

Stanislava  
Jarolímková

# JAK PŘIPRAVOVAT

**OBILOVINY  
LUŠTĚNINY  
OŘECHY  
A SEMENA**

**131  
základních  
receptů**

*Tato kniha vám umožní zorientovat se v současné poměrně široké nabídce obilovin, luštěnin, ořechů a semen.*

*Dozvíte se důvody, proč je zařazovat do jídelníčku, co se skrývá za poněkud tajtupnými pojmy jako pukance, kemotto, bulgur, špalda, amarant, eizma, kuskus, kapucín či indiánská rýže a navíc (mořMá) zjistíte, že jste dosud nevěděli všechno o známějších potravinách jako je rýže nataral, pohanka, lněné semínko, jáhly, špalda či třeba vojtěška.*

*Podstatnou část knihy ovšem zabírá 131 receptů na základní úpravu zmíněných rostlinných pochutin, na jejichž základě můžete popustit uzdu své kuchařské fantazii. Je paradoxní, že ani mnozí prodejci nevědí, jak se zbožím tohoto druhu nakládal v kuchyni. Autorka se vás nesnaží přesvědčit o tom, že byste měli svůj jídelníček omezit pouze na zrní či další druhy rostlinné Stravy. Chce „pauze“ ukázat, že tyto potraviny by měly tvořit neopomíjenou součást moderního jídelníčku. Je totiž přesvědčena, že i zde platí moudré rčení našich předků, které radilo „všeho s mírou“.*



# Obiloviny

Odbornou terminologií řečeno jsou **obiloviny** (obilniny, obilí, cereálie) kulturní druhy trav pěstované pro škrobnaté obilky čili - jak my, laici, říkáme - pro zrní. Většinou se pěstují v mírném pásmu všech světadílů, jen rýže „osídlila“ subtropy a tropy.

## HISTORIE

Obilnářství se poprvé objevilo na Předním Východě společně s chovem dobytka, a to mezi 9. až 7. tisíciletím př. n. l. Ve Střední Americe se mu lidé začali věnovat o něco později, tj. od poloviny 8. tisíciletí př. n. l. Pro vývoj lidstva to mělo zásadní význam. Díky schopnosti žít ve vlastnoručně vypěstovanou potravinou přestalo kočovat, žilo se mu pohodlněji a na svět mohlo přivádět více dětí; podle některých pramenů právě proto začal zároveň s rozvojem zemědělství stoupat poměrně výrazně počet obyvatel tehdejšího světa.

K nejstarším druhům obilnin patřila **pšenice a ječmen**.

Ve Starém Egyptě se z „lepší“ pšeničné mouky a dalších semen pekl chléb; obsahovalo-li těsto i „horší“ ječmen, bylo to považováno za formu šizení. Z ječmene se vařilo pivo. Zrní se máčelo ve vodě, mísilo s nalámanými plackami lehce opečeného chleba, a pak se vše nechalo kvasit. Před podáváním se nápoj musel cedit; podával se v pohárech a někdy se pil brčkem.

Ve starém Řecku tvořil hlavní součást jídelníčku chléb; chudší vrstvy prý jídaly chléb z ječmene, zámožnější z pšenice.

Římané snídali chléb a pšeničné suchary s medem, obědvali mj. chléb, a k večeři mívali většinou pšeničné kaše s omáčkou a zeleninou. Římsí vojáci se živili hlavně fazolemi, sýrem, chlebem nebo ovesnou či pšeničnou kaší. Při dlouhých pochodech dostávali celá pšeničná zrna, která pečlivě žvýkali a pouze zapíjeli vodou; tímto způsobem dostávali všechno, co jejich namáhaný organismus potřeboval.

