

# Овсяная каша

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

**Овса́ная ка́ша** (или **овса́нка**) — каша из овсяной крупы (дроблёной или недроблёной<sup>[1]</sup>, плющеной, овсяных хлопьев или толокна<sup>[1][2]</sup>).

<b>Содержание</b>
<b>Описание</b>
<b>История</b>
<b>Ингредиенты каши</b>
<b>Технология производства</b>
<b>Другие завтраки на основе овса</b>
<b>Примечания</b>

## Описание

Традиционной основой для овсяной каши является крупа — как пропаренная недроблёная, так и плющенная шлифованная. Время варки колеблется от часа (для цельных ядер) до получаса (для плющеной крупы)<sup>[3]</sup>. Готовая каша имеет серовато-белый цвет. За время приготовления крупа увеличивается в объёме как минимум в 4 раза.

Современные потребители при приготовлении овсяной каши чаще делают выбор в пользу овсяных хлопьев — сильно расплющенных, довольно тонких зёрен овса, для заваривания которых требуется минимум времени (зачастую достаточно залить кипятком). Чем тоньше хлопья — тем дальше они от цельного природного зерна, тем быстрее они усваиваются и тем выше их гликемический индекс<sup>[4][5]</sup>.

## История

Это блюдо традиционно было распространено в Шотландии, Скандинавии и на Руси, у восточных славян, которые варили кашу как на воде, так и на молоке. В последние десятилетия набирает популярность и в других странах как сытный и полезный завтрак. Овсяная каша, будучи богата бета-глюканом, медленно отдаёт организму калории и, соответственно, энергию, позволяя дольше чувствовать себя сытым после завтрака<sup>[6][7]</sup>.

В Соединённых Штатах с 1901 года популяризацией овсяной каши и хлопьев занимается корпорация Quaker Oats. В 1980-е гг. этот и другие американские производители стали добавлять к хлопьям овсяные отруби, которые гораздо богаче микроэлементами и клетчаткой, чем обычная крупа из очищенного зерна. Высокое содержание клетчатки в отрубях способствует ускоренному снижению уровня холестерина в крови<sup>[8]</sup>.

Овсяная каша



Овсяная каша с изюмом

Компоненты

Основные

Овсяная крупа

 [Медиафайлы на Викискладе](#)

В Советском Союзе овсяные хлопья поступали в продажу под торговой маркой «Геркулес»<sup>[2]</sup> (в том числе в упаковке с изображением крепкого ребёнка с ложкой в руке).

## Ингредиенты каши

---

Помимо овса и воды, ингредиентами овсяной каши могут быть сахар, соль, молоко, кефир, масло, варенье, мёд, сухофрукты, корица, орехи и даже сыр. Чтобы разнообразить завтрак, кашу можно украсить ломтиками свежих фруктов (например, дольками банана или зёрнами граната) или предварительно размороженными ягодами<sup>[9]</sup>.

Если в готовые завтраки не добавлялись соль и сахар, овсяная диета может оказаться благотворной для предотвращения развития гипертонии и диабета.

## Технология производства

---

Овсяная каша готовится из овсяных хлопьев, в качестве исходного сырья для которых используется овёс крупяной или овсяная крупа. Зерна овса очищаются от шелухи и зерновой примеси на сепараторе под прессом, затем пропаривают и сушат, далее нагревают и охлаждают, чтобы стабилизировать овсяную крупу-семя внутри шелухи<sup>[10]</sup>. Процесс нагревания придает овсу ореховый привкус.

## Другие завтраки на основе овса

---

- Мюсли — смесь овсяных хлопьев с орехами и сухофруктами
- Гранола — овсяная крупа, запечённая с орехами и мёдом до хрустящей корочки

## Примечания

---

1. Крупа // Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. Том 1. — М.: Большая советская энциклопедия, 1959. — С. 301—304. — 772 с.
2. Крупа // Большая советская энциклопедия. Том 13. — 3-е изд. — М., 1973.
3. Ассортимент и виды круп (<http://www.znaytovar.ru/s/Assortiment-krup.html>)
4. Is instant oatmeal really that bad? — The Globe and Mail (<https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/ask-a-health-expert/is-instant-oatmeal-really-that-bad/article582521/>)
5. Is instant oatmeal just as healthy as traditional? — CNN.com (<http://edition.cnn.com/2009/HEALTH/expert.q.a/06/26/oatmeal.benefits.reheating.jampolis/>)
6. Beta Glucan: Health Benefits in Obesity and Metabolic Syndrome (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3236515/>)
7. Oatmeal Promotes Fullness Better Than Ready-To-Eat Cereal: Study ([http://www.huffingtonpost.com/2013/12/02/oatmeal-fullness-satiety-appetite-hunger-cereal\\_n\\_4338349.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/12/02/oatmeal-fullness-satiety-appetite-hunger-cereal_n_4338349.html))
8. Справка (<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/cholesterol/art-20045192>) на сайте клиники Майо
9. Healthy Oatmeal Toppings You Absolutely Need To Try ([http://www.huffingtonpost.com/2013/09/08/healthy-oatmeal-toppings\\_n\\_3838593.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/09/08/healthy-oatmeal-toppings_n_3838593.html))
10. How oatmeal is made - material, manufacture, used, processing, product, industry, machine (<http://www.madehow.com/Volume-5/Oatmeal.html>). *www.madehow.com*. Дата обращения: 13 января 2021.

---

**Эта страница в последний раз была отредактирована 14 января 2021 в 12:16.**

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.