

OVOS V KOZMETIKE

- Telo zrelaxujeme v kúpeli, do ktorého sme pridali výluh z otrúb a horúceho mlieka. Kúpeľ lieči tiež zápalové kožné ochorenia.
- Píling na pleť si vytvoríme ovsenými otrubami zmiešanými s jogurtom.
- Odvar z ovsených vločiek je vhodný na umývanie tváre, účinne upokojuje.

OVOS V ALTERNATÍVNEJ MEDICÍNE

- Otruby sa dajú využiť pri prechladnutí, ak nimi naplníme ľanové vrecúško a po zohriatí v rúre priložíme na krk.
- Pri hnačke, bolestiach brucha či pálení záhy pomôže ovsená polievka. Uvaríme liter vody alebo vývaru so 60 g ovsených vločiek a štipkou soli. Polievku jeme po malých porciách počas celého dňa.
- Z piatich polievkových lyžíc sušeného ovsa pripravíme asi 10 min varom a nasledujúcim 15 min lúhovaním jeden liter odvaru. To je potrebné denné množstvo, ktoré podávame v štyroch dávkach, najlepšie z termosky. Pri pití tohto odvaru sa fajčiarom rýchlo odnechce fajčiť kvôli nepríjemnej pachuti v ústach pri fajčení. Zvyčajne stačí tri až osem týždňov tejto liečby.
- 3-krát denne variť 5 min 3 g vňate ovsa v 250 ml vody, po vychladnutí scediť a piť pri úzkosti, nervozite, nespavosti, strese, či pri obličkových a kožných ochoreniach.

OVERENÉ RECEPTY

OVSENÉ KEKSÍKY. Zmiešame 30 dkg polohrubej múky, 20 dkg ovsených vločiek, 16 dkg strúhaného kokosu a 40 dkg kryštálového cukru. V kastróliku rozpustíme 15 dkg margarínu, 2 lyžice medu, 4 lyžice horúcej vody (tú opatrne, nie príliš veľa, keksíky by boli rozliate) a 1,5 lyžičky sódy bikarbóny. Tekutinu dobre rozmiešame a vlejeme do suchej zmesi. Premiešame, aby sa všetko spojilo. Hmota nesmie byť ani príliš drobivá, ani riedka. Podľa potreby pridáme vodu, prípadne múku. Dáme na 30 min do chladničky. Z hmoty tvarujeme guľičky s priemerom cca 2,5 cm a ukladáme na vymastený plech ďalej od seba. Pečieme 15-20 min pri teplote 150°C, aby boli keksíky pekné zlatisté. Môžeme poliať čokoládovou polevou, príp. počas prípravy cesta pridáme posekané oriešky, kúsky čokolády, hrozienka, kandizované ovocie, semienka sezamu, slnečnice...

DOMÁCE CHRUMKAVÉ MÜSLI. 0,5 kg ovsených vločiek zmiešame s 0,5 dcl oleja a salkom (salko nahradíme 0,35 dcl vody a kryštálovým cukrom, či medom). Pridáme oriešky podľa chuti, kokos, hrozienka, iné sušené ovocie. Masu rozložíme na plech a pomaličky pri max. 180 stupňoch pečieme cca 30 min., ku koncu môžete rúru aj stiahnuť, aby zmes dobre vyschla. Uskladňujeme v dobre tesniacich dózach, aby bola stále chrumková.

RAŇAJKOVÁ KAŠA. Ovsené vločky zalejeme vodou a odložíme na noc do chladničky. Ráno prelejeme mliekom, ochutíme grankom a za stáleho miešania varíme do slabého zhustnutia. Pred dokončením pridáme čerstvé ovocie či oriešky, a na tanieri prelejeme medom a roztopeným maslom.

OVSENÉ PLACKY. 320 g vločiek namočíme do 3 dcl vlažného mlieka, v ktorom sme rozšľahali 3 žĺtky s 25 g medu. Pridáme 370 g očistených a postrúhaných jablák, citrónovú šťavu a z 3 bielkov ušľahaný tuhý sneh. Zľahka premiešame a na vymastenej panvici pečieme placky.

OVSENÉ CHLEBÍKY. Balík ovsených vločiek zalejeme horúcou vodou. Osolíme a podľa chuti pridáme drtený kmín. Po cca 1 hod pridáme hladkú múku, aby vzniklo husté cesto. Rozdelíme na bochničky a vyvážame placky, ktoré potom opekáme na plotni. Môžeme potrieť masťou samotnou, príp. ochutenou cesnakom, škvarkami...

CHCETE SA ČIŤIŤ VYNIKAJUČO A PRITOM INVEŠTOVAŤ MINIMUM FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV?
VSAĎTE NA OVOS!

