— Эй, Волк, будешь самый полезный завтрак? — спросил Ваня, облизывая ложку.

— Тьфу, так это ж обыкновенная каша! — отплёвывался Серый Волк, в порыве энтузиазма проглотивший целый половник.

Привет, друзья! Волку геркулесовая каша может и не нужна, а вот нам, активно похудающим, на неё стоит обратить внимание. «Самая сильная» каша поможет не только в похудении, но и при лечении язвы желудка.

**«Овсянка, сэр!»**

В детстве, пересматривая «Шерлока Холмса», я удивлялся, как заставить себя есть эту странную жижу, ведь вместо этого по утрам можно уминать печенье с маслом, запивая сладким чайком. Тем более что, несмотря на уверения взрослых, «она не слипнется».

Многие из нас, даже повзрослев, отдают предпочтение жирной и нездоровой пище, мотивируя это тем, что «жизнь всего одна», неосознанно укорачивая её. Я расскажу тебе о том, что древнеримский герой, то есть, Геркулес, может быть не только полезным, но и вкусным.

**Не панацея, а вспомогательное средство**

Геркулес обладает множеством различных полезных свойств, но действительно работает только при правильном подходе к делу питания. Нельзя просто посидеть на очередной диете и, вау, сбросить двадцать килограмм на зависть окружающим.

Ты конечно можешь включить для разнообразия пару диет с этой разновидностью овсянки, но для достижения реального результата, который не исчезнет через недельку-другую, нужно придерживаться определённой системы питания и нагрузок.

Как и в любой другой диете нужно пользоваться сбалансированным питанием для достижения наилучшего результата. Геркулес относится к углеводной группе, которая зарядит тебя энергией для лежания на диване… Шутка! Ты ведь не будешь лежать на диване, верно?

**Что это за «фрукт»?**

Геркулес пришёл к нам из Шотландии, вместе с мужскими юбками и любовью к волынкам. На полках магазинов его можно найти с обозначением размера хлопьев. Он влияет только на время варки, но не на критерий «я большой, а значит, мне нужны большие хлопья». В советские времена так вообще было всего три размера этой разновидности овсянки.

Геркулес – источник полисахаридов, которые перерабатываются дольше, чем глюкоза, фруктоза и сахароза. Он относится к медленным углеводам и не вызывает резкого скачка инсулина. А следовательно жир не будет накапливаться внутри тебя.

Ещё в 1980 году появились первые публикации о пользе этого продукта. Потом многие страны захлестнула настоящая лавина популярности овсянки: американские ученые выяснили, что она снижает уровень холестерина в крови и риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Из геркулеса делают печенье, запекают в духовке, варят, парят, жарят, но я расскажу, как готовить эту кашу делая её действительно полезной.

**«ПОСТОРОННИМ В…»**

При количестве отзывов об этой каше глаза разбегаются, но помни, что у каждого продукта, включая геркулес, есть противопоказания:

* Нельзя постоянно есть один геркулес! Тебе понравилось, если бы тебя каждый день заставляли от дерева и до обеда копать, а с обеда и до ночи закапывать обратно? Точно так же и организму не нравится одно и то же, а овсянка на воде в больших количествах ещё и замедляет усвоение кальция.
* Перехитрить не получится: перемежать геркулес с голодовками – это не разнообразие, это издевательство.
* Можно сэкономить на лишнем пончике не покупая его, но на геркулесе экономить нельзя: слишком дешёвая каша может содержать много крахмала, который отложится на боках.
* Три тарелки геркулеса на ужин – это не самое верное решение для лёгкого приёма пищи: при таких количествах каша может не просто не снизить вес, но и повысить его.
* Если ты не переносишь глютен по медицинским показаниям, то геркулес тебе нельзя.

И отдельно стоит сказать о том, что крупные хлопья – самые полезные, а пятиминутки, которые были подвергнуты пропариванию, раскатыванию и шлифовке, перед тем, как оказаться в пачке, уже почти не содержат всего спектра витаминов и микроэлементов.

**Сказ про то, как Марья Искусница стала Василисой Прекрасной**

И я говорю не о спешном бегстве из страны со сменой паспорта и внешности, а о том, как свои кулинарные таланты можно применить для преображения складок и лишних килограммов в гладкую и подтянутую кожу.

Хозяйки, увлечённые сбрасыванием лишних килограммов, используют очень старый рецепт овсяного киселя, который готовится долго, но несложно:

* 5 ложек воды и 5 ложек геркулеса смешай в небольшой банке. Воду нужно брать холодную, иначе овсянка просто запарится, что не сильно страшно – её можно съесть и ещё раз попробовать сделать кисель.
* Кисель можно делать с кефиром или кусочком хлеба. Добавь один из ингредиентов, который у тебя нашёлся дома, закрой банку крышкой и убери в тёмное, возможно страшное, место.
* Через 2-3 дня овсянка прокиснет, появятся пузырьки и запах, но не спеши её выкидывать: сцеди всю жидкость из банки, и оставь настаиваться.
* Постепенно она разделится на белую и прозрачную. Тебе нужен густой слой, поэтому прозрачную жидкость аккуратно слей, а белую убери в холодильник.
* В итоге у тебя получилась закваска, которая может быть основой для киселя.
* Сам кисель можно приготовить, смешав несколько ложек этого овсяного концентрата с холодной водой и закипятив до необходимой густоты. В конце варки можно добавить сахар, соль, любое масло.

Такой кисель можно принимать по утрам по несколько ложек, как вспомогательное средство. По вкусовым качествам он неплох и как полноценное блюдо. Так, горячий кисель можно есть с отрубным хлебом. В холодный — добавлять изюм, яблоки, свежие ягоды, протёртые фрукты, орехи или мёд.