

in.ihned.cz/jidlo

říše rozšířili Turci. Pravlastí pohanky seté je totiž jihovýchodní Asie. Odtud pocházejí také první zmínky o jejím pěstování, které jsou staré 2500 let. U nás se údajně objevila už ve třináctém století a z roku 1596 pochází zápis tvrdící, že „...v Čechách jest jí hojnost a jest to domácí a obyčejný pokrm a lidé z něj i chleby pekou. Jest dosti chutný, ale černý. Dobře sytí a břicho nadýmá...“

Nevařit, spařit

Plody pohanky se nejprve musí zbavit tvrdého, tmavého oplodí. Základním produktem při zpracování pohanky mletím jsou celá semena, která dostaneme pod označením pohankové krupky celé nebo pohankové krupky lánané (lámanka). Dalším zpracováním ve mlýně vzniká pohanková krupice, pohanková mouka a také pohankové pu-kance. Pro lidi nesnášející lepek je podstatné, že pohanka a z ní vyrobená mouka je bezlepková. Navíc obsahuje dras-

lík, fosfor, železo, měď, mangan a zinek, vitamíny skupiny B a E a cholin. Dále nepostradatelné aminokyseliny, lyzin, tryptofan, argin a kyselinu asparagovou. Nejvíce je ceněna pro obsah již zmíněného rutinu. Pochopitelně je také vý-

znamným zdrojem vláknin, důležitých pro dobrou funkci zažívacího traktu i jako prevence před rakovinou tlustého střeva. Pokud chceme v pohance zachovat maximum zdravých prospěšných složek, neměla by se vařit. Aby



FOTO: ARCHIV

však byla požitelná, musíme ji spařit vařící vodou a nechat potom pod pokličkou či utěrkou v hrnci nabobtnat. Na jeden díl pohanky jsou při tomto způsobu přípravy potřeba dva díly vody. Můžeme ji připravit jako přílohu místo rýže, na sladko, do pomazánek a karbanátků nebo jako nádivku do masa. Jde ji použít jako zavářku do polévek. Pokud ji přece jenom musíme vařit, dáme na jeden díl pohanky 1,5 dílu vody. Přivedeme do varu a 2 až 3 minuty vaříme pod poklicí a potom ji necháme asi půl hodiny dojít pod utěrkou.

To všechno je jistě pro pohanku chvályhodné. Jde však také o to, aby jídla z ní byla nejenom požitelná, ale také chutná. Překonejte proto nedůvěru k vegetariánským jídelnám a ochutnejte něco z pohanky. Možná jí přijdete na chuť. Patří totiž do naší kuchyně už nějakých osm století. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

INZERCE

oskarbusiness

Vyberte si, co vám sedne nejvíce!

Přejděte se svou firmou k Oskarovi a v rámci Přestupové sady si sami sestavte bonus dle vaší potřeby.

- Hodí se vám telefony za jednu korunu?
- Využijete tisíce volných minut?
- Líbil by se vám rok bez paušálu?
- Nebo byste rádi něco jiného?

OskarBusinessKontakt 800 77 77 00
www.oskar.cz

Stačí říct.

Nabídka je podmíněná koupí minimálně dvou SIM karet a uzavřením písemné smlouvy.