

JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo

hojnost a jest to domácí a obyčejný pokrm, dobře sytí a břicho nadýmá“.

Základním produktem při zpracování pohanky mletím jsou celá semena, která dostaneme pod označením pohankové krupky celé (což byl zřejmě případ našeho čtenáře) nebo pohankové krupky lánané (lámanka). Dalším mletím vzniká pohanková krupice a pohanková mouka.

Pohanka je bezlepková. Navíc obsahuje draslík, fosfor, železo, měď, mangan a zinek, vitamíny skupiny B a E a cholin. Nejvíce je však ceněna pro obsah již zmíněného rutinu. Pochopitelně je také významným zdrojem vláknin, důležitých pro dobrou funkci zažívacího traktu i jako prevence před rakovinou tlustého střeva. Překonejte proto nedůvěru a ochutnejte něco z pohanky. Možná ji pohaníte, nebo jí můžete přijít na chuť. Patří do naší kuchyně už nějakých osm století a bylo by asi škoda, kdyby z ní zmizela.

Počín daňové poradkyně

K pohledné třicátnici Lence Požárové se hodí leccos, jen ne představa vařečky a plotny. Přesto vzdala post daňové poradkyně (vystudovala ekonomii) a vrhla se na vaření. A protože jí to dle mínění přízvaných strážníků jde velice dobře, má nápady a nebojí se experimentovat, rozhodla se své zkušenosti zpro-



FOTO: BIOKUCHAŘKA HANKY ZEMANOVÉ

Pohankový puding
s javorovým sirupem

středkovat dalším a začala vydávat originální kuchařky. Ne zvolila však nejjednodušší cestu různých bavičů, kteří splácají vše dohromady. Začala monotematicky a rovnou se surovinou sice každému od pohledu povědomou, ale kuchyňsky zapomenutou a takřka neznámou. A tak se zrodil v srpnu 2005 první díl její otevřené řady kuchařek se společným názvem Což takhle dát si... Jmenuje se Dýně.

Kdo někdy ochutnal správně udělanou dýňovou polévku, dobře ví, že patří k tomu nejlepšímu, co lze z domácích surovin do hlubokého talíře připravit. A těch variací, jak naložit se surovinou na podzim lehce dostupnou, shromáždila úctyhodnou řadu.

Zapálená kuchařka

Podtitulek všech zatím vydaných monotematických knih zní Zapálená kuchařka Lenka Požárová. Po premiérové Dýni přišel Špenát, Mrkev a zatím posledním dílem je právě se zjevící se Chřest. Na léto připravuje díl ovocný. Nejde o žádné tlusté „bichle“, ale útlé knížečky s kroužkovou vazbou, svěží grafikou a kvalitními fotografiemi, psané s lehkostí a šarmem. A nejde v nich rozhodně jenom o pokrm určené pro vegetariány a přezývavce. ■

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

Knižní tip

• www.zapalena-kucharka.cz

Publikace Dýně stojí 169 Kč, Mrkev, Špenát, Chřest po 199 Kč.



Jáhlové velryby s ovčím sýrem

Vařte s námi

Žhavá koule s vlácnou náplní

Pro 4 osoby

1 střední dýně hokkaido • 220 g nivy • 200 g blaťáckého zlata • 4 hrsti vlažských ořechů • 2 hrsti petrželky

Seřízněte z dýně vršek, který později poslouží jako poklička a vydlabejte semínka. Sýry nakrájejte na kostky, ořechy na čtvrtinky, petrželovou nať nasekejte a vše promíchejte. Dýni uvnitř osolte, napěchujte ji směsí a postavte na plech s pečicím papírem. Přikryjte odříznutou pokličkou a dejte zapéct do trouby předehřáté na 220° C (v horkovzdušné 200° C). Pečte asi hodinu. Místo petrželky můžete použít čerstvý, lehce spařený špenát. Upečenou dýni rozkrojte na čtvrtiny a podávejte horkou.

Pohankový puding s javorovým sirupem

100 g pohankové krupice • 3/4 l kokosového mléka • 3 lžíce loupaných mandlí • 4 lžíce kokosu • 5 lžic javorového sirupu • lžička mletého kardamonu • hrst opražených vlažských ořechů • špetka mořské soli • med na ozdobu

Do hrnce dáme kokosové mléko se špetkou mořské soli, přidáme mandle, kokos, javorový sirup a koření. Promícháme a uvedeme do varu. Za stálého míchání přidáme pohankovou krupici a na mírném ohni povaříme, až je směs hustá. Přelijeme do mističek a ozdobíme nasekanými mandlemi a medem.

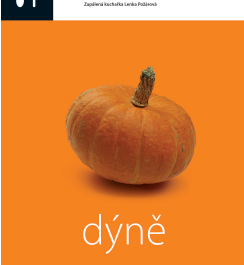
Jáhlové velryby s ovčím sýrem

Pro 4 osoby

1 kg čerstvého špenátu • 250 g jáhel • 200 g ovčího sýra • 200 ml mléka • 2 stroužky česneku • 2 vejce • pažitka • olej • sůl

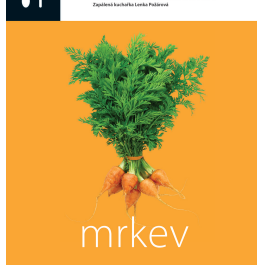
Jáhly pomeleme v mlýnku na mák, zalijeme mlékem a necháme asi půl hodiny odstát. Přimícháme rozšlehaná vejce, rozmačkaný česnek a osolíme. Z těsta opečeme na rozpálené vymaštěné pánvi čtyři velké palačinky. Špenát podusíme asi 3 až 5 minut. Tekutinu vymačkáme a špenát smícháme s krájenou pažitkou a rozdrobeným sýrem a dle chuti osolíme. Špenát se sýrem dáme na horké palačinky a srolujeme je. K palačinkám můžeme podávat česnekový dressing.

Což takhle dát si...



dýně

Což takhle dát si...



mrkev

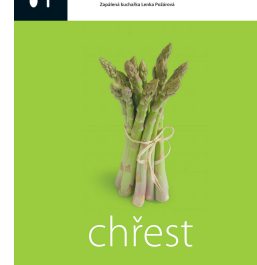
První čtyři netradiční kuchařky Lenky Požárové z řady Což takhle dát si... mají nejenom svěží grafickou úpravu, ale obsahují i zcela originální recepty z dostupných a někdy neprávem opomíjených surovin.

Což takhle dát si...



špenát

Což takhle dát si...



chřest