

Kuchařka „netradičně z tradičních surovin“

Obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce

Úvod

Stravovací návyky jsou faktorem, který významně ovlivňuje zdraví lidí. Na jejich utváření u dětí se podílí především rodina. Významný vliv však představují také formy společného stravování v jídelnách ať již mateřských školek či škol základních, středních i vysokých. Zvláště u malých dětí hraje významnou roli i působení kolektivu ostatních malých strávníků. Jsou známy případy, kdy dítě ten samý pokrm doma nejí ale např. v mateřské školce ano, případně naopak. Z těchto důvodů je třeba věnovat způsobu stravování a přípravě pokrmů ve školních jídelnách vysokou pozornost.

Školní jídelny mohou pozitivně ovlivnit spektrum pokrmů, které děti, žáci či studenti konzumují, mohou přispět k orientaci na zdravou výživu i redukovat některé extrémy ve výživě, zvláště mladých dívek, mladistvých jako jsou drastické a nevhodné diety a jakékoliv jiné omezení významných nutrientů.

Vedle zeleniny a ovoce mohou přispět k rozšíření jídelníčku školních jídelen též mnohé tradiční zemědělské plodiny, ale také zapomenuté a znovuobjevené, či do pěstování zavedené exotické druhy rostlin.

Pro personál školních jídelen mohou být, vedle jejich gastronomických znalostí a zkušeností, zajímavé také informace o méně známých plodinách, které jsou zdrojem mnohdy netradičních surovin pro přípravu chutných pokrmů s pozitivním vlivem na zdraví mladých strávníků.

K předním složkám výživy od nepaměti patří **obiloviny**, které byly a jsou součástí nejenom dětské stravy. Předně to jsou kaše sladké a slané, nákypy, míchanice, součásti masitých, zeleninových a ovocných pokrmů, zavářky, vločky do polévek, obilné polévky a jako přirozená zahušťovadla ostatních polévek, různé extrudované výrobky.

Pšenice špalda

Pšenice špalda je považována za tradiční plodinu v oblasti anglosaských zemí. Pravlastí pšenice špaldy je pravděpodobně jihozápadní Asie (Írán, Mezopotámie). Pěstovali ji již staří Egypťané, Řekové i Římané.

Pšenice špalda je považována za starou kulturní evropskou pšenici. Do Evropy se pšenice špalda zřejmě dostala před 4 000 lety při stěhování národů. Staří Slované pěstovali již od šestého století převážně pšenici setou.

V současnosti je špalda považována za zdravější alternativu pšenice seté, s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin. Ze špaldy se vyrábí, kromě řady chutných pokrmů, také kávoovina jako zdravá náhražka kávy. Ve Švýcarsku se používá jako sladová přísada (pivo Dinkel Einsiedler bier). Z této rostliny lze využít i „odpad“. Pluchy (slupky z obilného zrna) jsou totiž využívány jako plnidlo do polštářů nebo slamníků. Pluchy jsou lehké a přizpůsobí se tvaru těla. Také špaldovou slámu můžeme využít k výrobě došků – původní střešní krytiny.

Moderní medicína špaldě připisuje pozitivní účinky na stimulaci imunitního systému. Zároveň je špalda lehce stravitelná a má mnohem nižší toxicitu pro alergické jedince. Proto ji mohou lidé s alergií na pšenici použít jako náhradu pšenice. Nesmíme ovšem zaměnit alergii na pšenici s celiakií. Špalda není bezlepková, není tedy vhodná pro bezlepkovou dietu. Špalda je naopak charakteristická vysokým obsahem bílkovin 14-19% a esenciálních aminokyselin, obsah lepku dosahuje 35-44%, nevýhodou pro pekárenské využití je jeho nízká bobtnavost a větší tažnost. Zrno je bohaté na fosfor a železo a má vysoký obsah hořčičku.

Zpracování špaldy na potravinářské výrobky má největší tradici v německy hovořících zemích. Přípravují se z ní základy nebo přísady do těstovin, zrna špaldy jsou zpracována na kroupy, krupici a vločky, vhodné do kaší či polévek. Chléb ze špaldové mouky má výraznou chlebovou vůni, udržuje si dlouho vláčnost a trvanlivost.

U špaldy se konzumují i zelená zrna (i u nás se používá výraz z němčiny „grünkorn“) a jejich speciální úpravou se získá tzv. „zelený kaviár“. Špaldová zrna se sklídí ve stadiu mléčné zralosti, kdy jsou ještě zelená a orestují se (opaří) při teplotě 120 °C, nebo se též udí. Tím získají nezaměnitelnou chuť a aroma. Velmi populární je špaldový bulgur. To je nutričně vysoce hodnotný produkt (známý asi 4 000 let), při jehož výrobě se vyčištěné zrno po tepelném ošetření párou vysuší, pak hrubě drtí a třídí. Především v oblastech Středního východu se využívá na přípravu oblíbeného pilafu, různých zeleninových salátů (tabbouleh), zeleninových nebo masových jídel (falafel, kibbeh). Oblíbené jsou špaldové pukance a různé druhy extrudovaných výrobků.

V České republice je zrno pšenice špaldy, vypěstované v podmínkách ekologického zemědělství, používáno k výrobě celé řady bioproduktů. Na trhu je nejen tradiční špalda loupaná, špaldová mouka a těstoviny, ale též špaldové vločky, granola, suchary, káva, pukance, kernoto, houbové a zeleninové špaldoto a špaldový bulgur.

Příklady receptů na pokrmy z této plodiny

Předností špaldy je jednoduchá a rychlá příprava, oříšková chuť, lehká stravitelnost, vysoká nutriční hodnota možnost využití jako součást metabolických diet.

Špaldové kernotto s marinovaným tofu

Příprava 45 minut, počet porcí 4. 200 g špaldového kernota , 400 ml vody na kernotto, ½ lžičky saturejky, 1 rovná lžička sušené bazalky, 200 g marinovaného tofu, 4 lžíce panenského olivového oleje, 50 g mladé cibule i s natí, 140 g zelené papriky, 200 g rajčat, 100 g rajského pyré , 10 g čerstvé petrželové natě, 1 rovná lžička sušeného granulovaného česneku, sůl

Odvážené množství kernotta promyjeme a zalijeme vodou. Dáme vařit společně s kořením saturejkou a bazalkou. Od varu bude kernoto uvařeno za 20-25 minut. Vaříme pomalým varem a po 10 minutách raději kontrolujeme a vydusí-li se nám voda dříve, než je zrno uvařeno, tak dolijeme ještě cca 100 ml vařící vody za varu.

Ke konci varu zkusíme již zrno na skus, zda je uvařeno. Je nejlepší, když si vodu vydusíme až na dno, a proto pak raději mícháme a pohlídáme si, aby se nám zrno nepřichytlo.

Na olivovém oleji zpěníme cibulku, přidáme pokrájenou zelenou papriku. Paprika má v sobě vodu a tak nemusíme podlévat. Na cibulce ji promícháme, orestujeme ze všech stran a přidáme na kostičky nakrájené marinované tofu.

Až se tofu prohřeje, přisypeme krájená rajčata a téměř současně přidáme i rajský protlak, sušený česnek, vše velmi krátce povaříme.

Na závěr ještě chuť pokrmu osvěžíme sekanou čerstvou petrželkou a do hotové směsi zamícháme uvařené teplé špaldové kernotto. Na talíři pokrm ozdobíme troškou zelené natě a můžeme podávat.

Cibulová polévka se špaldou

30 g špaldy nebo kernotta uvařené podle základního receptu na obale výrobku, 4 středně velké cibule, olej, malá hrst oloupaných mandlí, sůl, 1 l zeleninového vývaru, 1 houska, sýr na strouhání, petrželka

Na polovině oleje osmahneme dozlatova na kolečka nakrájenou cibuli, přidáme na nudličky posekané mandle, sůl, a zalijeme vývarem se špaldou. Necháme projít varem a posypeme petrželkou. Na druhé polovině oleje opražíme housku nakrájenou na kostičky, dáme do talíře a zalijeme polévkou. Nakonec do každé porce přidáme 1 lžici strouhaného sýra.

Špalda s cizrnou a sušenými švestkami

200 g špaldy nebo kernotta uvařené podle základního receptu na obale výrobku, 100 g uvařené cizrny, menší celer, středně velká mrkev, 2 cibule, 1 lžička rozinek, 6 sušených švestek, 3 hřebíčky, 1 lžíce mandlí (nebo vlašských ořechů), olej, sůl, petrželka, zeleninový vývar, koření „svažené víno“

Sušené švestky a rozinky zalijeme vínem. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme nastrohaný (nebo tence nakrájený) celer, mrkev a posekané mandle. Všechno chvíli orestujeme, přidáme uvařenou cizrnu a špaldu, ochutíme vegetou a solí. Přidáme rozinky a švestky pokrájené na nudličky, podlijeme vývarem nebo vodou a dusíme cca 10-15 minut. Nakonec přidáme zelenou petrželku a podle chuti přidáme sůl. Podáváme jako samostatné jídlo se zeleninovou oblohou nebo jako přílohu k zeleninovým a masovým pokrmům.

Karbanátky z kernotta

3/4 hrnku kernotta, 2 hrnky vody, 1 cibule, 2 vejce, 1 stroužek česneku, 2 lžice oleje strouhanka, sůl, majoránka

Osmahneme nakrájenou cibulku, přidáme kernotto, zalijeme vodou, osolíme a vaříme 50 minut. Vychladlé kernotto smícháme s česnekem, majoránkou, vejci a strouhankou. Zpracujeme směs, ze které tvarujeme karbanátky. Obalíme je ve strouhance a smažíme.

Špaldový salát s jablečným křenem

150 g špaldu nebo kernotta uvařené podle základního receptu na obale výrobku, 1 malý bílý jogurt, 60 g tvarohu, 1 měkký sýr (např. Lučina), 1 větší jablko, 3 lžičky strouhaného křenu, 1 lžička cukru, sůl, trochu citronové šťávy

Oloupané jablko nastroháme na větší nudličky, pokapeme citronovou šťávou a přidáme jogurt smíchaný s tvarohem, křenem a cukrem. Přidáme vychladlou špaldu, osolíme, podle chuti přidáme cukr nebo citronovou šťávu a zamícháme. Hotový salát podáváme samostatně nebo jím plníme rajčata, papriky či rolky sýru.

Recepty ze špaldové mouky

Špaldové bramboráčky

80 g celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 1 cibule, 350 g brambor, 3 mrkve, 1 vejce, 3 lžice smetany, 2-3 stroužky česneku, nasekaná petrželka nebo bazalka, majoránka, sůl, olej na smažení

Cibuli nakrájíme a osmahneme na oleji. Brambory a mrkev jemně nastroháme, přidáme vejce, smetanu, rozetřený česnek, cibuli, nasekané bylinky a mouku. Dochutíme majoránkou, solí, a vymísíme na hustší těsto. Z těsta vytvarujeme placičky a smažíme.

Jablečkový koláč (ovocný koláč)

300 g celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 2 žloutky, 150 g másla, 150 g třtinového cukru, 1 vanilka (nebo bio vanilkový cukr), 200 g nahrubo nastrohaných jablek (nebo hrušek, kompotovaných meruněk), 1 lžice kakaa, 1 prášek do pečiva, na špičku nože soli, 2 bílky

poznámka: Uvedené množství ingrediencí vytvoří těsto do menšího plechu nebo dortové formy. Pokud budete chtít koláč péct na běžném velkém plechu, doporučujeme množství surovin zvýšit 1,5x.