*V Mezopotámii býval ječmen hlavním platidlem; méně se používalo kousků mědi, cínu či olova. V dalších zemích Blízkého východu a na březích Středozemního moře fungovala jako platidla (vedle hedvábí, parfémů, vína a olivového oleje) také pšenice. Důvod? „Zrnité peníze“ umožňovaly „rozměňování“ a navíc se nekazily.*

**Zito** pochází pravděpodobně z plevelného žita, které vzniklo zřejmě křížením prapůvodních forem. Podle některých vědců jsou jeho domovinou jednak oblasti Zakavkazska, východní Anatólie (jihozápad Turecka) a Persie, jednak Tibet, Pamír a Turkestan. Zatímco Evropa znala žito již ve 3.-1. tisíciletí př. n. l., pro Egypt, Asýrii, Babylónii a Indii bylo dlouho neznámou plodinou.

**Proso** pochází z východní Asie, staří Egyptané a Řekové z něj připravovali chléb a pivo, a znali ho i Etruskové. Do Evropy se dostalo při stěhování národů v 5. století, a stalo se nejdůležitější obilovinou Slovanů. Postupně se však jeho konzumace snižovala.

Americe samozřejmě vládla **kukuřice**, kterou prý dodnes tamní zemědělci oslovují „Vaše Milost“. Pochází z dnešního Mexika, kde ji indiáni pěstovali snad již ve 3. tisíciletí př. n. l. Do Evropy ji přivezl r. 1493 Kryštof Kolumbus. Zpočátku se pěstovala jako rarita, ale brzy se stala užitkovou rostlinou.

Východní Asie přidala do této „rodiny“ **rýži**. K „mladším“ druhům obilnin patří **oves**. Svoji oblibu si získal proto, že je stravitelný i v syrovém stavu (byť s výhradami, jak uvidíte v příslušné pasáži). Staří Římané jím sice krmili dobytek, ale Britové ho zařadili do svého jídelníčku jako plnohodnotnou „lidskou“ potravinu.

**Pohanka**, která sice není obilovinou v pravém slova smyslu, ale je k nim řazena, pochází zřejmě z jihozápadních oblastí Číny. Naši předkové ji jídali již ve 12. století, ale od 18. století ji čekal ústup ze slávy.

*Cereálie bývaly staronmské slavnosti a hry pořádané 19. dubna na počest římské bohyně obilí a polní úrody Cere. Asi v 5. století př. n. l. byla tato bohyně ztotožněna s řeckou Démétwu. Unes se výrazem cereálie označují v širším slova smyslu obiloviny. Nesprávně je tento termín zužován pouze na výrobky obsahující celá, resp. různě nadrcená zrna, semena a ořechy.*

Obilí se sklízelo tak, že obilná stébla se řezala srpy. Kosy sice umožňovaly rychlejší práci, ale při jejich použití docházelo k roztmšování zrní, což bylo samozřejmě nevhodné. Proto kosy sloužily většinou pouze ke kosení trávy a rákosin. Posekané obilí se sušilo, a pak se mlátilo; neolitická pšenice totiž patřila mezi tzv. pluchaté obiloviny, u nichž je zrno v pluse, vnější slupce, kterou je třeba před použitím odstranit. Lidé zkoušeli různé způsoby mlácení: bušili snopy o zdi či kameny, bili do klasů rozložených na zemi holemi, šlapali po nich, nechali přes ně přejíždět speciální saně tažené zvířaty a opatřené na spodní straně úlomky pazourků. Osiny, plevy a slámu odstraňovali zemědělci většinou tak, že zrní vyhazovali do výše a spoléhali na to, že nečistoty odnese vítr, resp. proud vzduchu.

