

Julia Kammerlanderová

Ledravé

HŘÍCHY S OVESNÝMI VLOČKAMI



Zdravé

HŘÍCHY
S OVESNÝMI
VLOČKAMI



Julia Kammerlanderová

Zdravé

HŘÍCHY

S OVESNÝMI

VLOČKAMI



Více než
80 jednoduchých receptů
na sladké dobroty

Grada Publishing

© 2023 by Yuna Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Grada Publishing, a. s., 2025

OBSAH

Úvod 9

Oves jako superpotravinu 10

Co oves umí? 10

Je oves jako oves? 13

Ovesná kúra 15

Jak na recepty z této knihy? 17

Snídaně 21

Koláče a dorty 57

Sladkosti a svačinky 103

Dezerty a pečivo ke kávě 143

Seznam receptů 184

Seznam použitých surovin 187

O autorce 190





OVES JAKO SUPERPOTRAVINA

Zdravím vás! Jmenuju se Julia a doufám, že vás tahle kniha receptů na ovesné dobroty nadchne.

Oves je skutečnou superpotravinou. Nejenže je zdravý, ale má i velmi všestranné využití. Z ovesných vloček si můžete připravit mnohem více než jen

müsli nebo kaši. Můžete z nich vykouzlit koláče, chléb, nebo dokonce smoothie! Oves se tak snadno a rychle může stát součástí vašeho každodenního jídelníčku a napomoci tak vyvážit vaši stravu. Nejprve se však podívejme, proč jsou ovesné vločky pro tělo tak prospěšné.

Co oves umí?

O pozitivních vlastnostech ovsa vědí lidé už tisíce let. Již v tradiční čínské medicíně se využíval jako léčivka.

Tato rostlina je výjimečná svou vysokou odolností, díky níž se jí daří i na chudších půdách, zrna jsou však

zároveň bohatá na živiny s vyšší koncentrací než u ostatních obilovin.

Oves je téměř z patnácti procent tvořen rostlinnými bílkovinami, které našemu tělu dodávají mnoho energie a jsou nezbytné pro budování svalové hmoty.



Hořčík zase pomáhá předcházet svalovým křečím, a i proto si ovesné vločky oblíbili především sportovci.

Nemusíte však být sportovci, abyste z pozitivních vlastností ovsa profitovali. Vláknina, a především obsažené beta-glukany snižují v krvi hladinu cukru a LDL cholesterolu (to je ten škodlivý). Díky tomu se oves řadí ke skupině potravin, které pomáhají při prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Beta-glukany navíc v těle potlačují záněty, a jemné vločky ovsa tedy mají také protizánětlivý účinek. Vláknina pak stimuluje trávení, což podporuje metabolismus.

Vločky v trávicím traktu absorbují vodu a tím zvětšují objem stolice, takže oves je i oblíbeným domácím prostředkem při střevních potížích, především zácpě. Díky rozpustné vláknině má také prebiotický účinek – slouží jako potrava prospěšným bakteriím ve střevech, čímž

podporuje jejich růst a posiluje imunitní systém. Přirozenou obranyschopnost organismu udržují v dobré kondici také stopové prvky jako zinek, měď, mangan a fosfor a jsou důležité pro nervový systém i tvorbu pojivové tkáně. Kromě toho je oves také spolehlivým zdrojem železa a antioxidantů, tedy látek působících proti volným radikálům.

To však není zdaleka vše, co oves nabízí. Je navíc bohatý na bílkoviny a zdravé sacharidy, které nás na dlouhou dobu zasytí. V 50 gramech ovesných vloček se nachází přibližně 7,5 gramu bílkovin. Konzumace ovsa tak může zabránit návalům hladu, a proto je tato potrava na dobrým pomocníkem při hubnutí.

V neposlední řadě je pak oves skutečným elixírem krásy – jeho zrno obsahuje velké množství biotinu (vitaminu B₇), který je nezbytný pro krásnou pleť, vlasy a nehty.





Co oves obsahuje (stručné shrnutí):

✓ BIOTIN

Látka, která pomáhá udržet krásné vlasy, zdravou pokožku a silné nehty.

✓ ZINEK

Posiluje imunitní systém.

✓ VITAMIN B₁ A B₆

Oba vitaminy jsou prospěšné pro nervový systém a zdravou krev.

✓ ŽELEZO

Je důležité pro obnovu buněk a krvevorbu. Nejlépe se tento prvek vstřebává, pokud vločky konzumujete s potravinami bohatými na vitamin C a betakaroten, například s pomeranči.

✓ HOŘČÍK

Potřebný pro svaly. Mimochodem, pouhá porce ovesné kaše pokryje polovinu denní potřeby hořčíku.