Všechny suroviny kromě bílků pečlivě smícháme v husté těsto, jemně vmícháme sních z bílků. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech a upečeme. Ještě teplé, ale ne horké, potřeme marmeládou, posypeme strouhaným kokosem nebo drcenými ořechy a pokapeme čokoládou na vaření.

Špaldové halušky

200 g špaldové hladké mouky 250 g špaldové hrubé mouky, 2 lžičky soli, 2 vejce, 150 g strouhaných syrových brambor, 300 ml vody

Do mísy vsypeme mouku, na jemnou kašičku nastrohané brambory, vejce, sůl a postupně přidáváme vodu. Všechno dobře vymícháme. Těsto musí být hladké, lehko se odděluje od mísy a nesmí být příliš řídké ani husté. V menších dávkách (cca po 1/4) protřeme těsto přes síto na halušky do vroucí vody. Chvilku je povaříme a pak vyjmeme sítem.

Špaldový chléb

500 g celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 2 polévkové lžíce medu, 1 polévková lžíce chlebového koření (např. od Sluneční brány), 1 balíček sušených kvasnic, 1/4 litru vlažného mléka, slunečnicová semínka, 1 lžíce mořské soli, máslo na vymazání formy

Všechny přísady smícháme a uhněteme pevné těsto. Necháme je uležet na teplém místě. Mezitím vymažeme 2 hlubší formy máslem a vysypeme je slunečnicovými semínky. Když těsto zvětší svůj objem asi o třetinu, naplníme jím formy a pečeme v troubě při 180°C asi 1,5 hodiny (délka pečení záleží na druhu trouby).

Zdroje informací

Wikipedie <http://cs.wikipedia.org/>

Danková Zdenka: *Špalda budiž pochválena*

Pšenice tvrdá

Pšenice tvrdá je z celosvětového hlediska, po pšenici seté, druhým nejrozšířenějším druhem.

Roční potřeba pšenice tvrdé v České republice (30-35 tis. tun) je kryta z větší části dovozem. Přednosti pšenice tvrdé tkví především v odlišné kvalitě zrna v porovnání s pšenicí setou. Její bílkoviny, především lepková část, jsou značně elastické a dodávají těstovinám značnou odolnost k rozvážení. Obsahuje také více karotenoidů, které způsobují jantarové zabarvení zrna i výsledných produktů tj. různých druhů těstovin. Obsah bílkovin se pohybuje mezi 14-16 % (dle odrůdy a ročníku). Pšenice tvrdá obsahuje více než 32 % lepku. Lepek je tužší a pružný. Dále mají nižší glykemický index - to znamená, že při jejich požití se mnohem pomaleji zvyšuje hodnota krevního cukru - to vede ke skutečnosti, že se tělo nesnaží tolik hromadit cukry do zásoby (tedy že netloustneme) a cukr se rovnoměrněji spotřebovává z krve.

Jak už sám název napovídá, tento druh pšenice má tvrdší zrno, to ale neznámá, že pokrmy z ní vyrobené jsou tvrdé nebo tuhé. Mouka získaná z tohoto druhu pšenice má světlejší nažloutlou barvu. Hrubá mouka z této pšenice se nazývá **semolina**. Těsto ze semoliny má být kompaktní, viskózní, pružné, netrhavé, nelepivé a dostatečně plastické.

Pšenice tvrdá se používá pro výrobu vysoce jakostních těstovin a nekynutého pečiva (sušenky, oplatky). Používá se ale také k výrobě dalších výrobků, jako je například bulgur, kuskus, pufované cereálie, snídanové cereálie, dezerty či různé druhy speciálních chlebů. Těstoviny vyrobené z hrubé mouky získané semletím tvrdé pšenice (semoliny) mají vynikající vlastnosti, protože nejsou lepivé a po uvaření si uchovávají původní tvar. Hladká mouka z tvrdé pšenice typu "00" s výbornými absorpčními vlastnostmi a vysokým podílem bílkovin je nepostradatelná při výrobě domácí pizzy případně jiného pečiva včetně speciálních druhů chleba. Ve středozezemních oblastech, zejména v Itálii, se tvrdá pšenice používá v receptuře několika druhů chleba, na Středním Východě a v severní Africe se více než polovina veškeré spotřebované pšenice tvrdé použije k výrobě lokálních druhů chleba. Nejpozitivnější charakteristikou takového chleba je jeho chuť, aroma a uchování čerstvosti po dobu několika dní.

Oves bezpluchý

Význam ovsa v lidské výživě v posledních letech ve vyspělých zemích stoupá. Hlavním důvodem rostoucí spotřeby jsou doporučení zdravotníků ke změně struktury výživy, neboť nesprávná výživa je jednou z příčin různých civilizačních onemocnění. Výživová doporučení se soustřeďují především na omezení celkového příjmu energie, snížení spotřeby tuků, především živočišného původu, snížení spotřeby cholesterolu, zvýšení spotřeby nenasycených mastných kyselin, zvýšení spotřeby dietní vlákniny a některá další. Ke splnění těchto cílů může přispět zařazení výrobků z ovsa do jídelníčku všech skupin populace.

Bezpluchý oves je botanickým druhem v rámci rodu Oves (*Avena*), do kterého je celkem řazeno okolo 70 druhů.

Obilky bezpluchého ovsa se při výmlatu oddělují z více jak 90 % od plev a pluch.

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).

Nahý oves (*Avena nuda* L.) lze řadit mezi tzv. funkční potraviny, které mají bez jakýchkoli potravních přísad, kromě vlastní výživové hodnoty, příznivý účinek na zdraví konzumenta a jeho fyzický či duševní stav. Někteří autoři označují z toho důvodu oves jako multifunkční potravinu.

Specifické dietetické vlastnosti ovsa vycházejí z chemického složení, jímž se oves výrazně odlišuje od ostatních obilovin. Vysoká energetická a nutriční hodnota ovsa vyplývá z vysokého obsahu bílkovin, s příznivou aminokyselinovou skladbou, tuku bohatého na nenasycené vyšší mastné kyseliny, příznivého složení sacharidů, vysokého obsahu lehce rozpustné vlákniny, vitaminů B1, B2, E, hořčíku, železa i dalších minerálních látek.

Jedinci s vysokou hladinou krevního cholesterolu jsou vystaveni většímu riziku kardiovaskulárních chorob a úprava jídelníčku je rozhodně vhodnějším řešením, než podávání léků. Skutečnost, že konzumací ovsa lze ovlivnit regulaci i krevní glukosy byla zjištěna studii krevní glukosy a hladiny inzulínu u diabetiků ve srovnání stavem u nediabetiků.

Účinnou složkou ovsa jsou otruby. Obsah beta-glukanů v nich kolísá okolo 15%. Konzumací výrobků obsahujících ovesné otruby lze dosáhnout snížení krevní glukosy až o 40%, přičemž jejich účinek je vyšší než u otrub pšeničných. Je zřejmé, že ovesná vláknina, stejně jako vláknina pšenice usnadňuje funkci střev. Z hlediska bezpečnosti konzumace ovesných výrobků pro osoby nemocné celiakií (jedinci, kteří nesnáší lepkové bílkovinné frakce pšenice, žita, ječmene a pravděpodobně i ovsa) je, dle některých autorů doporučován denní příjem 50 g ovesných vloček. Jiní autoři doporučili na základě svých pokusů výrazné omezení ovsa v jídelníčku celiaků. Na základě dalších pokusů je řada autorů mírně optimistická, co se týče bezpečnosti ovsa, a přiklání se k názoru, že rozumné množství ovsa nemá žádný škodlivý vliv. Definitivní dietní doporučení týkající se zastoupení ovsa v bezlepkové dietě je vždy třeba konzultovat s lékařem a nutričním terapeutem.

Domácího sortiment pokrmů z nahého ovsa zahrnuje zrno jako náhražku rýže, vločky, müsli tyčinky, chléb. Mezi další možnosti rozšíření ovesných produktů patří především ovesná mouka, instantní vločky, vločky z řezaných ovesných krup, sněhové a dětské vločky (jemnější, lépe a rychle se vaří), polotovary z vloček (ovesné polévky, kaše, vločky ve varných sáčcích, pražené vločky, různé cereální snídaně, pečivové směsi aj.), ovesný olej (vysoké množství přírodních antioxidantů), ovesné beta-glukanové prášky (vysoký obsah vlákniny), další produkty (ovesná rýže, kroupy, otruby, proteinové extrakty, expandované obilky a extrudované produkty, plnidla do jogurtů, kosmetické výrobky), ovesné produkty ve výživě celiaků.

V západní Evropě se prodávají speciálně upravená ovesná zrna, většinou z nahého ovsa pod názvem „Evropská rýže“. Tento oves lze konzumovat zcela syrový, a to jak suchý, tak namočený 8-16 hodin ve vodě (jak to tradičně dělají horalové ve Švýcarsku i jinde). Téměř nepřeborné a rozmanité jsou tepelné úpravy. Oves se může dusit, vařit, péci, zapékat a upravovat na sladko (např. s medem), na polosladko (např. se syrovou mrkví), na slano (např. se solí, cibulí či pórem) i jinak (např. s ořechy). Po umletí se přidává k různým pokrmům a pečivu.

Speciální je použití nahého ovsa v potravinářském průmyslu pro sladování. Sladovaný oves se používá pro výrobu speciálních druhů chleba, sušenek, cukrovinek a v cereálních snídaních. Tento způsob úpravy zahrnuje klíčení a poté zahřívání zrna – pražení za účelem dosažení „oříškové“ příchutě. Profesor Moudrý (1992) uvádí, že ovesnou mouku je možné přidávat do chleba (mimo jiné vzhledem k vysokému obsahu antioxidantů) v množství až 30% a jiných pekařských výrobků (krekry, tyčinky), kde zvyšuje trvanlivost a nutriční hodnotu. Ve světě se kromě různých druhů vloček vyrábí pestrá škála müsli (směsi vloček se sušeným ovocem, oříšky, čokoládou apod.), ale i ovesné polévky, mixované cereální snídaně, expandované obilky, proteinové izoláty, mouky, otruby, plnidla do jogurtů i

kulinářské oleje, které lze použít nejen v potravinářském, resp. cukrářském průmyslu, ale i v průmyslu kosmetickém a farmaceutickém.

Souhrnně se v lidské výživě používají následující výrobky z ovsa: ovesná krupice (rozdrcená zrna separovaná na frakce různé velikosti používaná pro přípravu polévek nebo kaší a může se také přidávat k chlebu; hrubě mletá krupice se nazývá kvekerský oves), ovesné vločky (za tepla rozválcovaná zvlhčená ovesná zrna nebo krupice, která jsou důležitým výrobkem pro přípravu ovesné kaše – poridž), ovesná výražka (jemně mleté ovesné vločky, které se používají pro přípravu polévek a řídkých kaší, nebo se mohou přidávat k výběrovému pečivu), tzv. oves extra (za tepla rozválcovaná suspenze ovesné výračky ve vodě, která se používá hlavně pro přípravu řídkých ovesných kaší pro speciální diety) a expandovaná ovesná zrna (někdy mírně opražená využívající se v cereálních snídaních).