*Obiloviny doporučovali jíst i proslulí přírodní léčitelé. Knim patřila jak například abatyše Ildcgarda žijící ve 12. století, tak rakouský farář Sebastian Kneip žijící ve století devatenáctém.*

Zpočátku nebyli naši předkové schopni udržet větší množství obilí delší dobu v požadované kvalitě, protože v jamách vyhrabaných v zemi se poměrně rychle zkazilo. Postupně se je však naučili sušit nebo pražit na rozpálených kamenech či v pecích, a teprve pak je ukládali do zastřešených nadzemních sýpek nebo do podzemních jam, které navíc vymazávali jilem a vypalovali, či vykládali slámou. Mnohdy však i do takto zajištěných jam vnikla voda. Když zemědělci znehodnocené zrní z jámy odstraňovali, zjistili, že objevili - prapředka piva. Například ve 3. tisíciletí př. n. l. ovládali staří Sumerové výrobní postupy osmi druhů piv ječmenných a pšeničných, a tří piv míchaných.

První Slované znali již v 5. - 6. století všechny základní obiloviny. Uměli je skladovat, a to hlavně v obilních hruškovitých jamách s vysušenými nebo vypálenými stěnami. Do těchto jam se vešlo až 25 hl obilí, které zde vydrželo i dva roky.

Obilí určené ke skladování se sušilo na speciálních hliněných pekáčích zvaných pražnice. Právě od nich pochází název pro rozšířený slovanský obilný pokrm zvaný pražmo, pro nějž bylo typické, že při jeho přípravě se obilí nejprve pražilo. Tato úprava měla tři přednosti: za prvé se mohla provádět i na rozpálených plochých kamenech (tedy nejen v nádobách), za druhé zrní se pražením stávalo stravitelnějším, a za třetí se prodloužila doba jeho použitelnosti.

Obilí, které mělo sloužit ke konzumaci, se dále mlelo. Postupem času lidé přišli na různé způsoby mletí. Sloužily jim k tomu kamenné desky, později ruční rotační mlýnky

a nakonec velké mlýny. Z výsledných produktů ženy připravovaly kaše a pekly nekvašený chléb, který měl podobu placek. Samozřejmě i ta nejjemnější umletá mouka zůstávala celozrnnou, protože obsahovala všechny části obilného zrna. (Vysvětlíme si to za chvíli.)

V 19. století však došlo k zásadní změně zpracování této komodity.

Obilná zrna se totiž začala tzv. vymílat, což znamenalo, že z nich byly oddělovány nejcennější části, tj. vnější vrstvy a klíček; zůstal pouze škrob, jisté množství lepku a zbytky minerálních látek a vitaminů. Hlavním důvodem zavedení této technologie byla potřeba prodloužit dobu skladovatelnosti mouky (celozrnná mouka se totiž poměrně brzy kazí); nikdo ale tehdy netušil, jak velkou daň za to konzumenti zaplatí. A tak se v průmyslově vyspělých zemích šířily velkokapacitní mlýny jako houby po dešti...

*Zastánci teorie jin-jang h>rdí, že nejvyváženější obilovinou je rýže. Směrem k jin tvoří stupnici žito, ječmen, oves a kukurice. Směrem k jang je to pak pšenice, jáhly a pohanka. Obiloviny bychom podle nich měli pojídat ve formě celých zrn, a jen pro zpestření je doplnit nadrcenými formami, vločkami, lmicí ap.*

## PŘEDNOSTI

I když není prokázáno, že celozrnné obiloviny jsou všelékem či stoprocentní zárukou dokonalého zdraví, mají mnoho důležitých látek, kvůli nimž by se nám měly v rozumné míře objevovat na jídelníčku.

Hlavní předností celozrnných obilovin je **složení zrna**. Je-li v neporušeném stavu, **obsahuje** řadu důležitých látek. Jsou to **především sacharidy, rostlinné bílkoviny, tuky** (resp. zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny), **minerální látky a vitaminy**.

Při dnešním způsobu zpracování jsou ovšem tyto látky často společně s vnějšími vrstvami odstraňovány.

