

Avižos – populiarius ir vertinamas produktas. Tačiau pelnyti pripažinimą nebuvo lengva. Romėnai jomis šėrė arklius ir šaipėsi iš germanų – šiuos vadino avižas valgančiais barbarais. Netgi kur kas vėliau, XVIII a., anglų rašytojas ir leksikografas Samuelis Johnsonas paties sudarytame žodyne avižas apibūdino kaip „žmonių valgomas Škotijoje, bet tinkamas tik arkliams Anglijoje“. Tokios pašaipos pro ausis nepraleidę škotai atkirto, kad būtent dėl avižų anglai turi gerų arklių, o škotai – puikių vyrų.

Šiaurės Europos šalių pamėgta grūdinė kultūra pietų europiečių ir kitų žemynų gyventojų lėkštėse atsidūrė gerokai vėliau. Amerikoje avižomis susidomėta, kai 1877 m. pas vieną malūnininką Ohajo valstijoje dirbantis Ehrichsenas išrado grūdų skaldymo mašiną. Dar po kiek laiko ištobulinta grūdų voliojimo ir suspaudimo į dribsnius technologija. Avižiniai dribsniai ypač išpopuliarėjo XX a. pabaigoje mokslininkams paskelbus, kad šios kruopos mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje ir širdies ligų riziką.

Šiandien daugumai mūsų avižiniai dribsniai – vos per porą minučių paruošiamos kruopos. Tačiau klinikos „Dietos sistema“ gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė įspėjo, kad greitai paruošiamuose dribsniuose mažesnis skaidulų, būtinų darniai organizmo veiklai, kiekis, didesnis glikemijos indeksas, t. y. toks produktas sparčiau didina cukraus kiekį kraujyje, ir gana greitai vėl pajuntame alkį. Todėl patariama rinktis daug vertingesnes viso grūdo dalių avižų kruopas. Tiesa, tokios ruošiamos ilgiau, todėl jas reikėtų pamerkti iš vakaro, o ryte net nevirti arba virti trumpai.

„Nenuopoliruota, nešlifuota viršutinė grūdo dalis kaip tik ir yra ta priežastis, kodėl kruopos verda ilgiau. Tačiau valgydami šią viršutinę dalį gauname didžiausią naudą“, – aiškino gydytoja ir rekomendavo atkreipti dėmesį į nurodytą dribsnių virimo trukmę: kuo jie greičiau paruošiami, tuo jų vertė mažesnė.

Dietologė patvirtino populiarią teiginį, kad avižinės kruopos dėl jose esančios fitino rūgšties trukdo organizmui įsisavinti kalcį. Daugumai žmonių ši problema neaktuali, nes kalcio gauna ir iš kitų šaltinių.

Košė – puikus pasirinkimas, ypač ryte, kai reikia pasikrauti energijos prieš darbo dieną ar treniruotę. Tačiau ją svarbu tinkamai paruošti. „Per ilgai verdant kruopas glikemijos indeksas gerokai padidėja“, – teigė K. Jasmontienė.

Dar vienas sočių ir skanių pusryčių variantas – žemoje temperatūroje su įvairiais priedais (džiovintais vaisiais, riešutais, medumi) kepti dribsniai, amerikiečių pavadinti granola, paprastai valgomi užpilti jogurtu ar pienu. Jeigu granolai pasirenkamos įprastos avižinės kruopos, trumpai kepanos jos neišyra ir glikemijos indeksas nepadidėja.

Avižinių dribsnių taip pat galima maišyti į įdarus, maltos mėsos kepsnius, kepti blynus, apkepų, vaflius ar keksiukus. Netoleruojantiems glitimo avižiniai dribsniai taps puikiu picos pagrindu.

Škotijoje jų maišoma į tradicinio hagio – subproduktų kimšto skrandžio – įdarą. Dėl tirštinančių savybių šių kruopų tinka dėti į sriubas ar virti kisielių – kai kuriuose Lietuvos regionuose populiarių Kūčių patiekalą.

Avižinių dribsnių ir daržovių kotletai

(8 porcijos)

Vegetarams ir veganams draugiškoje kavinėje „Vie-ta“ avižinių dribsnių patiekalų galima rasti kasdien. „Tai nuo vaikystės mano mėgstamas produktas. Man patinka, kad su dribsniais galima eksperimentuoti, gaminti ir saldžius pyragus, ir kokteilius, ir kotletus“, – simpatijos dribsniams priežastis vardija „Vietos“ šeimininkė Edita Martinavičiūtė.

Kavinės virtuvėje šis ingredientas dažniausiai naudojamas įvairiems kotletams gaminti. Jis puikiai tinka kaip rišamoji medžiaga, ir miltų reikia dėti mažiau, tačiau pašnekovė pataria nepagailėti prieskonių.

Vienas E. Martinavičiūtės mėgstamiausių patiekalų, dažnai užsakomų ir lankytojų, – burokėlių kotletai su dribsniais.

SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 130 g avižinių dribsnių,
- 40 g sojų dribsnių,
- 1 cukinija,
- 2 morkos,
- 1 svogūnas,
- ryšelis šviežių špinatų,
- ¼ moliūgo,
- 2 v. š. miltų,
- aliejaus (kepti),
- žiupsnis mėgstamų prieskonių mišinio,
- truputis druskos ir pipirų,
- saujelė kanapių, saulėgrąžų ar kitų sėklų (nebūtina).

PARUOŠIMAS: su prieskoniais sumaišytus avižinius ir sojų dribsnius užpilkite karštu vandeniu ir apsemtus palikite išbrinkti. Tuo metu burokine tarka sutarkuokite cukiniją, moliūgą, morkas ir sudėję į keptuvę apkepkite. Taip pat apkepkite smulkintus svogūnus ir pjaustytus špinatus. Daržoves sumaišykite su avižų, sojų dribsniais ir miltais, įberkite druskos, pipirų ir formuokite kotletus. Kepkite aliejuje, kol šiek tiek apskrus. Iškepus riebalų perteklių nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Avižinių dribsnių kotletus patiekite su daržovėmis, bulvėmis ar jogurto padažu. Šis patiekalas skanus ir šiltas, ir atvėsęs.



Visų grūdo dalių avižų kruopos ruošiamos ilgiau, todėl reikėtų jas pamerkti iš vakaro, o ryte net nevirti arba virti trumpai.