Sortiment výrobků lze doplnit i ovesnými klíčky, které jsou velmi hodnotnou potravinou. Právě nahý oves je zvláště výhodný pro tuto přípravu. Vysokou výživovou hodnotu mají i fermentované výrobky s ovsem. Ve Švédsku je například oblíbená fermentovaná polévka z ovesné mouky a mléka zakysaného mléčnými bakteriemi rodu *Lactobacillus*. Tato polévka má příjemnou chuť, vysokou výživnou hodnotu a obsahuje živé mikroorganismy, které mohou osídlit střevní trakt a působit proti infekcím a rakovině střev.

Příklady receptů na pokrmy z této plodiny

(<http://www.probio.cz/>) jsou dostupné např.:

Pšenično - ovesné sušenky

2 šálky pšeničné hladké mouky ¾ šálku třtinového cukru, 1 kypřicí prášek, špetka soli, 100 g másla, 1 a ¼ šálku celozrnné ovesné mouky instantní, ¾ hrnku mléka, 50 g rozinek, (kokos, lískové ořechy)

Všechny uvedené ingredience smíchejte dohromady. Do těsta můžete přidat dle své chuti 20 g kokosu nebo drcených ořechů. Rukama vypracujte nelepící se těsto, které rozválejte na tloušťku 0,5 cm. Vykrajujte kulaté sušenky. Pečte na pečícím papíře na 180 °C na horký vzduch.

Ovesné řezy s jablky

180g cukru, 100 g ovesné mouky, 60 g hladké špaldové mouky, 1 bio prášek do pečiva, 1 dl slunečnicového oleje, 6 vajec, šťáva z 1 citronu, 4-5 jablek, 1 lžice mletých ořechů, 2 vejce a 4 žloutky a cukr ušlehejte do pěny, přidejte 100 g ovesné krupice, 60 g hladké špaldové mouky, prášek do pečiva a olej. Můžete ještě přidat 1-2 lžice kakaa. Vše zamíchejte a nalijte na vysypaný plech, pečte asi 20 minut při 180 °C. Mezitím ušlehejte sníh ze 4 zbývajících bílků se dvěma lžicemi cukru, přidejte do něj šťávu z 1 citronu a vmíchejte nastrouhaná jablčka. Směs přidejte po 20 minutách na korpus na plechu, posypte ořechy a dopékejte ještě asi 20 minut na 160 °C. (Autorkou receptu je Ludmila Beková - PRO-BIO, obchodní spol. s r.o.)

Základní příprava ovsa bezpluchého

Oves propláchneme, vložíme do hrnce s osolenou vodou, přidáme kapku oleje a vaříme pod poklicí bez míchání. Po 30 minutách je zrno křupavé, po 60 minutách měkké a vhodné do nákypů. Po uvaření necháme 5 minut dojít.

(Recepty společnosti PRO-BIO, s.r.o. a z knihy Česká biokuchařka, autor Anna Michalová)

Barevné ovesné rizoto s kuřecími prsíčky

300 g uvařených ovesných zrn, 150 g nakrájené cibule, 3 stroužky česneku, 500 g kuřecích prsíček, 1 balíček mražené zeleninové směsi, vývar, 2 červené a 2 zelené papriky, petrželka, olej

Kuřecí prsíčka nakrájíme na tenčí nudličky, které za stálého míchání prudce opečeme na pánvi. Přidáme nakrájenou cibuli, podle potřeby podlijeme vodou nebo vývarem, přidáme mraženou zeleninu, uvařený oves a prolisovaný česnek. Vše spolu chvíli podusíme a nakonec přidáme nakrájenou papriku a petrželku.

Hráškový oves

350 g uvařených ovesných zrn, 200 g zeleného hrášku (může být i mražený), 1 velká cibule, sůl, 100 g póru nakrájeného na tenká kolečka, drcený kmín, pepř, zázvor, vývar, svazek petrželky

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme pórek a společně s cibulí a trochou vývaru dusíme do měkka. Přidáme hrášek, trochu mletého kmínu, zázvoru, pepře a soli. Všechno promícháme, chvíli povaříme a nakonec přidáme nakrájenou petrželku nebo bazalku. Podáváme jako přílohu nebo hlavní jídlo s bohatou oblohou zeleniny.

Ovesné placičky

2 vejce, 500 ml vody, sójová omáčka, pepř, bylinná sůl, 2 lžičky drobně nasekané petrželky, pažitky (směsi bylinek), 4 lžičky pšeničné nebo špaldové mouky, 400 g uvařených zrn ovsa nahého, olej, kečup, strouhaný sýr

Do mísy dáme oves, přidáme vejce, vodu, koření, bylinky. Zahustíme moukou a dobře vymícháme. Lžící tvoříme malé placičky, které smažíme po obou stranách na rozpáleném tuku. Klademe na talíř a ještě teplé sypeme strouhaným sýrem. Podáváme polité kečupem.

Pestrý ovesný salát

1 větší drobně nakrájená cibule, 2 lžičky oleje, 400 g uvařených zrn ovsa, 2 stroužky česneku, 100 g mladých ředkviček nakrájených na tenké plátky, 100 g barevné papriky (červená, zelená, žlutá) nakrájená na nudličky, 2 rajčata nakrájená na tenčí plátky, menší čínské zelí, bazalka, sůl, 2 lžičky octa, 2 lžičky cukru, čerstvá petrželka nakrájená nadrobno, sýr, voda

Cibuli osmahneme na oleji do sklovita, přidáme sůl, uvařená zrna ovsa a utřený česnek. Ještě chvíli všechno společně dusíme a pak necháme vychladnout. Do středně velké mísy dáme nakrájenou zeleninu (ředkvičky, papriku, rajčata, zelí), vychladlou směs z pánve a dobře vše promícháme. Přidáme pepř, bazalku, petrželku, ocet, cukr, ochutíme dětskou vegetou nebo školním kořením. Podle chuti ještě přidáme trochu oleje. Asi půl hodiny necháme odležet v ledničce. Před podáváním posypeme strouhaným sýrem. Salát je vhodný nejen jako příloha k hlavnímu jídlu ale i jako lehká večeře.

Pomazánka z ovesných zrn

200 gramů uvařených zrn ovsa nahého, 1 jemně nakrájená cibule, sůl, 60 g tvarohu, 1 lučina, 1 uvařené vejce, 2 lžičky bílého jogurtu, trochu silného masového vývaru (3 polévkové lžičky)

Jedna možnost:

60 g jemně nastrouhané mrkve, 60 g jemně nastrouhaného celeru, trochu citrónové šťávy

Druhá možnost:

70 g rostlinného másla, 2 utřené stroužky česneku

V míse rozmícháme tvaroh a lučinu, přidáme nastrouhané vajíčko, cibuli rozředíme jogurtem a zamícháme uvařená zrna ovsa nahého. Podle chuti přidáme sůl, vývar. Základní hmotu rozdělíme na dvě části. Do jedné přimícháme jemně nastrouhanou mrkev a celer zakapaný citrónovou šťávou a druhou část smícháme s máslem a utřeným česnekem. Dochutíme solí, natíráme na plátky veku nebo na toasty a zdobíme snítkou petrželky, půlkou vlašského ořechu a měsíčkem mandarinky nebo nudličkou červené kapie.

Špaldové těstoviny s ovsem

300 g uvařených ovesných zrn, 200 g špaldových těstovin, 150 g nakrájené cibule, sójová omáčka, bylinky, olej, sůl

Špaldové těstoviny uvaříme ve slané vodě. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme oves a těstoviny. Pomalu promícháme, zakapeme sójovou omáčkou, dochutíme solí, pepřem a nasekanými bylinkami.

Zapékaný oves s houbami

300 gramů uvařených zrn ovsa, 100 g nakrájené cibule, 200 g kapusty, olej, sůl, vývar, sušené houby, 3 stroužky česneku, mletý kmín, majoránka, bazalka, 250 ml kysané smetany, 2 vejce, máslo

Sušené houby zalijeme teplou vodou a necháme 15-20 minut odstát. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme houby, nudličky nakrájené kapusty, osolíme a společně dusíme do měkka. Podle potřeby občas podlijeme vodou nebo vývarem. Přidáme česnek, trochu mletého kmínu, majoránku, bazalku a sůl. Připravenou směs dáme do vymazané zapékací mísy a zalijeme smetanou, ve které jsme rozšlehali vejce a sůl. Navrch poklademe plátky másla a v rozehřáté troubě zapékáme dohněda. Na talíři posypeme strouhaným sýrem a případně polijeme kečupem. Podáváme s čalamádou nebo kyselou okurkou.

Proso seté

Proso (*Panicum*) náleží spolu s pšenicí a ječmenem k nejstarším obilninovým druhům využívaným člověkem. Patří do 2. skupiny obilnin spolu s čirokem bérem, rýží a kukuřicí.

Proso je vedle pšenice a ječmene jednou z nejstarších kulturních obilnin. Je známé už z doby kamenné. Do Střední a Západní Evropy se proso dostalo v době stěhování národů. Proso bylo jednou z hlavních plodin Slovanů a bylo využíváno zejména k přípravě kaší. Postupně jeho využívání klesalo, protože bylo v jídelníčku nahrazováno bramborami, kukuřicí apod. a měnila se i skladba potravin. Kašovitě pokrmy byly nahrazovány pečivem z bílé mouky, která byla stále dostupnější. V Čechách se pěstovalo již v roce 965. Jeho význam se však postupně snižoval. Hlavní příčinou byl rozvoj pěstování brambor, dovoz laciné rýže a větší spotřeba chleba a pečiva.

Proso představuje velmi cennou surovinu ve farmaceutickém, krmivářském a potravinářském průmyslu. Obilka prosa se svojí hodnotou rovná našemu ovsu. Obsahuje 15 % vody; 61-62 % glycidů, (z toho tvoří 9-11 % vláknina), 10-11 % bílkovin, 3,7-4,0 % tuku.

V současné době je zájem o prosné jáhly jako dietní potraviny. Jáhly mají příznivý poměr živin blízký se doporučenému poměru bílkovin, tuků a sacharidů, oceňuje se i vysoký obsah vitamínů A1, B1, B2. Obsah minerálních látek a vlákniny je v semenech prosa obecně vyšší než u pšenice. Jáhly neobsahují lepek, a proto jsou vhodnou potravinou pro pacienty trpící celiakií. Na trhu je možné koupit i jáhelnou mouku a těstoviny s přídavkem jáhel.

Protože neobsahují lepek, jsou jáhly vhodné pro bezlepkovou dietu. Obsah tuku se pohybuje kolem 6 %, který je z největší části tvořen nenasycenými mastnými kyselinami (80 %), které jsou vhodné pro výživu, ale způsobují rychlejší žluknutí a tím hořknutí jáhel. Proso je také velmi dobrým zdrojem minerálních látek, hlavně fosforu, draslíku, vápníku, sodíku a železa. Obsah minerálních látek v semenech prosa je obecně vyšší než u pšenice, významné množství minerálních látek je však koncentrováno především v obalových vrstvách, které se při běžném potravinářském zpracování odstraňují loupáním. Fosfor se může vyskytovat ve formě fytátů (0,17 až 0,47 %), které mohou zhoršovat příjem a absorpci některých jiných minerálních látek jako např. železa. Proso obsahuje vysoké množství vitamínů skupiny B, vitamín E a karotenoidy. Ze skupiny vitamínů B skupiny obsahuje cholin, který se však v jáhlech již nevyskytuje. Hlavním výrobkem mlýnského zpracování prosa jsou jáhly (slovensky a rusky „pšeno“). Dále prosná mouka, krupice a vločky. Oloupané zrna – jáhly – jsou vysoce hodnotnou dietní potravinou. Jáhly mají příznivý poměr živin blízký se doporučenému poměru bílkovin, tuků a sacharidů. Oceňuje se, již zmiňovaný, vysoký obsah vitamínů A1, B1, B2. Pokrmy z jáhel se připravují rychle (vařivost je 25 min.) a vhodnou úpravou lze změnit původní fádňí chuť na znamenitý pokrm, který stojí svou hodnotou hned za pokrmy z ovesných vloček. Hlavní uplatnění jáhel je především v racionální výživě nebo ve vegetariánské či makrobiotické stravě.