**Obsah důležitých látek ve 100 g celého obilného zrna** ukazuje TABULKA 1; jáhly jsou zde uvedeny pro srovnání, přesto, že v jejich případě nejde (jak uvidíme) o celé zrnko:

Látka	Jáhly (loupané proso)	Pšenice	Kukuřice	Rýže nabíral
Bílkoviny (g)	11,6	12,1	9,2	7,9
Tuk (g)	<b>3,9</b>	<b>2,2</b>	4,6	2,7
Minerální látky (g)	<b>3,1</b>	<b>1,6</b>	1,2	1,3
Hrubá vláknina (g)	<b>5,2</b>	<b>2,0</b>	2,8	1,0
Sacharidy (g)	70,8	71,0	73,0	<b>76,0</b>
Vápník (mg)	22,0	30,0	26,0	<b>33,0</b>
Železo (mg)	<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	2,7	1,8

(A Michalova, Výzkumný ústav rostlinné výroby Praha-Ruzyně)

Také TABULKA 2 znázorňuje **složení obilného zrna**:

Druh obiloviny (100 g)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Železo (mg)	Zinek (mg)	Vápník (mg)
Ječmen	13,0	64,0	2,80	2,70	38,0
Pšenice špalda	16,2	74,50	4,17	3,40	38,0
Zito	11,4	70,0	5,10	1,30	115,0
Oves	12,0	58,0	5,80	4,00	79,6

(A Michalova, Výzkumný ústav rostlinné výroby Praha-Ruzyně, M. Hutai; Pro-Bio s.r.o.)

TABULKA 3 ukazuje, jak se **vymíláním či broušením mění obsah prospěšných látek** obsažených v celém zrnku.

Procento vymítání	Bílkoviny (g)	Vitamin B <sub>6</sub> (g)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Vláknina (mg)
100 Celozrnný šrot	13,6	0,40	<b>28</b>	350	2,2
45 Bílá mouka	11,8		<b>11</b>	<b>82</b>	Téměř 0

(J. Picková, J. Blatná, Výzkumný ústav potravinářského průmyslu, Praha)

Z TABULKY 4 je vidět, o co je ochuzeno prosné zrnko zpracované na konzumovatelné jáhly (mg ve 100 g):

Minerální látky	Celá zrna	Jáhly
Fosfor	281	156
Mangan	117	78
Vápník	23	<b>8</b>
Železo	4,0	0,8
Zinek	24	1,4
Měď	5,8	1,6
Mangan	12	<b>0,6</b>

(A Michalova, Výzkumný ústav rostlinné výroby Praha-Ruzyně)

Zastánci konzumace celozrnných obilovin tvrdí, že přínos těchto obilovin se snižuje již **jejich pouhým mletím na mouku** - byl; jde o mouku celozrnnou.

Důvodem číslo dvě, proč jíst celozrnné obiloviny, je **zvýšený obsah vlákniny**.

Vláknina patří mezi sacharidy a spolu s nimi byla po druhé světové válce označována za zbytečnou či dokonce škodlivou. I když dnes je již užitečnost vlákniny považována za prokázanou, málo se ví, že - jak dokazují některé zahraniční studie - existuje rozdíl mezi vlákninou získávanou ze zeleniny či ovoce, a tou, kterou poskytují obiloviny: konkrétně **na zdravotní stav tlustého střeva prý nejlépe působí právě vláknina získávaná z co nejméně opracovaných zrn obilovin**. Tato vláknina však také **dokáže chránit před ischemickou chorobou srdeční**, protože na sebe váže část cholesterolu. Navíc tím, že se na našich talířích objevuje obilninová příloha, zmenšuje se obvykle stále ještě zbytečně vysoký podíl masa a dalších zdrojů živočišných tuků, které bývají bohaté na škodlivé nasycené mastné kyseliny. Vláknina obilovin má také zřejmě pozitivní **roli v prevenci a léčení diabetů a příznivě zasahuje do redukčních diet**; celozrnná potrava totiž zůstává delší dobu v žaludku (například podle některých výzkumů celozrnný chléb asi o hodinu déle než chléb bílý), a vyvolává tak delší dobu dojem nasycení.

*Celozrnné pečivo by mělo Wořit součást našeho jídelníčku.*

Obsah vlákniny v obilovinách ukazují srovnávací TABULKY 10 a 11.

