

Овсяное толокно – детям

Толокно – исконно русская еда, которая на сегодняшний день, к сожалению, забыта. А ведь это натуральный и крайне полезный продукт, который еще полвека назад вводили в рацион для грудничков одним из первых. Но сегодня некоторые мамы возвращаются к потреблению такой здоровой и правильной пищи. Давайте узнаем, когда можно давать овсяное толокно малышам.

Овсяное толокно: что это

Овсяное толокно представляет муку из цельных зерен овса, которые проходят обработку. Злаки замачивают или пропаривают, обжариваются, чистят и измельчают. В отличие от традиционной овсяной муки здесь используют целые зерна, что позволяет максимально сохранить полезные свойства, витамины и минералы овса.



В то время, как при изготовлении классической муки при помолу с зерен снимают полезную и питательную оболочку, которая и содержит самые важные витамины. Кроме того, в отличие от муки и крупы, толокно – готовый продукт, который можно добавлять в уже приготовленные блюда и напитки. Он обладает приятным ароматом и вкусом, напоминающим какао.

Толокняная мука содержит витамин Е и витамины группы В, фосфор и калий, кальций и магний, важные аминокислоты, белки и жиры. Она отлично подходит для диетического, диабетического и гипоаллергенного меню. Продукт используется для питания детей и кормящих мам, для людей с проблемами в работе пищеварении.

Одна чайная ложка продукта восполняет суточную потребность в белке для взрослого человека. Толокно применяют для приготовления различных блюд и напитков, целебных отваров и компрессов. Кроме того, он полезен и косметических целях.

Полезные свойства

- повышает иммунитет и восстанавливает силы;
- положительно влияет на функционирование эндокринной системы;
- выводит вредный холестерин и желчные кислоты, шлаки и токсичные вещества;
- нормализует выделение кожного жира, улучшает состояние волос, ногтей и кожи;
- налаживает сон, снимает стресс и усталость, повышает настроение;
- стимулирует память и улучшает внимательность;
- очищает кровь, регулирует состояние кровеносных сосудов и сердца;
- оказывает благотворное влияние на нервные клетки;
- легко усваивается и переваривается, очищает кишечник;
- способствует снижению лишнего веса;
- стабилизирует вещественный обмен;
- улучшает и питательные и диетические свойства других продуктов при добавлении в блюдо.
- повышает выработку грудного молока;
- профилактика рака, анемии и туберкулеза.
- польза при хронических воспалительных и кожных заболеваниях, при болезнях пищеварения и низкой кислотности желудка, при проблемах с почками и печенью;
- помогает быстрее восстановиться после простуды, тяжелых болезней и травм.



С какого возраста можно детям

С древних времен кашку из овсяного толокна давали деткам уже в шесть месяцев и готовили для ребёнка первый прикорм именно из данного продукта. Сегодня такое блюдо тоже можно давать крохе в семь-восемь месяцев. Однако важно, чтобы у грудничка не было индивидуальной непереносимости, аллергии на глютен и на овсяные злаки.

В первый раз дайте крохе половину чайной ложечки каши и понаблюдайте за реакцией. Если проявилась пищевая аллергия, отложите введение. Если малыш чувствует себя хорошо, постепенно увеличивайте дозировку и предлагайте разные блюда.

Блюда или напитки из овсяного толокна не рекомендуется давать часто, так как в избытке данный продукт ухудшает усвоение кальция в организме. Это негативно влияет на состояние костей и зубов.

Как готовить толокно

Для первого прикорма готовим кашу из толокна на воде, без добавления сахара и соли. Разведите две столовые ложки муки стаканом теплого молока, размешайте и дайте постоять пять минут. Продукт не надо варить, что упрощает и ускоряет готовку. Но обязательно даем настояться, чтобы толокно разбухло. Для вкуса добавьте в блюдо растительное или сливочное масло, молочную смесь. Такая кашка станет подходящим вариантом для завтрака.

Для ребёнка старше года можно готовить молочную кашку, добавляем в блюдо немного соли и сахара, фрукты и ягоды, овощи и сухофрукты, домашнее варенье. В готовке не используйте воду или молоко температурой выше 45 градусов, иначе полезные свойства разрушатся.