Upravené zrna prosa – jáhly - se dá upravit jak naslano tak nasladko. Existuje řada receptů, z nichž některé jsou dostupné např. (<http://www.probio.cz/>) jako např.:

Jáhelné rizoto s pečenou zeleninou

Počet porcí 4, doba přípravy: 50 minut

400 g Jáhel , 1 kg sezónní zeleniny - (v zimě - mrkev, petržel, celer, pórek, dýně, červená řepa, ředkev, v létě – paprika, cuketa, lilek, brokolice.), 3 velké cibule, 6 stroužků česneku, sůl, olej, nastrohaný parmazán, čerstvé bylinky.

Nejprve si očistěte zeleninu a nakrájejte na velké kusy. Česnek prolisujte. Smíchejte na plechu s olejem, solí, pepřem a kořením a pečte v troubě předehřáté na 180°C. Občas promíchejte. Celková doba pečení závisí na druhích zeleniny, zelenina by měla být měkká, ale stále ještě příjemně křupavá. Počítejte asi 30-40 minut.

Mezitím si připravte jáhly. Suché jáhly propláchněte několikrát studenou vodou a následně několikrát spařte proudem horké vody, k případnému odstranění hořké chuti. Dejte do hrnce, zalijte vodou v poměru 1:2, osolte a vařte asi 15 minut. Po uvaření nechte ještě asi 10 minut dojít.

Hotové jáhly pak v pekáčku smíchejte s upečenou zeleninou, případně dochuťte solí a kořením. Podávejte posypané strouhaným parmazánem a doplněné čerstvými bylinkami (petrželka, pažitka, rukola atd.).

Zapečené papriky plněné jahelnou nádivkou

- lahodné lehké jídlo

Doba přípravy: 60 minut, počet porcí: 5

1 hrnek Jáhel, 1 větší cibule, nejlépe červená, Olej na pečení a smažení 500 ml vývaru, 10 velkých paprik (červené, žluté, zelené), 300 g sýru gouda, hrst sekaných bylinek petrželka, medvědí česnek, libeček, případně 100 g anglické slaniny nebo šunky.

Jáhly dvakrát spařte vroucí vodou a vodu slijte. Cibuli nakrájejte nadrobno a na oleji orestujte. Přisypte jáhly a asi minutu opékejte. Stále míchejte. Opečené jáhly zalijte vývarem, přiveďte k varu, ztlumte plamen, přikryjte poklicí a na mírném plameni nechte podusit 15 minut.

Připravte si papriky, odkrojte stopku, zbavte semínek. Jáhly nechte 5 minut vychladnout, smíchejte se sýrem a bylinkami, můžete vylepšit vyškvařenou anglickou slaninou nebo najemno nakrájenou šunkou. Směsí naplníte papriky a vložte je do pekáče. Na dno nakapejte olej a podlijte trochou vody. Při teplotě 200 °C je zapékejte nezakryté dozlatova. V průběhu pečení papriky otočte, aby se propekly ze všech stran. Pečte cca 25 - 30 minut, aby se vytvořila zlatavá křupavá kůrka.

Podávejte se zeleninovým salátem nebo jako přílohu k masům.

Jahelné placičky

Doba přípravy: 70 minut, počet porcí: 8

300 g Jáhel, 2 lžíce oleje na pečení a smažení, 1 větší cibule, 1 mrkev, 200 g celozrnné špaldové krupice, 2 lžičky mletého muškátového oříšku, pepř, sůl, čerstvá nat' bylin (petrželka, pažitka, cibulka, můžete použít, medvědí česnek apod.)

Jáhly řádně properte a několikrát spařte vroucí vodou. Zalijte vodou v poměru 1:1,5 a asi 15 min vařte. Po uvaření nechte ještě asi 10 min odstát. Zatímco uvařené jáhly chladnou, na dostatečném množství oleje orestujte cibulku a mrkev, obojí nakrájené na velmi drobné kostičky.

Zchladlé jáhly smíchejte se špaldovou krupicí, asi 2 lžícemi oleje, muškátovým oříškem, solí, orestovanou zeleninou a nasekanými bylinkami. Vypracujte a důkladně propracujte hodně tuhé těsto. Kdyby to šlo ztuha, přidejte lžici dvě vody či oleje. Krupici přisypávejte podle potřeby; záleží na tom, jak jste uvařili jáhly.

Z těsta vytvarujte placičky, které pak z obou stran dozlatova osmažte v oleji. Servírujte se salátem, vařeným bramborem nebo jen tak.

Plněné žampiony

25 větších hlaviček žampionů, 100 g na slunci sušených rajčat naložených v oleji (včetně oleje), 1 svazek jarní cibulky, 3 stroužky česneku, 1 čajová lžička nasekaného rozmarýnu, 40 g (cca ½ šálku) strouhaného parmezánu, 3 rajčata, 2 lžičky soli,

3 lžíce oleje ze sušených rajčat zahřejte na pánvi, přidejte nadrobno nakrájená sušená rajčata, nasekanou jarní cibulku, utřený česnek a rozmarýn. Restujte do změknutí cibulky cca 5 minut, přidejte jáhly a za stálého míchání restujte další 1 minutu. Pak přidejte 3 šálky vody a pod pokličkou vařte na mírném ohni cca 25 minut až do změknutí jáhel a vstřebání veškeré vody.

Po uvaření do směsi zamíchejte 2/3 parmezánu, dochuťte solí a pepřem. Předehřejte troubu na 200 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Z žampionů odstraňte nožičky, kloboučky z vnější strany potřete zbývajícím olejem z rajčat a položte je na plech. Kloboučky naplňte připravenou směsí, posypte zbývajícím parmezánem a pokladte tenkými plátky rajčat. Pečte cca 25 minut dozlatova.

Podávat je můžete se zeleninovou oblohou nebo salátem.

Jáhlovo-špenátový nákyp

Doba přípravy: 25 minut, doba pečení: 25 minut, počet porcí: 5 porcí

1/2 hrnku 1 a 1/2 hrnku vody, sůl, 1 hrnek čerstvého nasekaného nebo mraženého špenátu, 3 vejce, 1 hrnek mléka, 1/2 lžičky sušeného tymiánu, čerstvá pažitka, sýr dle vlastní chuti (uzený, kozí,...)

Jáhly řádně properte a několikrát spařte vroucí vodou. Zalijte vodou, osolte a vařte asi 15 minut na mírném ohni pod poklicí, dokud se všechna voda nevsákne.

Mezitím rozšlehejte v mléce celá vejce, přidejte tymián, pažitku a dochuťte solí. Uvažené jáhly smíchejte se špenátem a rozdělte do 5 malých zapékacích misek vymazaných olejem. Směs lehce vtláčte dovnitř. Zalijte rozšlehaným vejcem a zase lehce vtláčte dovnitř lžičkou tak, aby byla celá směs zakrytá vejcem. Vršek nakonec ozdobte sýrem dle své chuti a dejte zapéct na 190 °C asi 25 minut.

Podávejte teplé, se zeleninovým salátem jako lehkou večeři.

Jahelný slaný koláč

Doba přípravy: 60 minut, počet porcí: 6

1 hrnek Jáhel , cca 0,5 l mléka, 4 lžíce Celozrnné špaldové mouky jemně mleté , 50 g másla, 100 g sýru (parmazán nebo dle chuti), čerstvá petrželka, 400 g zeleniny (dle ročního období, např. brokolice, květák, cuketa, mrkev, dýně), sůl, 1 stroužek česneku (nejlépe BIO), olej, tuk na vymazání formy na pečení

Jáhly dvakrát spařte vroucí vodou a vodu slijte. Na olivovém oleji osmahněte jáhly a zalijte 2 hrnky vody a přidejte lžičku soli. Míchejte, přiveďte k varu, ztlumte plamen a vařte na mírném plameni pod poklicí 15 minut. Nechejte dojít.

Mezitím si lehce povařte zeleninu v osolené vodě.

Připravte si bešamelovou omáčku. Na másle lehounce osmahněte mouku, tak aby získala zlatavou barvu a za stálého míchání do ní přilívejte mléko tak dlouho, než vznikne krémová omáčka bez hrudek. Bešamelovou omáčku jemně osolte.

Jáhly smíchejte se zeleninou, nastrohaným sýrem a nasekanými bylinkami, dochutíme solí. Vložte do tukem a moukou vysypané zapékací formy. Zalijte bešamelem a zapečte ve vyhřáté troubě na 200 °C cca 15 minut tak, aby povrch získal jemnou krustu.

Podávejte ještě teplé posypané sýrem.

Bezlepkové jahelné knedlíky - přílohy

Počet porcí: 4-5 (20 ks o průměru cca 4 cm), Doba přípravy: 50 minut

1 hrnek Jáhel , 1 vejce, 2 lžičky soli, 2 lžíce másla, 2 hrsti nasekané petrželky, 1 lžíce

Jáhly 2 x spařte vroucí vodou a poté je uvařte v bujónu nebo v osolené vodě v poměru 1:2 (jáhly:voda) do husté kaše. Směs nechte vychladnout, přidejte máslo, vejce, nasekanou petrželku a mouku. Vytvarujte knedlíčky o průměru cca 4 cm, vložte je do vroucí osolené vody a vařte, dokud nevyplavou na povrch (cca 5 minut). Jahelné knedlíky jsou vhodnou přílohou k masovým i zeleninovým pokrmům.

Houbový jahelník

300 g jáhel, 300 g čerstvých nebo hrst sušených hub, 4 rohlíky, 1/4 l mléka, 2 vejce, kmín, zázvor, majoránky, česnek, sůl

Čisté jáhly uvaříme ve vodě (poměr 1:2,5) do měkka. Čerstvé houby nakrájíme a podusíme. Sušené před vařením namočíme do vlažné vody. Rohlíky nakrájíme a namočíme do mléka. Uvažené jáhly, houby a rohlíky promícháme, přidáme vejce a ochutíme kořením. Směs přendáme do vymazané zapékací mísy, povrch urovnáme a v horké troubě upečeme dozlatova. Hotový jahelník můžeme posypat sýrem a podáváme se zeleným salátem nebo sterilovanou zeleninou. Může se konzumovat i studený (krájená na tenčí plátky).

Jahelník s ovocem a oříšky

250 g jáhel, 0,5 l mléka, 100 g cukru, 1 vanilkový cukr, sůl, 250 g směsi sušených jablek, švestek, rozinek, ořechů, kandovaného ovoce, semínek atd., 4 vejce, 30 g másla

Propláchnuté případně spařené jáhly nasypeme do osoleného a oslazeného mléka. Zlehka mícháme, na mírném ohni vaříme do změknutí. Ještě do horké hmoty zamícháme ovoce a oříšky a necháme trochu vychladnout. Pak přidáme žloutky, ušleháme sníh z bílku a opatrně všechno promícháme. Připravenou kaši přeneseme do vymazané zapékací misky nebo pekáčku, povrch urovnáme, pokryjeme tenkými plátky másla a zvolna upečeme ve středně vyhřáté troubě. Jahelník můžeme připravit i s čerstvým ovocem (jablka, jahody, třešně). Na závěr lze dochutit javorovým sirupem, ovocnou šťávou, kysanou smetanou či šlehačkou.