Třetím důvodem, kvůli němuž bychom měli zařazovat celozrnné obiloviny do jídelníčku, je **nulový obsah cholesterolu** (viz TABULKA 9).

V zájmu objektivnosti musíme ovšem přiznat, že celozrnné cereální produkty jsou sice dodavateli řady důležitých látek, navíc se dají dobře skladovat, můžeme je konzumovat celoročně a jsou relativně levné, ale tím, že s nimi konzumujeme vrchní vrstvy zrna, zvyšuje se riziko, že se nám do organismu dostane více nebezpečných látek

zachycujících se právě na těchto slupkách (těžké kovy, zbytky pesticidů ap.). Toto riziko je ovšem možné redukovat pomocí bio surovin, což jsou plodiny pěstované bez použití chemických přípravků (syntetických hnojiv a prostředků na ochranu rostlin).

#### V JAKÉ FORMĚ JSOU OBILOVINY NA TRHU

Celozrnné obilninové výrobky najdeme především v prodejnách racionální výživy či v příslušných odděleních marketů. Jejich nabídka má ale tři hlavní háčky.

Za prvé prodejci vybírají tyto výrobky podle svých vlastních, subjektivních hledisek, takže - alespoň jak ukazují moje vlastní zkušenosti - nabídka není snad nikde kompletní.

Za druhé nebývá pro zákazníka snadné se v těchto produktech vyznat. Na některých se sice může z textu na obalu dočíst, oč jde (celá zrna, celozrnná mouka), ovšem názvy některých mu nic neřekají nebo dokonce zní záhadně (bulgur, kuskus, kernotto, pukance).

A za třetí jen málokterí výrobci přidávají k tomuto zboží návod na zpracování, jsou samozřejmě výjimky - například na některých sáčcích s celozrnnou žitnou moukou si můžete přečíst recept na přípravu chleba, na jiných je návod na úpravu bulguru ap.; většinou však takový „přepych“ výrobci - bohužel - považují za zbytečnost. Jakoby si neuvědomili, že zákazník nerad kupuje výrobek, o němž neví, co s ním.

Proto si nejrozšířenější formy obilninových produktů nyní představíme; konkrétní způsoby zpracování najdete u jednotlivých obilovin.

- CELA ZRNA: obsahují všechny důležité látky, ovšem doba jejich tepelné úpravy je poměrně dlouhá; některá se prodávají loupaná i neloupaná, a jiná pouze loupaná. K dostání je pšenice ozimá, pšenice špalda, pšenice dvouzrnka, žito ozimé, oves bezpluchý, ječmen, pohanka, prosné jáhly.

- POHANKOVÁ LÁMANKA: šetrně drcená zrna, jejichž výhodou je to, že obsahují všechny důležité látky obsažené v celém (nevymílaném) znu, a přitom na jejich tepelnou úpravu stačí kratší čas.

- BULGUR neboli TRHANKA: výrobek zpracovaný v páře hrubým drcením a sušením celých pšeničných zrn. Před tepelnou úpravou ho nemusíme máčet a doba vaření je poměrně krátká.

- VLOČKY: produkt získaný tak, že se obilné zrno nejprve vlhčí v páře a pak se lisuje. Nejznámější jsou vločky ovesné, ale dnes najdete na trhu také vločky pšeničné, špaldové, pohankové, ječmenné či žitné. I když mnoho receptů na mýslí, v němž se tato

forma obilovin nejvíce využívá, obsahuje vločky syrové, lékaři s tím nesouhlasí; tvrdí totiž, že takovéto vločky jsou hůře stravitelné a navíc mohou obsahovat škodlivé mikroorganismy. Proto bychom je měli před konzumací na sucho opražit. Výhodou doma připraveného mušlí je i to, že si do něj vybereme kvalitní přísady (sušené ovoce, ořechy), které neutrpěly například špatným skladováním, nevhodným ošetřením ap.