OVOS SIATY (*Avena sativa* L.)

plodina 3. tisícročia
s množstvom
zdraviu prospešných účinkov

- ✓ vysoký obsah biologicky hodnotných bielkovín
- ✓ bohaté zastúpenie zdraviu prospešných tukov
- ✓ priaznivé zloženie sacharidov
- ✓ vysoký obsah vlákniny
- ✓ významný podiel β -glukánu
- ✓ vitamíny B a E
- ✓ množstvo minerálnych látok



vynikajúca dietetická a zdravotná hodnota



VÝBORNÁ VOĽBA PRE ZDRAVIE

HISTÓRIA PESTOVANIA OVSA

Pravlastou ovsu sú pravdepodobne západoázijské lokality južnej časti bývalého Sovietskeho zväzu a Anatólia, stará Čína. Odtiaľ sa ovos dostal do strednej a severnej Európy. Najstaršie dôkazy o výskyte ovsu pochádzajú z doby bronzovej. Ovos bol v tej dobe burinou rastúcou medzi jačmeňom. V starej nordickej knihe Edda je ovsená kaša krok za krokom popisovaná ako pokrm bohov. Germánski bojovníci si ju varievali pred bojovým ťažením. Starí Rimania namáčali ovos vo víne, ktoré potom pili pred bojom a ovos dávali konzumovať koňom.

Mnoho storočí bol ovos vo forme polievok a kaší hlavnou potravinou nižších sociálnych vrstiev. Vzhľadom ku svojej vysokej výživovej hodnote, predovšetkým k pomerne vysokému obsahu bielkovín, tým mohol prežiť oveľa lepšie ako množstvo obyvateľov krajín tretieho sveta v dnešnej dobe. Koncom 18. storočia bohužiaľ ovos svoje významné miesto vo výžive európskych obyvateľov začal strácať.

Najväčší rozkvet pestovania zaznamenal ovos v roku 1929, kedy plocha jeho pestovania tvorila 28% celkovej plochy obilnín. V období po druhej svetovej vojne záujem o ovos upadal a v roku 1991 dosiahla plocha jeho pestovania na Slovensku len 90 000 hektárov, len 3,7% plochy pestovaných obilnín.

Aj keď hlavná oblasť spotreby ovsu bola vždy na kŕmenie hospodárskych zvierat, hlavne koní, v súčasnej dobe môžeme sledovať renesanciu vo využívaní ovsu v ľudskej výžive.

MOŽNOSTI VYUŽITIA ZRNA OVSA

- ✓ **výroba ovsených vločiek, krúpov, múky, či otrúb** pre prípravu cereálnych raňajkových zmesí a prídavkov do pšeničného chleba a iných pekárenských produktov. Ovsená múka robí pečivo jemnejším a trvanlivejším.
- ✓ **proteínové a vlákninové izoláty**
- ✓ **expandované a extrudované výrobky**
- ✓ **potravinový, farmaceutický i kozmetický priemysel**



KEDY HLAVNE SIAHNUŤ PO OVSE

- ✓ **pri chorobách obličiek v rámci nízkobielkovinových diét**
- ✓ **pri chorobách a poruchách tráviaceho systému**
(napr. bolestivé stavy tráviaceho ústrojenstva, či ústnej dutiny, akútny zápal čriev alebo pečene, problémy spôsobené závadnou alebo mastnou potravou, či nadmernou konzumáciou alkoholu)
- ✓ **pri cukrovke**
- ✓ **vo výžive detí:** V detskom organizme je ovos zdrojom bifidogénnej mikroflóry a jeho vláknina pozitívne ovplyvňuje črevnú peristaltiku. Vo forme rôznych kaší v kombinácii s mliekom je ľahko stráviteľným a hodnotným pokrmom.
- ✓ **vo výžive seniorov:** Pre starších ľudí, ktorí nemôžu prijímať naraz väčšie množstvo potravy a často majú problémy s prehĺtaním je vhodná jemná štruktúra ovsu a jeho vysoká výživná hodnota. Ovsené výrobky majú tiež mierne laxatívne účinky a nespôsobujú fluktuácie, čo je hlavne u starších ľudí výhodné.
- ✓ **vo výžive športovcov:** Pre športovcov je ovos cenený pre vysoký obsah sacharidov, z nich hlavne škrob je trávený a vstrebávaný pomaly. Vďaka tomu sú ovsené výrobky schopné pokryť potrebu energie organizmu na pomerne dlhú dobu.