Jáhlová kaše s medem a oříšky

300 g jáhel, 1 l mléka, trochu soli, cukr, vanilkový cukr, skořice, med, kakao, máslo, oříšky

Jáhly propereme, případně spaříme horkou vodou a necháme okapat na síť. Poté zalijeme mlékem, osolíme, přidáme vanilkový cukr a na mírném ohni vaříme do měkka. Hotové jáhly osladíme cukrem, medem, poklademe plátky másla, posypeme skořicí, kakaem a strouhanými oříšky.

Kuřecí jáhlové rizoto

200 g jáhel, 250 g kuřecích prsíček nakrájených na tenké nudličky, 3 barevné papriky, 1 velká cibule, 6 menších rajčat, olej, sůl, majoránka, pažitka, strouhaný sýr

Nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme proprané jáhly a vše krátce opražíme. Potom zalijeme horkou vodou, osolíme a vaříme do měkka. Hotové jáhly by měly být sypké. Mezitím na oleji osmažíme kuřecí prsíčka, přidáme nakrájené papriky a rajčata, zalijeme trochou vody, osolíme a krátce dusíme, až se vypaří přebytečná voda. Nakonec vmícháme jáhly, dochutíme majoránkou, čerstvou pažitkou. Hotové rizoto na talíři posypeme strouhaným sýrem, zdobíme plněnými olivami a podáváme se zeleninovou oblohou nebo hlávkovým salátem.

Zdroje informací

Wikipédia <http://cs.wikipedia.org/>

<http://www.probio.cz/recepty/recepty-podle-surovin/recepty-z-jahel/>

Pohanka setá

Pohanka setá je potenciálně vhodným komponentem pro zdravé a funkční potraviny, protože má vysokou nutriční hodnotu a průkazné pozitivní účinky na zdraví lidí.

Pohanka setá je stará kulturní plodina. Pochází ze střední Asie (jižní Sibiř, severní Čína). Na našem území byla pohanka známa od 12. stol. Ze střední Evropy (Maďarska, Polska, Čech) se pohanka šířila do Německa, Dánska, Francie a dalších zemí. Z Evropy se pohanka dostala také do Ameriky, kde byla pro svou krátkou vegetační dobu a vysokou výživovou hodnotu důležitou plodinou při osídlování USA a Kanady. Vynikající předností pohanky je její výživová hodnota, kterou podmiňuje příznivé složení bílkovin (albuminů, globulinů), vlákniny, minerálních látek (Mg), vitaminů (B2) riboflavinu a vitamínu P i flavonoidu rutinu. To ji předurčuje k využití i pro účely racionální a dietetické výživy. Tato skladba je podobná bílkovinnému komplexu luskovin a z hlediska minimálního zastoupení glutelinových bílkovin je pohanka vhodná i pro celiaky.

Nažky jsou i cenným zdrojem minerálních látek. Vyznačují se vysokým obsahem fosforu, draslíku, vápníku, hořčíku a železa. Pohanka je také dobrým zdrojem manganu, zinku a mědi. Dále jsou nažky významným zdrojem vitaminů skupiny B (hlavně B1 a B2) a vitamínu E. Na pokrytí denní dávky vitamínu B1, B2 a E pro člověka stačí 250 g pohanky. Největší podíl tvoří kyselina linolenová (30 %), která napomáhá snížení hladiny krevního cholesterolu a zabraňuje koagulaci krve v cévách. Důležitý je též obsah fyziologicky aktivních rostlinných sterolů, které preventivně snižují vstřebávání cholesterolu z potravy.

Celá rostlina je zdrojem bioflavonoidu rutinu.

Rostlina pohanky také obsahuje resveratrol, kterému je přičítán účinek červeného vína. Resveratrol snižuje krevní tlak, zabraňuje shlukování krevních destiček a oxidační stres.

Také byl prokázán jeho efekt v prevenci proti rakovině tlustého střeva. Zpracováním pohanky ve mlýně vznikají pohankové kroupy, lámanka, krupice, mouka či vločky. Pohankové kroupy se využívají jako příloha, je vhodná na přípravu kaší, nákypů, nádivek aj. Pohanková lámanka je ideálním produktem pro rychlé vaření, krupice se využívá na tradiční výrobu kaší, pudinků, pomazánek. Pohanková mouka nachází uplatnění v bezpečných potravinách. V současné době je na trhu více než 20 pohankových produktů (kroupy, lámanka, krupice, mouka, těstoviny, vločky, pukance, čaj, chléb, cukrářské výrobky aj.). Mnoho jich je známých a tradičních ve více státech jako např. „bliny“, které jsou typické pro Rusko, Polsko a Ukrajinu, ale i pro Švédsko a Finsko. Stejně tak pirohy a pohanková kaše má rozšíření v mnoha slovanských státech. Dále jsou konzumovány také stonky a listy jako zelenina (zejména v Koreji a Číně) i jako klíčky. Vzhledem k tomu, že pohankové kroupy obsahují vlákninu, minerální látky, vitaminy apod. významné pro lidskou výživu a neobsahují lepek, je pohanka v současné době vyhledávána jako „zdravá“ potravina a jako potravina pro výživu při citlivosti na lepek.

Na stránkách společnosti PRO BIO (<http://www.probio.cz/>) jsou dostupné např.:

Pohankový kuba

250 g pohankových krup , 100 g sušených hub, 1 cibule, 2 stroužky česneku, mořská sůl, olivový olej, petrželka, pepř, strouhanka

Houby namočíme a po změknutí nakrájíme na kousíčky. Na oleji osmahneme cibulku, vsypeme houby, osolíme, opepříme, podlijeme vodou a chvíli dusíme. Přidáme propláchnuté kroupy, nastrouhaný česnek a přilijeme potřebné množství vody (1:1,5) a 5 minut povaříme. Mezitím si přichystáme pekáček, který vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Pekáček naplníme hotovou směsí a dáme na cca 20 minut zapéct. Podáváme ozdobené zelenou petrželkou a doplněné zeleninovou přílohou.

Lilky plněné pohankovo-žampionovou nádivkou

Počet porcí 4, doba přípravy: 70 minut

2 velké lilky, 150 g žampionů, 100 g pohankových krup, olivový olej, 100 g slaniny (nebo uzeného tempehu), 100 g strouhaného čedaru, 1 cibule, sůl,

Pohanku důkladně propláchněte ve studené vodě. Na vaření použijte 1,5 dílu vody na 1 díl pohanky. Nikdy neslévejte, aby nedošlo ke ztrátě rutinu. Vařte 2-3 minuty v oselené vodě a kapkou oleje a 30 minut necháme dojít.

Mezitím opláchněte lilky, rozpujte a vydlabejte dužinu. Tu pokrájejte na drobné kostky. Nasekejte cibulku a slaninu (tempeh) na kostičky. Žampiony oloupejte a nakrájejte.

Na pánvi zpěňte cibulku (pokud použijete slaninu, není třeba používat olej) a následně přidejte žampiony, pokrájený lilek, sůl. Vše poduste asi 15 minut do změknutí. Pak přidejte uvařenou pohanku a vše řádně promíchejte. Případně ještě dochuťte pepřem a solí, je-li potřeba. Půlky lilků vložte na plech s pečicím papírem a naplňte pohankovou směsí. Nakonec posypte čedarem. Pečte v předehřáté troubě při 180°C asi 30-40 minut do zezlátnutí.

Rýžovo-pohankový nákyp s jablky a vlaškými ořechy

200 g rýže dlouhozrná bílá , 150 g pohankových krup, 8 jablek, 100 g cukru , 25 g vlašských ořechů, 2 vejce, 1/4 másla, 1/2 balíčku skořicového cukru, strouhanka na vysypání formy

Rýži a pohanku uvařte podle základního receptu a nechte vychladnout. Vejce, cukr a změkklé máslo vyšlehejte do pěny. Oloupaná jablka nastrouhejte na hrubém struhadle. Smíchejte rýži, pohanku a vyšlehaný krém. Zapékací misku vymažte máslem a vysypte strouhankou. Na dno dejte vrstvu rýžovo-pohankové směsi, na ni strouhaná jablka smíchaná se skořicovým cukrem a ořechy a na závěr opět vrstvu rýže a pohanky. Pečte při 180 °C cca 45 minut. Podávejte ozdobené zakysanou smetanou či bílým jogurtem.

Pohankové rizoto

Doba přípravy 40 minut, počet porcí 4

250 g pohankových krup, 400 g kuřecích prsíček, 2 velké cibule, 2 stroužky česneku, zelenina (např. jarní cibulka, mrkev, hrášek, květák, brokolice,), olej, sůl.

Pohankové kroupy properte ve studené vodě a nechte okapat. Vařte v osolené vodě v poměru 1:2 s kapkou oleje asi 2-3 minut, poté odstavte a nechte 30 minut dojít tzv. „pod peřinou“. Na pánvi na oleji osmahneme nejemno nasekanou cibuli, přidáme na proužky nakrájená prsíčka, osolíme, opepříme a orestujeme. Přisypeme zeleninu, podlijeme vodou a dusíme 5-10 minut. Na závěr promícháme s pohankou, přidáme prolisovaný česnek a podáváme se zeleninovým salátem.

Pohankový nákyp s jablky a ořechy

250 g pohankových krup, 10 jablek, 50 g vlašských ořechů, cukr, 2 vejce, 1/4 másla, skořice, strouhanka

Pohanku uvaříme podle základního receptu uvedeného na obale výrobku a necháme vychladnout. 2 žloutky smícháme se 2 lžícemi cukru (asi 10 dkg) a vyšleháme do hustého krému. Přimícháme ještě máslo o pokojové teplotě. Z bílků ušleháme sníh. Vychladlou pohanku smícháme s krémem a sněhem z bílků. Vrstvíme do vymazané a strouhankou vysypané formy v tomto pořadí: na dno pohankovou směs, na to poklademe vrstvu strouhaných jablek, oslazených, posypaných skořicí a ořechy, a na závěr dáme opět vrstvu pohanky. Dáme zapéct do trouby na cca 30 minut. Podáváme ozdobené zakysanou smetanou (jogurtem, šlehačkou, javorovým sirupem).

Pohankový perník z lámanky

Množství je určeno na dortovou formu, doba přípravy 30 minut, pečení 40 minut

200 g pohanky loupané kroupy, 100 g pohanky lámanky, 2 vejce, 30 g škrobové moučky, 50 g strouhaného kokosu, 100 g přírodního třtinového cukru, 50 g mandlí, nastrohaná pomerančová a citronová kůra, perníkové koření (1 plná lžička), 1/2 prášku do pečiva, sůl, tuk na vymazání formy a sezamová semínka.

Pohanku kroupu i pohanku lámanku zalijte půl litrem vroucí lehce osolené vody a nechte asi dvacet minut přikrytou změkhnout. Pak vmíchejte postupně všechny ostatní suroviny a vzniklou hustou kaši rozetřete do formy vymazané tukem a vysypané sezamovými semínky. Perník pečte při teplotě 180 °C asi 40 minut.