- KROUPY - získávají se šetrným loupáním a broušením horních vrstev zrn; nejznámější jsou kroupy ječmenné (ječně).

- KERNOTTO - označení krup z pšenice špaldy, které se získávají loupáním a broušením špaldových zrn. Výhodou kernotta je krátká doba potřebná k vaření.

- PUKANCE - tepelně a mechanicky zpracovaná zrna, která není nutno již dále tepelně upravovat. Můžeme si koupit pukance špaldové, jáhelné, pohankové a kukuřičné (popcom).

- OTRUBY - vnější obalové vláknité vrstvy (slupky) a klíček zrna, které se někdy praží či spaří a pak vysoušejí. Obsahují bílkoviny, tuky, sacharidy (vlákninu), vitamíny a minerální látky. Tím, že ve střevech nabobtnají, podporují jejich pohyblivost, díky níž trávenina rychleji prochází zažívacím traktem. Snižují také hladinu cholesterolu v krvi a pomáhají při redukční dietě. V prodejnách zdravé výživy je možno zakoupit pokud vím otruby pšeničné, rýžové, kukuřičné, žitné a ovesné. Doporučuje se jíst je **v případě potřeby 3x denně před jídlem po dvou lžičkách, na sucho opražené** (zničí se tak případné bakterie) **a neslazené; musíme je zapíjet větším množstvím vody.** (Podle některých výzkumů je na 10 dkg otrub zapotřebí půl litru vody.) Tuto dávku otrub ovšem nepřekračujeme a otruby nekonzumujeme dlouhodobě či dokonce trvale. Mohlo by totiž mj. dojít k tomu, že by na sebe v trávicím traktu vázaly některé minerální látky (vápník, železo, zinek, měď) a tím nás o tyto cenné látky ochuzovaly. Lidé trpící chorobami trávicího traktu by se měli o užívání otrub poradit s ošetřujícím lékařem. Užívat je nemusí ten, kdo konzumuje pravidelně celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce a zeleninu.

- OBILNÉ KÁVY jsou vyrobeny z praženého obilí. Podle druhu mohou obsahovat například jedlé kaštiny, flky, čekanku ap. Jejich předností je nulový obsah kofeinu i podstatně kratší doba pražení zrn ve srovnání se zrnem kávovníku. Za vyzkoušení stojí špaldová káva, melta či žitovka.

- ŠKROB - výrobek získaný z rostlinných surovin (především obilovin) rafinací; neobsahuje prakticky žádné jiné živiny; kromě známého bramborového škrobu je na trhu i škrob z rýže a kukuřice.

^ ŠROT - hrubě mleté (drcené) obilné zrna.

- CELOZRNNÁ KRUPICE - produkt, který obsahuje jistý podíl otrub; krupice „obyčejná“ otruby neobsahuje. Na trhu je krupice celozrnná pohanková, kukuřičná ap.

- CELOZRNNÁ MOUKA - produkt, obsahující celé mleté zrna; vyrábí se ze všech druhů obilí, takže nabídku tvoří mouka pšeničná celozrnná, pšeničná mouka z dvouzrnky, špaldová celozrnná, špaldová hrubá celozrnná, ječmenná celozrnná, žitná celozrnná, pohanková, jáhelná, rýžová a kukuřičná.

#### **Při použití celozrnné mouky bychom měli vědět, že**

- ideální je kombinovat ji (alespoň zpočátku) s bílou moukou (celozrnná má být asi třetina nebo polovina),

- potřeba tekutin je vyšší než u bílé mouky, ale záleží na druhu a kvalitě obiloviny, z níž byla připravena, takže množství uváděná v receptech berme jako orientační,

- potřeba tuku je nižší,

- potřeba cukru je nižší.

Měli bychom však pamatovat na to, že tato mouka má kratší trvanlivost, takže ji nekupujeme do zásoby; ukládáme ji do chladného suchého prostředí.

