

Zbytečně opomíjené pohanky

Místo čočky jsem omylem koupil pohanku. Co s ní, ptá se čtenář vyslaný manželkou do supermarketu. V záplavě nejrůznějších novinek někdy zapomínáme na potraviny, které zde byly doma po staletí.



FOTO: JAROSLAV JIRČKA, REPRO: COZ TAKHLE DAT SI – MRKEV, ŠPENÁT

Čas od času se tedy pokusíme o jakýsi návrat ke kořenům. Ostatně i v jiných zemích se dnes stává módním objevovat věci zapomenuté, neprávem opomíjené a všeobecně pokračující ve celosvětové unifikovanosti zanikající.

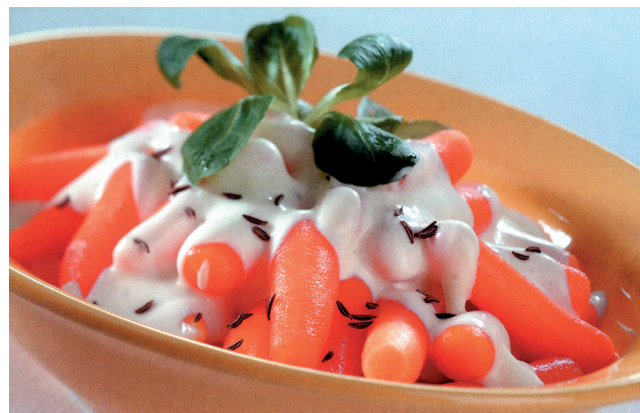
Znovuobjevování zapomínaného

Zhruba od přelomu tisíciletí prožíváme i v našich končinách doslova invazi potravin a pochutin dříve v našich zeměpisných končinách nevidaných. Dnes už totiž není problém dopravit kamkoliv kdykoliv takřka cokoliv. Včetně záležitostí určených k snědku. Dostanete je ve stavu zcela čerstvém nebo jenom šetrně zchlazeném.

Můžeme tak konzumovat čerstvé humry i ústřice a další mořskou havěť, pojídat neerotičtější ovoce a zeleninu z těch nejvzdálenějších konců světa. A při vši té donekdávna nevidané pestrosti a rozmanitosti tak trochu zapomínáme na potraviny, které do našich kuchyní patřily od nepaměti či alespoň po dlouhá staletí k běžně užívaným samozřejmostem. Proto ten titulek v množném čísle, protože nejde zdaleka jenom o známou neznámou pohanku, ale do této kategorie patří také třeba dýně, špenát, mrkev i chřest. To vše, a mnohé další, bylo v našich kuchyních zcela běžné.

Chřest, který se v nejvyšší kvalitě z našich polí vyvážel i na císařský dvůr do Vídně, zmizel za minulého režimu s nálepkou jako pokrm takřka asociální. Už však znovu našel cestu k našim labužníkům a jeho sezóna právě začíná. Znovu se u nás pěstuje a dovedou ho připravit v nejrůznějších úpravách nejenom ve špičkových restauracích.

Správně připravený špenát už můžete také ochutnat. Setkává se však u nás stále ještě s největší nedůvěrou z klasických zelenin. To, jaké zločiny s ním totiž prováděly a mnohdy ještě provádějí školní a závodní jídelny, se jen tak nezapomíná. Bohužel ho neumí dobře připravit ani většina hospodyněk. A tak ho raději nedělají. Dýně většinou známe pořád jenom jako podzimní ozdobu, maximálně jako nechutný kompot mající nahradit ananas. A přitom v sousedním Rakousku z nich dovedou připravit kulinářské zázraky. Mrkev je chápána mnohdy jako nutné zlo, protože se obecně ví, že je zdravá, a tak je



I obyčejnou mrkev lze připravit chutně a vzhledně.

brána více či méně na milost. Ve výčtu známých neznámých surovin a jejich používání či zneužívání by se dalo pokračovat. Přitom všechny se dají připravit tak, že srdce i jazyk gurmánův i gurmětův zajásá. Napřed něco o pohance, kterou omylem koupil čtenář.

Pohanka obecná či setá

Patří do rodu dvouděložných rostlin z čeledi rdesnovitých (*Fagopyrum*). Používá se jako potravina, krmivo a je to také rostlina výrazně medonosná. Na jedné lodyze je až 2000 květů. Pohanka slouží i jako průmyslová surovina k výrobě rutinu, což je důležitá složka léků proti oběhovým chorobám. Rutin s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu a mozkové mrtvice.

Obecné mínění soudí, že pohanka patří do našich zemí odpradávná. Není tomu tak, je to podobné jako třeba s bramborami. U těch si však přece jenom i mírně vzdělaný občan vzpomene, že se u nás objevily až poměrně dlouho po objevu Ameriky.

Už pouhý název pohanky totiž správně napovídá, že má asi něco společného s pohany. Pochází ze Střední Asie a postupně se rozšířila do Japonska, Evropy i Severní Ameriky. Do Evropy ji údajně přivlekli při svých nájezdech až Tataři, jiné prameny udávají, že se u nás běžně pěstovala již v 12. století.

Pravlastí pohanky seté je jihovýchodní Asie. Odtud pocházejí také první zmínky o jejím pěstování, které jsou staré 2500 let. V 16. století patřila na našem dnešním území k nejoblíbenějším potravinám. Z roku 1596 pochází zápis tvrdící, že „... v Čechách jest jí