Upečený perník můžete posypat moučkovým cukrem či sušenou syrovátkou. Doporučujeme podávat politý jogurtem, kysanou smetanou nebo ovocnou zavařeninou

Pohanková sekaná (karbanátky)

1,5 hrnku pohanky lámanky 2 cibule, 2 stroužky česneku, 200 g kysaného zelí, strouhanka, 1 vejce, sůl, majoránka, máslo

Lámanku připravíme podle základního receptu uvedeného na obale výrobku a necháme vychladnout. Ve velké míse smícháme vychladlou lámanku, vejce, nejemno nakrájenou syrovou (nebo i orestovanou) cibuli, prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené zelí, osolíme, opepříme, ochutíme majoránkou a přisypeme strouhanku, aby vzniklo tvárné těsto. Z něj můžeme vytvarovat šišku na sekanou nebo formovat malé karbanátky, které před smažením ještě obalíme ve strouhance. Šišku na sekanou dáme do pekáče, podlijeme vodou, na povrch položíme plátky másla a zapékáme v pekáči cca 45 minut dozlatova. Servírujeme s vařenými bramborami a kysaným zelím. Sekaná je výborná i s rajskou omáčkou a knedlíkem.

Bleskový štrůdl s pohankovou náplní

Recept podle České biokuchařky Anny Michalové, Fontána 2001

balíček listového těsta (vyrábí se i v bio kvalitě), pohanka lámanka, 1 měkký tvaroh, nastrohané jablko nebo kompotované ovoce, cukr, skořice, sůl, vanilka, olej na pečení a smažení, vejce na potřetí

Listové těsto rozválíme na tenký plát. Tvaroh utřeme se solí, cukrem a vanilkou a rozetřeme na těsto. Posypeme pohankou lámankou (suchou), rovnoměrně rozložíme nastrohané jablko nebo ovoce, posypeme cukrem a skořicí a pokapeme olejem. Těsto opatrně stočíme, konce zatlačíme a dáme na plech. Potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme. Náplně

můžeme různě měnit. Namísto tvarohu je možné použít směs ořechů a lámanky nebo máku s lámankou. U těchto sušších směsí je však potřeba zvýšit podíl ovoce a oleje, aby byl štrůdl dostatečně šťavnatý.

Bramborové knedlíky plněné pohankou

500 g vařených brambor, 150 g hrubé mouky (nebo špaldové krupice), 1 vejce, sůl, 1 velká cibule, špek, 1 hrnek pohanky lámanky, česnek, estragon, muškátový oříšek, petrželka

Vychladlé uvařené brambory smícháme s vejcem, osolíme a přidáme tolik hrubé mouky, aby vzniklo tvárné těsto. Necháme odležet a přichystáme si náplň. Na pánvi osmažíme kostičky špeku, přidáme cibulku a zpěníme ji. Vsypeme lámanku, zalijeme 1,5 hrnkem vody, dochuťme kořením, přivedeme k varu a odstavíme. Vychladlou směsí plníme knedlíky, které pak vaříme v osolené vroucí vodě několik minut, až plavou na hladině. Podáváme se zakysaným dušeným zelím.

Pohankové palačinky

0,5 l mléka, 200 g pohankové mouky, 1 vejce, špetka soli, lžičce cukru, olej na smažení, kvalitní džem

Do nádoby vlijeme mléko, přidáme vejce, vmícháme pohankovou mouku, osolíme a osladíme. Těsto necháme chvíli odpočinout. Pokud je těsto stále řídké, přidejte mouku. Pak můžeme smažit tenké palačinky. Ze stejného těsta je možné smažit i silnější lívance. Palačinky potřeme džemem a podáváme.

Pohanková bábovka

250 g pohankové mouky, 150 g cukru, 250 – 300 ml šlehačky nebo kefiru, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva bez fosfátů, 3 vejce, 50 ml slunečnicového oleje. Podle chuti – kokos, kakao, rozinky, oříšky...

Vajíčka utřete s cukrem a olejem do pěny, přilijte kefir, přisypte pohankovou mouku smíchanou s práškem do pečiva. Přidejte semínka, sušené ovoce, podle vlastní chuti. Vymažte formu na bábovku, vysypte ji strouhankou nebo pohankovou moukou a vlijte do formy 2/3 těsta. Do 1/3 třetiny těsta přimíchejte 2 lžičce kakaa a vlijete na první vrstvu. Pečte při 180 °C asi 40 minut.

Pohankovo zeleninové placičky

Počet porcí: 6 (cca 24 placiček o průměru 7 cm), doba přípravy: 120 minut
250 g pohankové lámanky, 500 ml vody, 1 zeleninový bujón, 2 cibule, 3 lžičce olivového oleje, olej na smažení a pečení, 350 – 400 g nastrohané zeleniny (mrkev, celer + jakákoliv sezónní: cuketa, brokolice, hrášek, petržel, červená řepa, 4 stroužky česneku, 2 vejce, 100 g nastrohaného sýru, slunečnicová, dýňová a lněná / sezamová semínka, 4 lžičce hladké mouky, strouhanka na obalování, sůl, pohankovou lámanku zalijte vroucím zeleninovým vývarem a nechte vychladnout. Na pánvi osmahněte najemno nakrájenou cibulku, přidejte zeleninu, sůl, pepř, 1/3 šálku vody, vše promíchejte a nechte podusit doměkka. Po vychlazení smíchejte s pohankovou lámankou, přidejte vejce, utřený česnek, strouhaný sýr a semínka. Zahustěte moukou (například špaldovou) a důkladně promíchejte. Ze směsi tvořte placičky, které obalte ve strouhance a smažte na rozpáleném oleji po obou stranách dozlatova. Ideální přílohou jsou brambory a zeleninový salát.

Pohanková pomazánka

200 g pohanky lámanky, pomazánkové máslo, tvaroh (lučina), česnek, sůl, čerstvé bylinky

Pohanku připravte dle návodu a pak nechte vychladnout.

Vmíchejte pomazánkové máslo a tvaroh (nebo lučinu), dochuťte česnekem, solí, bylinkami dle chuti (pažitka, petrželka atd.) a podávejte na celozrnném kváskovém chlebu s čerstvou zeleninou.

Pohankové knedlíčky jako zavářka do polévky

pohanková krupice, rostlinný tuk, 1 vejce, sůl, koření dle chuti

1 lžičci tuku o pokojové teplotě vyšleháme vidličkou se solí do krému. Přidáme vejce, ochutíme kořením a solí a vmícháme tolik pohankové krupice, abychom získali hustější

těstíčko. Vytvarujeme malé kuličky, které vkládáme do vařícího vývaru nebo zeleninové polévky. 2 minuty povaříme, dokud nezačnou knedlíčky plavat na hladině.

Pohankový chléb

Doba přípravy: 25 minut + 24 hodin kynutí + 85 minut pečení

500 hladké pohankové mouky, 2 lžičky soli, 2 lžičky kmínu, lněná, slunečnicová či dýňová semena

dle chuti, 750 - 800 ml vlažné vody

Do sypkých surovin postupně zamíchejte vlažnou vodu. Těsto míchejte po dobu 10 -15 minut tak, abyste dosáhli konzistence těsta na bábovku. Zadělávací mísu překryjte alobalem nebo pokličkou a umístěte na teplé místo (nejlépe 25 - 30 °C) na 24 hodin. Troubu předehřejte na 220 °C. Připravené těsto vyklopte do předem nahřáté zapékací mísy, přiklopte pokličkou a pečte 1 hodinu. Poté chléb dopečte 15 minut bez pokličky, aby získal pěknou zlatavou kůrku. Po vyjmutí ho nechte zchladnout na mřížce. Chléb vydrží dlouho vláčný, je vynikající např. na topinky.

Luštěniny

Mezi často diskutované otázky patří u luštěnin jejich stravitelnost (trávení luštěnin, nadýmání). Trávení luštěnin zhorší některé látky v nich obsažené, jejichž obsah můžeme správnou technologií vaření značně snížit.

Luštěniny jsou starou plodinou, která byla a je základem stravy člověka. Jednotlivé druhy jsou pěstovány podle klimatických podmínek na celém světě. Cizrna, hrách a fazole patří k české kuchyni odnepaměti. Čočka se v několika barevných druzích těší velké oblibě a je součástí jídelníčku v našich zemích od první poloviny 19. století. V kombinaci s obilovinami, zeleninou jsou luštěniny vhodným zdrojem rostlinných bílkovin.

Správné vaření: luštěniny před vařením namočíme, po namáčení semena dobře promyjeme a vodu slijeme. Vaříme v dostatečném množství vody, bez přídavku soli a sody do měkka. Červenou a černou fazoli povaříme 15 minut zprudka, abychom vysokou teplotou eliminovali škodlivou látku obsaženou v osemení, pak dovaříme. Sójové boby vaříme většinou v tlakové nádobě alespoň 45 minut. Při vyšší teplotě se rozloží látky zhoršující trávení. Nejlépe je luštěniny vařit s kořením, zeleninou které brání nadýmání – saturejka, oregano, majoránka, kmín, cibule, česnek, kořenová zelenina, papriky a rajčata.

Vhodné kombinace luštěnin v pokrmech

Vařená luštěnina a kořenová a listová zelenina, vařená luštěnina a celozrnná obilovina a zelenina. Vařená luštěnina a netučný tvaroh, pomazánkové máslo, rostlinné máslo, celozrnný chléb a pečivo.

Méně vhodné kombinace, luštěnina s bílým chlebem a pečivem, s větší porcí masa nebo uzenin, s vejcem nebo mléčnými výrobky, s tukovou zasmažkou, s bramborem nebo jinou škrobnatou zeleninou, upravená na sladko.

Cizrnová pomazánka

100g cizrny, 40 g cibule, 1g g oleje, 40 g másla, sůl, stroužek česneku, citronová šťáva
Cizrnu přes noc namočíme ve vodě. Vodu slijeme a v nové vodě vaříme doměkka.

Čočková pomazánka

100 g čočky, 80 g másla, 30 g rajského protlaku, 50 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele.
Luštěninu uvaříme společně se zeleninou, nechat vychladnout a pak vymíchat s máslem.

Čočkovo-jáhlové karbanátky

100g čočky, 20 g jáhel, 1 vejce, strouhanka z bezlepkového pečiva, sůl, majoránka, 2 stroužky česneku, 2é g oleje
Jáhly důkladně spaříme a propereme, vaříme, přidáme vařenou čočku, vejce, koření a spojíme pečivem. Dáme na plech s pečícím papírem, potřeme olejem a pečeme v troubě.

Čočka v zelenině

350 g velkozrnné čočky, 1 cibule, 150 g kořenové zeleniny, květák, brokolice, 50 g oleje, 20 g hl. mouky, 1 lžíce sekané petrželové natí, sůl.

V hrnci osmahneme na oleji cibulkou, přidáme čočku. Pak přidáme očištěnou na kostičky nakrájenou zeleninu kořenovou, vše uvaříme do měkka. Zaprášíme moukou a povaříme. Podáváme s chlebem, rýží nebo těstovinou.

Mexická fazoláda

400g fazolí, 1 cibule, 200 g rajského protlaku, 300 g bílého zelí, 30 g oleje, 6 stroužků česneku, hřebíček, bobkový list, kmín, dobromysl, petr. nať. V hrnci osmahneme na oleji plátky česneku a cibuli, přidáme fazole a vaříme pod poklicí mírným varem. Zelí nakrájíme na proužky a přidáme k fazolím. Přidáme také rajský protlak a koření a povaříme minimálně 15 minut. Vydusíme, pokrm má obsahovat jen málo tekutiny. Dochutíme petr. natí a podáváme s chlebem.