✓ ZDRAVÉ (KOMPLEXNÍ) SACHARIDY

Dodávají tělu energii a nadlouho zasytí.

✓ BÍLKOVINY

Ty v ovesných vločkách se nejlépe vstřebávají v kombinaci s dalšími zdroji bílkovin, jako je například jogurt.

✓ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Přispívají ke vstřebávání vitaminů a napomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

✓ VLÁKNINA

Je prospěšná pro činnost střev a snižuje hladinu lipidů a cholesterolu v krvi.

✓ BETA-GLUKANY

Mají protizánětlivý účinek a pomáhají snižovat hladinu cukru a LDL cholesterolu v krvi.

✓ MELATONIN

Tato látka nám pomáhá rychle usnout a dobře spát.

a mnoho dalšího.

Je oves jako oves?

Oves si můžete zakoupit v mnoha podobách: ve formě vloček, mouky, nebo dokonce nápoje. Nyní bych ráda stručně představila ty nejznámější ovesné výrobky.

Ovesná zrna či oves bezpluchý

Uvařený se hodí jako alternativa rýže nebo kuskusu, například jako příloha či do salátu. Oříškovou chuť lze ještě více zvýraznit jeho upražením.

Mimochodem: slupka, vnější obal ovesného zrna, není stravitelná. Ovesné zrno je připraveno ke zpracování až po vy-loupání ve mlýně.

Ovesná krupice

Jedná se o hrubě namletá ovesná zrna. Lze je použít jako náhradu kulatozrné rýže, například do mléčné rýže nebo rizota, připravit z ní můžete i kaši.

Ovesné vločky

Vločky různé velikosti se vyrábějí z celých ovesných zrn. Ta se navlhčí

a zpracují takzvaným rolováním. U „jemných vloček“ se zrna před lisováním ještě drtí na menší části. Vločky pak můžete použít různými způsoby, vhodné jsou například k přípravě müsli, kaši, polévek, placiček, sušenek či chleba. Právě vločky najdete ve většině receptů popsanych v této knize.

Ovesné otruby

Hodí se zejména pro přípravu krémové kaše nebo jako přísada do smoothies či polévek. Ovesné otruby se skládají především z povrchové vrstvy a klíčku ovesného zrna, díky čemuž jsou ještě bohatší na vlákninu a živiny.

Ovesná mouka

Jedná se o jemně mleté ovesné vločky nebo ovesné kroupy. Použít ji můžete jako náhradu mouky při výrobě různých druhů pečiva, jako je chléb, koláče, sušenky, moučníky a podobně.





Ovesná krupička

Vyrábí se z ovesných zrn, která se nejprve zbaví slupek, oloupou se a poté na jemno rozdrtí. Je ideální do krémových müsli nebo ji můžete například vmíchat do jogurtu.



Ovesný nápoj

Skvělá alternativa kravského mléka. Při jeho výrobě se rozemelou celá ovesná jádra, promíchají se s vodou a někdy i fermentem.

Jednoduchý recept na jeho výrobu najdete i v této knize (strana 51).

OVESNÁ KÚRA

Možná jste již slyšeli nebo četli o tom, že pokrmy z ovsy působí na metabolismus velmi pozitivně. Takzvané ovesné dny vám tak mohou pomoci regulovat metabolismus tuků, zvýšit citlivost buněk k inzulinu a tím snížit hladinu cukru v krvi. Kúra může pomoci zejména tehdy, pokud se potýkáte s obezitou, vysokým krevním tlakem, cukrovkou druhého typu či poruchami metabolismu tuků.

Ovesná kaše vás navíc zasytí, aniž by obsahovala příliš mnoho kalorií. To znamená, že občasná kúra může pomoci i při zdravém hubnutí. Její pozitivní účinek trvá několik týdnů.

Je však třeba mít na paměti několik věcí. Pokud trpíte akutním nebo chronickým onemocněním, zejména cukrovkou, měli byste se před zahájením ovesné kúry poradit se svým lékařem nebo odborníkem

na výživu. Doporučuji si také prostudovat průvodce *Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel* od Dr. Winfrieda Keuthagea (Stuttgart 2022). Pokud chcete udělat něco dobrého pro své tělo, zde je stručný návod, jak na to:

Ovesná kúra by měla trvat jeden až dva dny. Během této doby smíte jíst jen ovesné vločky s vodou nebo bujónem bez tuku (teplým či studeným). Pro větší rozmanitost můžete na talíř přidat zeleninu či různé druhy lesního ovoce. Případně lze pokrm dochutit kořením či bylinkami.