- CELOZRNNÉ TĚSTOVINY - jsou bohatší na vitamíny než těstoviny „obyčejné“, mají o 5 % rostlinných bílkovin více než těstoviny klasické i vyšší podíl vlákniny. K dostání jsou těstoviny pšeničné (vřetena, fleky, kolínka, vlasové nudle), špaldové (vřetena, mušličky), žitné (kolínka, fleky, vlasové nudle, vřetena), ječmenné (fleky, kolínka), rýžové, i pohankové (pohanko-špaldová kolínka a vřetena) ap.

- CELOZRNNÝ KUSKUS (couscous, cus-cus) - druh těstoviny marockého původu vyráběné vařením krupice z tvrdých pšeníc (*Triticum durum*), přičemž vznikají drobné kuličky, které se suší; jejich kuchyňská úprava je krátká; k dostání je i kuskus „obyčejný“.

## OBECNÉ RADY NA USKLADNĚNÍ, VAŘENÍ A KLÍČENÍ OBILOVIN

Nezpracované obiloviny **uchováváme v dobře uzavíratelných nádobách, v suchu, v chladu a ve tmě.**

Zrna, která byla během výroby zpracována (například na lámanku, vločky ap.) a zrna obilí s vyšším obsahem tuků (oves, jáhly) **neskladujeme dlouho**; poměrně rychle se totiž kazí (tuky žluknou) a výrobek získává nahořklou chuť.

**Tepelně zpracované** (vařené) obiloviny ukládáme **do chladničky.**

**Kuchyňská úprava** obilovin má mít **několik fází:**

® Nejprve je **proplachujeme** v cedníku pod tekoucí **vodou**, abychom je zbavili nečistot; děláme to tak dlouho, až je voda čistá. Omyté obilí necháme důkladně okapat.

© Upravujeme-li celá zrna, obiloviny většinou **namáčíme**, aby nabobtnaly. Namáčením se zkracuje doba tepelné úpravy, a zvyšuje se dostupnost látek obsažených v znu i stravitelnost zrn; nelze je nahradit delším vařením. Aby nám namočená zrna nezačala klíčit, stavíme je do chladnější místnosti, a dobu namáčení neprodlužujeme nad deset hodin. Namáčíme jáhly, rýži ani pohanku. Doporučované doby namáčení se u jednotlivých obilovin liší (najdete je u receptů). Při namáčení obilovin dochází k odbourání fyтину, vápenatohořečnaté soli kyseliny rytinové, která je obsažena převážně v semenech; enzym fytaza štěpí fyтин na cukr a kyselinu fosforečnou; enzym potřebuje ke svému působení vlhké prostředí a je ničen varem; fyтин jinak ve střevě váže řadu minerálních látek - např. vápník a železo a znemožňuje jejich vstřebání.

© **Množství použité vody** na namáčení či vaření závisí na tvrdosti zrna, na druhu produktu z něj získaného (zda jde o celé zrno, vločky, lámanku, krupici ap.) a na požadované konzistenci. Více vody potřebujeme na celá zrna a při přípravě potravin typu kaší ap. Obiloviny se většinou navaří asi na dvojnásobek, výjimečně na trojnásobek. Obecně platí, že dáváme vody raději více než méně. Pokud jí na konci varu v hrnci trochu zbude, nevadí: část se vsákne během doby, kdy obiloviny necháme tzv. dojít (v troubě, v peřinách, ale i na sporáku), a případný zbytek slijeme. Pokud dáme vody méně, měli bychom během varu kontrolovat, zda se nevyvařila. V případě potřeby ji dolijeme, ovšem voda, kterou během úpravy přidáme, musí být vařící, aby se var zbytečně nepřerušil. U jednotlivých druhů obilovin uvádím v receptech množství vody, které jsem zvyklá používat.

® Co se **solení** týče, někdo přidává sůl těsně před ukončením varu, někdo naopak solí vodu již před zahájením varu; já osobně volím druhou formu.