ZLOŽENIE ZRNA OVSA

Bielkoviny (proteíny) sú v zrne ovsu zastúpené najviac zo všetkých obilnín (12-16%). Sú ľahko stráviteľné a majú najvyššiu biologickú hodnotu. → **životne nevyhnutné, stavebné kamene pre tvorbu mnohých telesných látok, nedostatok môže oslabiť obranyschopnosť organizmu a podporovať vznik rakoviny.**

Tuky (lipidy) tvoria 6-10% objemu zrna, dva- až štyrikrát viac ako v iných obilninách. Majú vysokú kvalitu - vysoký podiel nenasýtených mastných kyselín → **vysoká nutričná a energetická hodnota, preventívne účinky pri kardiovaskulárnych chorobách.**

Škrob sa nachádza vo vnútri zrna. Počas trávenia sa štiepi na glukózu, ktorá poskytuje nevyhnutnú energiu pre nervový systém. → **zrná sú ľahko stráviteľné a telo ich rýchlo premení na energiu, trávenie je pomalé, preto je napr. ovsená kaša zdrojom dlho a rovnomerne sa uvoľňujúcej energie. Cukor v krvi stúpa pomaly a plošne, jeho hladina je vyrovnaná, čo je zvlášť vhodné pre diabetikov, ktorí by mali obilniny jedávať denne, napr. v jogurte.**

Vláknina (balastné látky) tvorí približne 40% obsahu zrna, čo je takmer rovnako ako v ryži a o dve tretiny viacej ako v pšenici. Nie je trávená enzýmami tráviaceho traktu, ale nie je zbytočná. → **znižuje cholesterol a glukózu v krvi, pôsobí preventívne pri srdcovo-cievnych ochoreniach a pri širokom spektre chorôb tráviaceho traktu, vytvára ochrannú vrstvu na sliznici žalúdka a čriev, zvyšuje objem stolice a urýchľuje vyprázdňovanie, podporuje rast probiotických kultúr v hrubom čreve.** Denne sa odporúča zjesť 40-50 g ovsených otrúb alebo 80-100 g ovsených vločiek, čo napomôže poklesu cholesterolu o 5%.

β-glukán je významná zložka rozpustnej potravinovej vlákniny (3-5%). → **veľmi účinný aktivátor imunity, antioxidant, podpora organizmu pri nadmernej fyzickej či psychickej záťaži, pri rakovine, liečbe antibiotikami, pri chemoterapii a rádioterapii. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi a tak redukuje riziko vzniku srdcovo-cievnych chorôb. Pôsobí na pokles hladiny cukru u diabetikov.**

Vitamíny skupiny B obsahuje ovos zo všetkých obilnín najviac, má najviac „duševného vitamínu“ B1 → **priaznivý vplyv na nervový systém a duševný výkon, pomáha tráviť cukry, zvládnuť nevoľnosť počas letu a morskú chorobu, zmierňuje bolesti po zubných ošetrovaniach, posilňuje nervový a imunitný systém.**

Vitámín E → **lieči zápaly, zmierňuje únavu, urýchľuje hojenie rán, zmierňuje kŕče dolných končatín, má močopudné účinky, t.j. môže znižovať krvný tlak.** Ovsená kaša pripravená zo 100 g ovsenej krupice alebo vločiek pokryje dennú doporučenú dávku väčšiny vitamínov B a vitamínu E.

Minerálne látky - horčíka je v ovse 3 x viac ako v iných obilninách, draslíka 2 x viac ako v pšenici, kremíka desaťkrát viac ako v pšenici, jeho využiteľnosť je však nižšia ako zo živočíšnych zdrojov. → **vápnik je spolu s fosforom zodpovedný za pevné kosti a zuby a spolu s horčíkom kontroluje pravidelnú činnosť srdca, zmierňuje nespavosť a pomáha nervovému systému, → železo je nevyhnutné pre život - je potrebné k tvorbe hemoglobínu, stupňuje schopnosť organizmu odolávať chorobám, odstraňuje únavu a pokožke navracia tonus, bráni vzniku a vylieči anémiu z nedostatku železa, → fosfor je dôležitý pre reguláciu srdcovej činnosti a obličiek, je zdrojom energie, zmierňuje bolesť pri zápale kĺbov, udržuje zdravé ďasná a zuby, → horčík je protistresová látka, udržuje zdravé srdce a zuby, zmierňuje žalúdočné ťažkosti, → draslík pomáha jasne myslieť, znižuje krvný tlak a napomáha liečiť alergie.**

Fytoestrogény pomáhajú zmierňovať návaly horúčavy u žien v prechode. Odporúča sa im každý deň konzumovať 50-80 g ovsených vločiek, napríklad vo forme müsli, či kaše.