Hrách a kroupy – kočičí svatba

250 g celý žlutý hrách, 120 g celých krup, 1 velká cibule, 50 g oleje, sůl

Hrách namočíme a pak uvaříme do měkka. Kroupy propláchneme, uvaříme do měkka. Na oleji osmahneme cibulku, přidáme sůl a smícháme se surovinami. Podáváme s kyselým zelím dušeným nebo syrovým. Jedná se o přílohu k drůbežímu masu.

Zapečená luštěninová směs

50 g sojových bobů, 50 g čočky, 50 hrachu púleného, 50 g bílé fazole, 100 g krup ječných, 50 g ovesných vloček, 3 cibule, 1 hlavička česneku, 5 lžic oleje, sůl 2 mrkve, majoránka 1 lžička a libeček nebo petrželka

Luštěniny uvaříme a smícháme s uvařenými kroupami, okořeníme a doplníme nastrouhanou mrkví, olejem a zapečeme na vymazaném plechu v troubě. Podáváme s kyselým zelím nebo rajčatovým salátem, popřípadě s vařenými bramborami. Může být podáváno samostatně i jako luštěninová přesnídávka nebo svačina v mateřské škole s plátkem chleba.

Sojanéza

20 g jemné sójové mouky, 50 g vody, trochu soli, 100 g slunečnicového oleje

Hladkou sójovou mouku smícháme s horkou vodou a za stálého míchání uvaříme do husté kaše. Do vychladlé kaše za stálého míchání přikapáváme slunečnicový olej, osolíme, můžeme přidat citronovou šťávu.

Zdravější varianta „majonézy“, po přidání jemně nasekané cibulky, kyselé okurky, natě nebo pažitky získáme „dětskou tatarskou omáčku“ vhodnou k salátům a k masu nebo luštěninové sekané.

Text o jednotlivých plodinách použit převážně z učebních materiálů profesora Moudrého z JU v Českých Budějovicích (Využití alternativních plodin ve školním stravování).

A co budeme vařit a péci?

Knedlíky 5 x jinak

Chlebové knedlíky se zeleninovou omáčkou

½ chleba nakrájeného na kostičky
200 g pohankové krupice
200 g celozrnné pšeničné mouky
hrst sekané petrželky (může být sušená)
1 lžička soli
2 lžičky jedlé sody

4 vejce

500 ml mléka

Smetana na vaření 300 ml

Omáčka: 1 cibule, 350 g mrkve, 150 g petržele, 250 g celeru, 500 ml vody, 1 smetana na vaření, 16 g oleje, dvě lžíce celozrnné pšeničné mouky, 2 bobkové listy, nové koření, sůl (nebo směs koření na svíčkovou pro děti)

Žloutky smícháme se solí, mlékem, petržalkou, moukou a krupicí. Přidáme nakrájený chléb a sodu. Z bílků ušleháme tuhý sníh a opatrně vmícháme do těsta. Tukem silně vymažeme nádobu/formu na srnčí hřbet, bábovku, hrnky, nalijeme těsto a vložíme do vroucí vody a vaříme cca 20 minut, kontrola špejlí.

Cibuli nasekáme nadrobno a osmahneme na oleji dozlatova, přidáme zeleninu, mouku a osmahneme. Zalejeme vodou, přidáme koření a vaříme 15-20 minut. Vyndáme koření a rozmixujeme dohladka. Vmícháme smetanu a podáváme s plátky chlebového knedlíku. Vhodné i k masu, vejci, šmakounovi.

Krupicové čokoknedlíčky

300 g celozrnné pšeničné mouky

200 g pohankové krupice

200 g hořké čokolády

500 ml mléka

2 vejce

30 g cukru, špetka soli

Půl lžičky jedlé sody

Jogurtová omáčka – 500 g bílého jogurt, 1 vanilkový fruktózový cukr, 100 g kokosu, 250 ml mléka, cukr na dochucení

Vaříme mléko s cukrem a špetkou soli, přisypeme krupici a uvaříme kaši. Necháme zchladnout. Přidáme vejce, sodu a mouku a vytvoříme tužší těsto. Na válu vyválíme cca 1,5 cm silný plát a rozdělíme na čtverce 6x6 cm. Na každý dáme kousek čokolády a zabalíme. Vaříme v osolené vodě 7-8 minut. Hotové knedlíky přelijeme jogurtovou omáčkou a podáváme s ovocem nebo kompotem.

Polentové krokety s rajčatovou omáčkou

1,5 l vývaru masového nebo zeleninového

400 g polenty

100 g strouhaného eidamu

100 g sezamových semínek

100 g másla

Rajčatová omáčka: 1 kg rajčat (nebo 800 g rajčat, 200 g mrkve), 2 cibule, 2 lžíce oleje (16 g), 500 ml vody, hrst bazalky, cukr, sůl, koření na rajskou omáčku (bobkový list, nové koření, skořice, hřebíček, karamel)

Z vývaru a polenty uvaříme hustou kaši, vmícháme sýr, sezam a máslo a necháme vychladnout. Po vychladnutí tvarujeme krokety, rozložíme na plech a pečeme na 160° C 20 minut.

Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme, přidáme rajčata nakrájená na kostičky, škrob, vodu a vaříme s kořením, které pak vyjmeme, zjemníme máslem. Poléváme krokety. Můžeme podávat s vařeným na kostičky krájeným hovězím masem a přizdobit bazalkou.

Bramborové knedlíčky (šišky, nočky, kapání) s ovocným přelivem

1 kg vařených oloupaných brambor

400 g pohankové krupice

1 vejce

50 g škrobu (bramborového nebo kukuřičného, rýžového)

Lžička soli

0,5 kg směsi mraženého bobulovitého ovoce)

1 l vody

4 lžíce cukru (nebo 3 lžíce a vanilkový cukr)
4 lžíce škrobu

Z brambor, krupice, vejce, škrobu a soli vypracujeme těsto, tvarujeme potřebné tvary a vaříme ve vroucí osolené vodě zhruba 5 minut.

Škrob rozmícháme ve vodě, přidáme cukr a ovoce, povaříme dokud se nevytvoří omáčka a poléváme ještě teplé knedlíčky.

Můžeme použít lžičku zakysané smetany na ozdobu a lístek máty.

Rýžové knedlíky

700 g uvařené kulatozrné rýže

150 g hladké rýžové mouky

50 g kukuřičného škrobu

1 až 2 vejce

hrst čerstvé petrželky

špetka soli

trochu hladké rýžové mouky na vál a obalení knedlíků

Do uvařené prochlazené rýže vmícháme vejce, a dokud máme rýži v hrnci, ještě část hladké rýžové mouky, sekanou petrželku a sůl. Zbytek hladké mouky vpravíme do těsta spolu se škrobem až na vále. Těsto rukama propracujeme. Vytvoříme váleček, který rozdělíme na menší dva kousky a obalíme v hladké rýžové mouce, aby při vaření zůstaly kompaktní. Někdy se lepí, pracnější manipulace.

Knedlíky vkládáme do vařící mírně osolené vody a po uvedení k varu vaříme 15 minut. Necháme zchladnout a krájíme nožem namočeným ve vodě na porce. Hodí se ke všem omáčkám a masovým šťávám, k teplé zelenině.

Obilné kaše

Ovesná kaše se skořicí (přesnídávka)

1000 ml mléka

500 ml vody

300 g jemných ovesných vloček s klíčky

30 g másla

100 g medu (asi 4 vel. pol. lžíce)

2 lžičky skořice

100 g mletých ořechů

(oběd)

1300 ml

550 ml

340 g

40 g

120 g

120 g

Vločky nasypane do mléka a vody. Necháme nabobtnat, poté vaříme 5 až 8 minut. Odstavíme, vmícháme skořici, máslo a med. Podáváme posypané mletými ořechy a můžeme doplnit ovocem.

Pohanková kaše se švestkovým přelivem

1000 ml mléka

500 ml vody

250 g pohanky lámanky

30 g másla

100 g medu (4 lžíce)

Přeliv: švestkový kompot, lžička drceného hřebíčku, škrob

Pohanku propláchneme studenou vodou a vložíme do mléka a vody. Necháme půl hodiny nabobtnat, vaříme 10 minut. Odstavíme, vmícháme máslo a med.

Šťávu ze švestkového kompotu slejeme, vmícháme škrob s hřebíčkem a krátce povaříme.

Na kaši dáme švestky a polejeme přelivem.

Jáhlová kaše s jahodami

1000 ml mléka
500 ml vody
250 g jáhel
30 g másla
1 vanilkový cukr
1 lžička citronové šťávy

Jahody

Jáhly 3x propláchneme vařící vodou, aby se zbavily hořkosti. Vložíme do mléka a vody a vaříme 20 minut. Odstavíme a vmícháme cukr, máslo a citr. šťávu. Podáváme ozdobené jahodami nebo jiným sezónním ovocem.

Rýžovomeruňková kaše

1000 ml mléka
500 ml vody
300 g kulatozrné natural rýže
100 g sušených meruňk
30 g másla
100 g řepného cukru

Meruňkový kompot nebo čerstvé meruňky na ozdobu

Rýži propláchneme studenou vodou. Sušené meruňky nakrájíme na zhruba 1 cm velké kostičky a propláchneme je ve vařící vodě. Rýži a sušené meruňky vložíme do mléka s vodou a vaříme do měkka cca 15 minut. Odstavíme a vmícháme cukr a máslo. Podáváme ozdobené čerstvými nebo kompotovanými meruňkami.

Kukuřičná kaše

1000 ml mléka, 500 ml vody
200g kukuřičné krupice
30 g másla
150 g řepného cukru)
2 lžičky fenyklu
100 g mletých mandlí

Krupici nasypeme do mléka a vody a vaříme cca 10 minut. Odstavíme, vmícháme fenykl máslo a cukr. Podáváme posypané mletými mandlemi a doplníme ovocem.

Sušenky 5x jinak

Rýžová koka

300 g hladké rýžové mouky
200 g másla nebo rostlinného tuku
2 vejce
2 lžíce kakaa (nebo 1,5 lžíce kakaa a 0,5 lžíce karobu)
50 g strouhaného kokosu
100 g melasy
50 g cukru

Ze změkklého tuku a ostatních surovin vypracujeme těsto. Z těsta vykrajujeme kousky, pokládáme na plech s pečícím papírem. Pečeme na 160°C. Vhodné na ozdobu jogurtu, tvarohu.

Ovesná cookies s brusinkami

300 g celozrné ovesné mouky
200 g másla nebo rostlinného tuku
100 g jemných ovesných vloček
100 g brusinek

100 g čokolády
1 lžička jedlé sody

Ze změkklého tuku a ostatních surovin vypracujeme těsto. Z těsta vykrajujeme kousky, které klademe na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme na 160°C. Pečeme 10-15 minut. Můžeme přidat k jogurtu, tvarohu, ovocnému pyré na přesnídátku, svačinu. Možno použít jako samostatný doplněk oběda.

Celozrnné linecké těsto (kytičky)

400 g celozrnné pšeničné nebo přímo špaldové mouky
200 g másla
150 g cukru
1 vejce nebo jen žloutek
Rybízová marmeláda nebo meruňková na slepení.

Vykrajujeme potřebné tvary, pečeme na pečícím papíru.

