

in

# Návrat ke kořenům: pohanka



FOTO: PETR STARY

## VAŘTE S NÁMI

### Pohankový závin

- 4 porce
- 1 balíček lístkového těsta
- 1 balíček tvarohu
- pohanková lámanka
- 2 větší jablka
- sůl
- 1 vejce na potření
- cukr
- skořice
- olej

Lístkové těsto rozválíme na tenký plátek a necháme ho chvíli „vydýchat“. Tvaroh utřeme s cukrem a solí a v tenké vrstvě ho natřeme na těsto. Na něj potom rovnoměrně nasype-

me suchou pohankovou lámanku. Jablka nakrouháme a rovnoměrně rozložíme na pohanku. Nakonec vše posypeme cukrem, přidáme trošku mleté skořice a zakapeme olejem. Můžeme náplň ještě vylepšit přisypáním hroznůvek nebo nasekaných ořechů. Potom vše pěkně zavineme, konce zatlačíme, aby se uzavřely, a celý váleček opatrně dáme na suchý plech. Pro lepší oddělení po upečení můžeme závin podložit pečicím papírem. Závin potřeme rozšlehaným vejcem a dáme do trouby upéct.

Zhruba od přelomu tisíciletí prožíváme doslova invazi potravin a pochutin dříve v našich zeměpisných končinách nevidaných. Dnes už totiž není problém dopravit kamkoliv kdykoliv takřka cokoliv určeného k snědku ve stavu zcela čerstvém nebo jenom šetrně zchlazeném. A tak můžeme konzumovat čerstvé humry i ústřice a další mořské pochutiny, pojídat nejroztodivnější ovoce a zeleninu z těch nejvzdálenějších konců světa. A při vši té donedávna nevidané pestrosti a rozmanitosti tak trochu zapomínáme na potra-

viny, které v našich kuchyních patřily odnepaměti či alespoň po dlouhá staletí k běžně užívaným samozřejmostem. Patří k nim i pohanka.

### Pohanka obecná (Fagopyrum vulgare)

Pohanka patří do rodu dvouděložných rostlin z čeledi rdesnovitých (Fagopyrum). Jsou známy dva druhy. Pohanka obecná (Fagopyrum vulgare), o které bude řeč dále. Používá se jako potravina, krmivo i průmyslová surovina k výrobě rutinu. Což je důležitá složka léků proti oběhovým chorobám. Rutin s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu a mozkové mrtvice. Rutin obsahuje i druhý druh, pohanka tatarská (Fagopyrum tataricum), která se však v našich končinách nevyužívá v potravinářství.

Obecně se soudí, že pohanka patří do našich zemí odpradávná. Není tomu však tak. Už její název totiž napovídá, že má něco společného s pohany. A skutečně ji do Evropy podle historických pramenů zavlekli při svých nájezdech až Tataři a dále ji při expanzi Osmanské



FOTO: ARCHIV