Důležité je, abyste v době ovesných dnů jedli pouze předepsané množství ovesných vloček a k tomu přijímali dostatečné množství nekalorických tekutin, jako je voda nebo čaj (minimálně dva litry denně).





První až třetí den:

SNÍDANĚ 75 g ovesných vloček

OBĚD 75 g ovesných vloček

VEČEŘE 75 g ovesných vloček

K tomu na každý den:

50 g jahod, malin nebo borůvek

100 g zeleniny (například pórek, brokolice, žampiony, cibule, česnek)

bylinky a koření podle chuti (třeba petržel, tymián, máta, skořice, strouhaná citronová kůra nebo citronová šťáva)

Sůl používejte střídmě nebo ji úplně vynechejte!

Příprava:

Ovesné vločky krátce povařte s 300 až 500 ml vody nebo bujónu bez tuku a pak nechte přibližně 5 minut zakryté pokličkou dojít. Můžete je také nechat namočené několik hodin ve studené vodě.

Podle chuti k nim přidejte zeleninu či lesní ovoce. Pro zvýraznění oříškové chuti můžete vločky před použitím krátce nasucho opražit na pánvi s nepřilnavým povrchem.

JAK NA RECEPTY Z TÉTO KNIHY?

Než začneme, ráda bych uvedla několik obecných poznámek k receptům.

Důležité: Nejedná se o recepty určené pro ovesnou kúru, ale o plnohodnotné recepty k běžnému používání, které jsou určené pro běžné zdravé stravování.

Všechny recepty jsou zaručeně bezlepkové jen v případě, že jsou vločky, které zakoupíte, jako bezlepkové vysloveně označeny. Někteří celiaci však nesnášejí ani bezlepkový oves, a proto si nejprve ověřte, zda jej vaše tělo toleruje, a případně se poraďte s lékařem.

Mléčné výrobky (mléko, tvaroh, jogurt, čerstvý sýr a tak dále) můžete v receptech nahradit bezlaktózovou nebo rostlinnou alternativou. Místo ovesného nápoje lze zase bez problémů použít jiný rostlinný nápoj nebo kravské mléko.

I když všechny mé recepty obsahují jen malá množství sladidel, jsou tyto pokrmy velmi oblíbené i u dětí. V receptech používám termín „sladidlo“ nebo

„tekuté sladidlo“, takže se každý může sám rozhodnout, po jakém sáhne. Pro slazení používejte prosím sypké sladidlo ve formě krystalků. Zdravější alternativou běžného cukru je například cukr datlový. Mezi zdravé možnosti „tekutého sladidla“ patří také například agávový nebo javorový sirup. Sladit můžete rovněž medem.

Organismus každého z nás je individuální, a proto se řiďte tím, co vaše tělo snáší a co vám osobně chutná. V některých receptech používám také moučkový cukr. V malém množství jej považuji za přijatelný, pokud se však





chcete klasickému, průmyslově zpracovanému cukru zcela vyhnout, můžete jej nahradit nebo zcela vynechat.

Řada receptů také obsahuje čokoládu. U hořké čokolády dbejte na to, aby obsahovala alespoň 70 % kakaa, respektive hodně zdravého kakaa a málo nezdravého cukru. Pokud je v receptech uvedena mléčná nebo bílá čokoláda a vy ve své stravě dbáte na to, abyste přijímali co nejméně cukru, můžete ji vynechat či nahradit hořkou čokoládou. Stejně tak byste si měli všimnout, zda je konzervované ovoce nakládáno bez přidaného cukru.

V některých receptech používám pudink v prášku. Ujistěte se prosím, že máte takový, který neobsahuje umělá aroma a barviva. Ideálně by měl být v bio kvalitě. Ve dvou receptech se objevuje



také želatina. Vegani či vegetariáni ji mohou nahradit rostlinnou alternativou (například agarem).

Ovesnou mouku si můžete snadno vyrobit sami – vločky stačí najemno umlít ve výkonném mixéru nebo v mlýnku na kávu.

Pokud je v receptu uvedeno „ořechové máslo“, je jen na vás, který druh zvolíte.

Pro některé recepty budete potřebovat určité vybavení: mikrovlnnou troubu, vysoce výkonný mixér nebo konkrétní formy na pečení. Pokud to bylo možné, snažila jsem se v receptech zmínit alternativy pro případ, že vaše kuchyně není takovým náčiním vybavená.

Obvykle uvádím velikost použité formy na pečení. Pokud použijete jinou velikost, upravte prosím dobu pečení a nezapomeňte vyzkoušet, zda je pokrm propečený. K tomu stačí, když do něj po uplynutí uvedené doby pečení zapíchnete dřevěnou špejli. Pokud se na ni těsto již nelepí, je hotové.

