

OVES BEZPLUCHÝ

(*AVENA NUDA L.*)

Patří k základním obilovinám. Pravděpodobně se do Evropy dostal z Číny a Mongolska, odkud připlul na lodích před asi 3 tisíci lety jako plevel. S cíleným pěstováním začali staří Slované, kteří dokázali ocenit jeho vlastnosti hlavně u nás, v chladnější Evropě.



Ocenění se mu dostalo taky v časech válečných, kdy germánští bojovníci nazývali ovesnou kaši pokrmem bohů, a ve starém Římě pili vojáci před bojem oves namočený ve víně.

Bezpluchý oves je nejvíce rozšířen ve Velké Británii, Kanadě, USA, Chile, Mexiku, Číně a Polsku. V České republice se šlechtí od 2. světové války. V současné době je pěstován na ploše přes 5000 ha.

Obilky bezpluchého ovsa se při výmlatu oddělují od plev a pluch, proto je možná jejich přímá konzumace. Bezpluchý oves je využíván v potravinářství pro výrobu vloček a dalších výrobků (müsli, tyčinky, chléb, pečivo, ovesné polévky, proteinové izoláty, kulinářské oleje, ale i ke kosmetickým účelům).

Oves bezpluchý můžeme pro své léčebné a výživné vlastnosti zařadit mezi tzv. „superpotraviny.“ Díky vyváženému množství složitých sacharidů, škrobu a vlákniny se jedná o potravinu s nižším glykemickým indexem. Rozpustná forma vlákniny na sebe váže toxické látky, díky čemuž naše tělo čistí, snižuje hladinu LDL cholesterolu a navozuje dlouhodobý pocit sytosti. Lze ho tedy zařadit jak do redukční, tak do diabetické diety. Pravidelnou konzumací ovsa, ať už v jakékoli podobě, dosahujeme velmi dobrých výsledků při prevenci a léčbě arteriosklerózy či hypertenze. Oves, oproti celé řadě dalších obilovin, obsahuje vyšší množství bílkoviny a lehce stravitelného tuku.

Z vitamínů najdeme vitamíny skupiny B a vitamín E. O ten však varem přicházíme. Chceme-li jej zachovat, bezpluchý oves lze také naklíčit, čímž se množství vitamínu E, vitamínu života, mnohonásobně navýší. Z minerálů obsahují hlavně zinek, křemík, hořčík a železo, kdy jej na 100 g sníme 34 % z denní doporučené dávky dne.



Jeho zrna lze použít jako přílohu ke všem druhům hlavních jídel, chutnou součást salátů a masových, zeleninových nebo ovocných směsí. Výhodné je také jeho použití při přípravě pomazánek.