Mandlové těsto (srdíčka)

400 g hladké rýžové mouky
200 g másla
100 g mletých mandlí najemno
170 g cukru
1 vejce nebo jen žloutek

Pečeme 5-10 minut na pečícím papíru. Můžeme slepit, nebo podávat jen tak jako doplněk oběda, na ozdobu mléčných výrobků.

Kukuřičné těsto (prasátka)

400 g hladké kukuřičné mouky
200 g másla
100 g cukru
lžíce ovocného sirupu - červeného
čokoláda na zdobení

Pečeme 5-10 minut na pečícím papíru. Zdobíme čokoládou očičko, úsměv, ocásek.

Buchty 5x jinak

Žitný perník se slunečnicovými semínky

400 g celozrnné žitné mouky, lžíce jedlé sody, 1 lžička skořice, 2 lžíce kakaa, 3 vejce, 1 lžíce perníkového koření, 100 g medu, 100 ml oleje, 200 ml vody, 300 ml mléka
Zdobení: 100 g čokolády, 200 ml smetany ke šlehání, 1 lžíce škrobu a 50 ml vody, 50 g loupaných slunečnicových semínek

Ze všech surovin vymícháme těsto a vylijeme na plech vyložený pečícím papírem, troubu nahřejeme na 160°C a pečeme 30 minut. Poleva: do hrnce dáme ohřát šlehačku, přidáváme kousky čokolády a rozpuštěný škrob. Krátce svaříme. Nalejeme na perník, posypeme semínky.

Cuketová buchta (nebo z máslové dýně, muškátové dýně)

300 g nastrouhané cukety, 300 g špaldové mouky, 50 g jemných ovesných vloček s klíčky, 200 g cukru, 100 ml oleje, 2 žloutky, z bílků sníh, 1 lžíce citr. šťávy, 1 lžíce jedlé sody.

Řepná pruhovaná buchta

300 g nahrubo nastrouhané červené řepy, 250 g celozrnné pšeničné mouky, 200 g cukru, 150 ml oleje, 2 žloutky, sníh z bílků, kakao 2 lžíce a lžíce jedlé sody.
Ze všech surovin připravíme těsto, pečeme na pečícím papíru 40 minut. Vychladlý moučník ozdobíme moučkovým cukrem přes sítko cukrujeme část těsta a část překryjeme papírem, můžeme různé šablony s dětskými motivy.

Cuketová buchta slaná

300 g nahrubo nastrouhané cukety, 150 g pohankové krupice, 50 g celozrnné mouky pšeničné, 100g jemných ovesných vloček, 100 ml oleje, 2 žloutky, sníh, 1 bílý jogurt, 100g nahrubo strouhaný eidam, 1 lžice jedlé sody, 1 lžice oregana, lžička soli, 1 lžička kurkumy, 50 g lněných semínek na posypání

Ze všech surovin vymícháme hladké těsto a nalejeme na plech s pečícím papírem. Posypeme lněným semínkem a pečeme asi 40 minut při teplotě 1060-180°C. Podáváme se zeleninovým lečem, špenátem, mrkví. Nebo jako samostatný slaný doplněk oběda.

Pizza tyčky

250 g celozrnné pšeničné mouky, 250 g celozrnné žitné mouky, 1 vejce, 250 ml mléka, 1 lžička cukru, 40 g droždí, lžice oleje, sůl asi půl lžičky, 100 g uzené kýty nebo brokolice, špenát, mrkev, 100 g nahrubo nastrouhaného eidamu, 50 g rajčatového protlaku, hrst oregana

Připravíme kvásek, smícháme mouky, sůl olej a kvásek a vymícháme těsto, které necháme 30 minut vykynout. Z těsta vyválíme dva pláty 20x 30 cm. 1 plát pomažeme protlakem, posypeme, šunkou, sýrem, oreganem a přiklopíme na něj druhý plát, přepůlíme, aby vznikly dva čtverce 10x 30 cm, které dále krájíme na 2 cm široké pruhy. Tyčky dvakrát zakroutíme a pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme vejcem. Pečeme 15-20 minut dozlatova. Podáváme na svačinu 2 ks na strážníka nebo jako příkrm k zeleninovému salátu.

U dětí oblíbené i přidání ananasu nebo mandarinky k šunce, tzv. na havajský způsob.

2016-03-31

Olga Johanidesová
Mgr.et Bc. Kateřina Kračlová
„A co budeme vařit a péci?“

Slouží jako pracovní materiál „Vaříme netradičně z tradičních surovin“

Dodatek:

Cukr, nebo glukózo-fruktózový sirup?

Glukózo-fruktózový sirup či jen **glukózový sirup**. Také jste si všimli, že bez této suroviny nejde vyrobit snad žádný potravinářský výrobek? Je v limonádách, sušenkách, pečivu, šunce, uzeném mase, snídaňových cereáliích, ovocných jogurtech. A víte proč? Je to levná náhrada cukru. Výrobci si mastí kapsu a naše zdraví, to úpí. Po náhražce se tvoří tukové poštáře

„**Moderní**“ sladidlo se v našem těle chová úplně jinak, než klasický řepný či třtinový cukr – a to i jemu se přezdívá bílý jed. Výsledkem je obezita, ale tím to nekončí. Výzkumy potvrzují, že přílišná konzumace přispívá k rozvoji nemocí srdce a cév, cukrovky 2. typu či nemocem ledvin.

Začněme ale od začátku, tělu v nadměrném množství neprospívá příjem klasického cukru, ani glukózo-fruktózového sirupu. Rozdíl však je v tom, jak si s těmito dvěma sladidly organismus dokáže poradit.

Řepný či třtinový cukr, nebo-li sacharóza, patří mezi disacharidy. Skládá se ze dvou jednodušších cukrů, z jedné molekuly glukózy a z jedné molekuly fruktózy. V levnější náhražce glukózovo-fruktózovém sirupu najdeme mnohem více fruktózy. A právě v ní je problém! Glukóza se v těle mění na tuk jen asi z pěti procent, naopak u fruktózy je to procent 40!

Jak se glukózo-fruktózový sirup vyrábí?

Na způsob výroby přišli v Japonsku. Základem je obilný škrob, nejčastěji kukuřičný. V Česku se využívá obvykle pšenice. Zrno se nejprve rozeleme, oddělí se škrob a přidají enzymy. Ty přemění část glukózy v něm obsažené právě na fruktózu.

Proč je výhodný?

Jeho výroba je mnohem levnější, laicky řečeno se oproti klasickému cukru zastaví v polovině.

Dále má sirup až dvaapůlkrát vyšší sladivost.

Při výrobě se nemusí oproti cukru nijak rozpouštět, je tekutý.

V pekařství a cukrářství je výhodnější než cukr proto, že zajistí větší vláčnost a delší čerstvost pečiva.

Zrádná fruktóza

Problém u fruktózy je právě přeměna v játrech na tuk, ten se nám pak ukládá zejména v oblasti břicha. Ne jako podkožní, ale takzvaný útrobní tuk. Ten je výrazně nebezpečný, **problémem není jen „pupek“, tuk kolem břišních orgánů má vliv například na rozvoj cukrovky 2. typu.**

To však stále ještě není vše. Tuky na které se přeměňuje, jsou ve velké části triglyceridy, které jinak (velmi nadměrně) přijímáme v živočišných tucích. Triglyceridy se spolu cholesterolem ukládají v cévách, zužují je a my následně onemocníme ischemickou chorobou srdeční, srdečním infarktem či mozkovou mrtvicí.

Stále jsme však ještě neskončili. Fruktóza narozdíl od glukózy dokáže méně stimulovat centra v mozku, která nám říkají: jsme sytí, končíme s jídlem. **Máme tak proto větší pocit hladu a sníme mnohem víc. A tloustneme a máme větší riziko vzniku všech nemocí způsobených obezitou, mezi ně patří i některé typy zhoubných nádorů.**

Fruktóza je ale i v ovoci

Říkáte si, co je na fruktóze špatně, vždyť je to ovocný cukr? Příroda je však mocná. Když nám dala sladké plody, napěchovala je i vlákninou. Ta způsobí, že ne všechna fruktóza se stačí ve střevě vstřebat, k tomu jsme po ní sytí. Zároveň ovoce obsahuje řadu enzymů, které se podílejí na štěpení cukrů, ty v glukózo-fruktózovém sirupu nenajdeme.

Jak se zlu vyhnout?

Stále se opakující radou je: číst obaly potravin. Pokud existuje možnost, vyberte si ten výrobek, kde ve složení glukózo-fruktózový sirup nenajdete. Bohužel to nejde vždy, ale právě proto je potřeba o ne zrovna pro zdraví výhodném sladidle vědět.

Problémem je však i „obyčejný“ cukr, kterého moderní člověk mlsá ročně více než 40 kilogramů. A to rozhodně nespadá do zásad zdravého životního stylu.

Řídit se tak můžete i logem VíM, co jím. Potraviny jím označené musí dodržovat stanovená kritéria složení – nejen cukru, ale i vyrovnaný obsah trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin a sodíku (soli).

Portál: VíM, co jím

Pšeničné otruby - informace

I když pšeničné otruby obsahují hodně proteinů, tuků, vitaminů a minerálů, lidé je příliš nevyužívají. Je to zejména proto, že jejich velkou část tvoří vláknina (43 %), jež se skládá z celulózy, hemicelulózy a ligninu, látek, kvůli kterým otruby mají tvrdou dřevnatou konzistenci.

Otruby vykonávají ve střevě tři základní činnosti: zadržují vodu a zvětšují objem stolice; zrychlují pohyb stolice ve střevech; zadržují dráždivé a jedovaté látky, cholesterol, žlučové soli a karcinogeny, které se nacházejí ve střevech a zvyšují jejich vylučování stolicí.

Pomáhají doplňovat vlákninu do stravy, která je složená převážně z rafinovaných potravin. **Je však vhodnější konzumovat celozrnné výrobky, než doplňovat rafinované potraviny otrubami. Pro děti zcela nevhodné.**

Otruby zabraňují zácpě. K dosažení požadovaného účinku je třeba užívat 20 až 30 g otrub denně po dobu jednoho týdne.

Otruby snižují hladinu cholesterolu (ovesné otruby jsou v tomto směru mnohem účinnější) a riziko některých závažných onemocnění: divertikulitidy, karcinomu tlustého střeva, srdečních onemocnění a karcinomu prsu.

Otruby mohou nicméně narušit sliznici střev, protože obsahují tvrdý lignin. Z toho důvodu se nedoporučují konzumovat pacientům s kolitidou nebo dráždivým tračníkem.

Obsahují fytáty, které vytvářejí nerozpustné směsi železa, zinku a vápníku, čímž brání vstřebávání těchto minerálů ve střevech. Pokud se ale celozrnné obilniny konzumují vařené, naklíčené nebo vykynuté (chléb a jiné pečivo), k tomuto nežádoucímu účinku nedochází.

Mohou být kontaminovány pesticidy a těžkými kovy, protože jsou v kontaktu s ovzduším i půdou.

Nejvhodnější jsou ve svém přirozeném stavu, tj. jako součást celozrnné pšenice nebo jejích derivátů. Pokud jíte otruby samostatně, dbejte na to, abyste nepřekročili denní dávku 30 g, a dejte pozor, aby otruby pocházely z biologicky čistých zdrojů.

Je vhodnější konzumovat otruby v celozrnných výrobcích, než je jíst samostatně. Také je důležité dbát na to, aby jejich denní dávka nepřekročila 30 g (dvě polévkové lžičce).

Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“.