Из толокняной муки можно готовить блины и оладьи, десерты и коктейли, печенье. Продукт можно добавлять в запеканки и супы. Он разнообразит рацион ребенка. Далее предлагаем несколько рецептов с использованием овсяного толокна, которые подойдут малышам старше 1,5-2 лет.

Детские каши с овсяным толокном

С сухофруктами

- Толокно – 10 столовых ложек;
- Сухофрукты – 300 грамм;
- Сахар – 6 столовых ложек;
- Вода – 1 литр.

Для начала нужно сварить компот из сухофруктов, затем добавляем по вкусу соль и сахар. В кипящий компот аккуратно всыпаем толокно и перемешиваем. Даем настояться пять-десять минут под крышкой.

С ягодами

- Брусника или клюква – 1 стакан;
- Толокно – 3 столовые ложки.

Заливаем ягоды водой так, чтобы она была на два сантиметра выше уложенных плодов. Кладем по вкусу соль и сахар, доводим до кипения. Засыпаем толокняную муку и держим под крышкой пять минут. При необходимости кашу можно разбавить небольшим количеством теплого молока, натурального питьевого йогурта или сливками.

Оладьи

- Хлопья овсяные – 1 стакан;
- Яйцо – 2 штуки;
- Толокно овсяное – 1 стакан;
- Кефир – 2 стакана;
- Яблоко или банан – 1 штука;
- Изюм – ½ стакана;
- Сахар – 2 столовые ложки;
- Соль – 1 чайная ложка.

Хлопья смешиваем с толокном, аккуратно и постепенно вливаем кефир и оставляем, накрыв салфеткой, на два-три часа. Разбить в полученную массу яйца, добавить соль и сахар. Яблоко или банан почистить, натереть, положить вместе с изюмом в овсяную смесь и перемешать. Оладьи запечь в духовке или пожарить на сковороде.



Сырники

- Творог – 250 грамм;
- Яйцо – 1 штука;
- Толокно – 6 столовых ложек;
- Гашеная сода – ½ чайные ложки.

Творог протереть через сито, разбить яйцо, добавить соду, соль и сахар по вкусу. Перемешать и засыпать толокно, замесить тесто и слепить сырники. Обжарить на растительном масле с каждой стороны до готовности.



Овсяное печенье

- Толокно – 1 стакан;
- Мука овсяная – 0,5 стакана;
- Геркулес – 1 стакан;
- Яйцо – 2 штуки;
- Сливочное масло – 120 грамм;
- Молоко теплое – 1 стакан;
- Сахар обычный – 0,5 стакана;
- Сахар ванильный – 1 пакетик;
- Сода на кончике ножа и щепотка соли.

Растопить сливочное масло, соединить с сахаром, яйцами и молоком, взбить компоненты. Засыпать геркулес, муку и толокно из овса, ванильный сахар и погашенную соду, слегка посолить. Вымесить тесто и убрать в холодильник на полчаса. Из теста лепим лепешки и выпекаем минут десять при температуре 180 градусов.



Ореховый десерт

- Грецкие орехи – 5 штук;
- Кедровые орехи или кешью – 1,5 столов. ложки;
- Кипяток – 1 стакан;
- Толокно – ½ столовые ложки;
- Лимонный сок – ½ чайные ложки;
- Мед – ½ чайные ложки.

Орехи измельчить в блендере до состояния порошка, вливаем кипяток и оставляем до остывания. Кладем мед и толокно, вливаем сок лимона и тщательно перемешиваем. Даем десерт деткам старше 2,5-3 лет. Вместо орехов можно использовать ягоды, например, бруснику или клюкву.



Банановый смузи

- Овсяное толокно – 3 столовых ложки;
- Банан – 1 шт.;
- Вода – 300 мл;
- Сахар по вкусу.

Банан помыть и почистить, вместе с толокном положить в блендер. Влить воду и засыпать сахар. Взбить ингредиенты вместе, дать настояться десять минут. Вместо воды в рецепте можно использовать молоко или натуральный питьевой йогурт без добавок.

Молочный кисель

- Молоко – 0,3 литра;
- Овсяное толокно – 100 мл;
- Вода – ½ стакана;
- Коричневый сахар – 1 столовая ложка.

Толокно растереть с водой, влить молоко и варить десять минут. В готовый кисель добавить сахар. Для ребенка старше трех лет можно положить мед.

