květák doměkka. Květák vyjmeme, do vody dáme máslo, ovesné vločky a vaříme po dobu přibližně 15 minut. Polévku prolisujeme sítí nebo ušleháme v mixéru, vmícháme žloutek a nalijeme na uvařený a již rozebraný květák. Přidáme také na jemno nasekanou petrželku a droždí.

## **Polévka z ovesných vloček se smetanou**

### **Ingredience**

- 2 šálky ovesných vloček
- 3 lžíce másla
- 200 ml smetany 12%
- zeleninový vývar

- 4 lžíce nasekané pažitky
- 1 špetka soli

## **Polévka z ovesných vloček se smetanou - postup přípravy**

Ovesné vločky na másle orestujeme, zalijeme vodou, přidáme vývar a 10 minut povaříme. Podle chuti osolíme, přidáme smetanu a dalších 10 minut vaříme. Podáváme s nasekanou pažitkou.

## **Hlavní jídla a přílohy z ovesných vloček**

### **Houbovo-ovesné "bramboráčky"**

#### **Ingredience**

- 50 g mrkve
- 50 g petržele
- 50 g kapusty
- 1 cibule
- 50 g sušených hub
- 200 g ovesných vloček
- ½ litru vody
- vejce
- majoránka
- sůl
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce petrželky
- olej

### **Houbovo-ovesné "bramboráčky" - postup přípravy**

Ze všeho nejdříve si připravíme hustou ovesnou kaši. Sušené houby pak na chvíli namočíme do vlažné vody a po dobu asi deseti minut povaříme. Na lžici oleje zpěníme nakrájenou cibulku a přidáme další zeleninu a podusíme společně doměkka. Potom vše smícháme - ovesnou kaši, zeleninu, vařené houby a přidáme vejce, sůl, petrželku, prolisovaný česnek a vytvarujeme placičky o průměru cca 5 - 6 cm. Na oleji pak opékáme po obou stranách dozlatova. Takovéto placičky jsou vhodné buď jako samostatný pokrm, či jako příloha k masu a zelenině.

## **Placičky z ovesných vloček a zeleniny**

#### **Ingredience**

- 150 g ovesných vloček
- majoránka
- česnek
- bylinná sůl
- sekaná petrželka
- osmažená cibulka
- 200 ml vývaru
- 100 g vařené nebo mražené zeleniny (hrášek, kukuřice, mrkev apod.)
- olej
- 2 vejce

## Placičky z ovesných vloček a zeleniny - postup přípravy

Všechny uvedené suroviny kromě vajec a zeleniny smícháme a přidáme vývar. Vše dobře rozmícháme a necháme po dobu asi 1,5 hodiny bobtnat. Potom přidáme ještě vejce, zeleninu a dobře promícháme. Podle potřeby dochutíme. Z připravené směsi tvoříme placičky, které osmažíme po obou stranách na oleji.

## Ovesné vločky - recepty na sladko

### Lívance z ovesných vloček

#### Ingredience

- 100 g ovesných vloček
- 300 ml mléka
- 50 g hladké mouky
- sůl
- 1 vejce
- 10 g droždí
- tuk na pečení
- skořicový cukr
- ovocná marmeláda
- tvaroh
- šlehačka

### Lívance z ovesných vloček - postup přípravy

Do části mléka ovesné vločky asi na hodinu namočíme, přidáme mouku, sůl, vejce a kvásek z droždí. Přidáme zbytek mléka a vytvoříme si řídké těsto. Opékáme po obou stranách a podle chuti můžeme posypat ještě skořicovým cukrem, potřeme marmeládou, tvarohem a ozdobíme šlehačkou, případně smetanovým krémem nebo ochuceným jogurtem.



### Ovesné sušenky

#### Ingredience

- 150 g ovesných vloček
- 200 ml vody
- 150 g cukru
- 240 g hladké mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička soli

### Ovesné sušenky - postup přípravy

Ovesné vločky zalijeme vodou. Po chvíli přidáme ostatní přísady a zpracujeme těsto, které vyválíme a propícháme vidličkou. Formičkou vykrajujeme kolečka nebo i další tvary, které pečeme ve vyhřáté troubě po dobu asi 10 minut.

## Zdravé stravování nekončí u ovesných vloček

Ovesné vločky hrají díky svým blahodárným účinkům důležitou roli při každé dietě. Chcete-li začít se zdravým životním stylem a nastartovat svůj organismus na hubnutí bez odříkání, jsou pokrmy z ovesných vloček dobrý začátek, ale to samo o sobě nestačí. Zdravé stravování můžete nastartovat například [krabičkovou dietou](#) sestavenou odborníkem na hubnutí. **Krabičková dieta šitá na míru** vás zasytí, nabije vás energií na celý den a zhubnete po ní bez jo-jo efektu.