©Kromě soli můžeme k obilovinám již od začátku varu přidávat trochu kvalitního **oleje**, ev. **koření** nebo **cibuli**.

© **Vaření obilovin** by mělo probíhat pomalu; hrnec s obilovinou a s vodou, v níž jsme ji máčeli, zakryjeme pokličkou, a jakmile se voda začne vařit, stáhneme plamen na minimum. Doba vaření závisí na druhu obiloviny, na stupni zralosti a na velikosti zrna či částecek z něj (celé zrno se samozřejmě vaří déle než například lámanka). Záleží také na tom, k čemu chceme obilovinu využít: obecně platí, že má-li sloužit jako příloha, vaříme ji kratší dobu, chceme-li z ní připravit kaši či pomazánku, dobu varu prodloužíme; pro děti volíme vždy dobu delší.

© Při **vaření celozrnných těstovin** je nutno dávat více vody než u těstovin klasických. Vkládáme je do vařící osolené vody, zamícháme, aby se neslepily, a stáhneme plamen; vaříme takzvaně „na skus“, což znamená, že těstoviny by měly být při skousnutí měkké, ale ne rozvařené. Doba varu se liší podle druhu těstovin.

® Odborníci radí, že začínáme-li celozrnné obiloviny zavádět do jídelníčku, měli bychom ze zrn nejprve připravovat míchané pokrmy (karbanátky, rizota) a polévky, a teprve potom je podávat jako přílohu nebo samostatné jídlo. Pokrmy z nich bychom také měli - především zpočátku - zařazovat pouze občas.

• **Klíčení obilovin** je metoda, kterou doporučovali již staří Číňané. Pojídání klíčků je vhodné jak například pro lidi trpící chorobami trávicího traktu (vředy, nechutenství), tak coby prevence a posílení obranyschopnosti těla. Během bobtnání se do zrn a semen vstřebává voda, a aktivizují se enzymy, díky nimž se zrna a semena jednoduše stávají lépe stravitelnými, jednak se zvyšuje obsah tělu prospěšných látek, tj. vitaminů a minerálních látek (železa, vápníku, fosforu, hořčičku, draslíku ap.). Tento „zázrak“ zařídila příroda ze zcela racionálního důvodu: díky němu mají být zrna a semínka zásobena vším, co potřebují ke klíčení.

Abychom těchto předností klíčků, ev. výhonků mohli využívat i my, měli bychom se klíčení naučit. Klíčky bychom měli konzumovat zásadně čerstvé, v době, kdy ještě rostou.

Kdo chce klíčení sám vyzkoušet, tomu jsou určeny následující **radý:**

® Ke klíčení si vybíráme zrna a semena chemicky neošetřená, koupená v prodejnách racionální výživy.

© Materiál důkladně propláchneme ve vodě a vytrídíme zrna či semena namočená.

© Zalijeme je dostatečným množstvím kvalitní vody; zrna a semena, která plavou na hladině, odstraníme.

© Necháme je nabobtnat - s výjimkou pohanky, řeřichy, lnu, ředkve a hořčice.

© Po nabobtnání vodu slijeme a zrna či semena propláchneme.

© Sklenice s nimi umístíme do místnosti s teplotou kolem 20 °Celsia, na světlé, ale ne přímým sluncem ozařované místo.

TABULKA 5 ukazuje fáze klíčení u jednotlivých zrn a semen:

Zrna a semena	Bobtnání (hodiny)	Proplachy (za den)	Vyklíčení (dny)
<b>Obiloviny</b>			
Ječmen	10	2	2-3
Oves bezpluchý	4	2	2-3
Pohanka neloupaná	-	2	2-3
Pohanka loupaná	3-4	2	1
Pšenice setá	10	2	2-3
Pšenice špalda	10	2	2-3
Zito	10	2	2-3
<b>Luštěniny</b>			
Čočka	8	2	2-3
Hrách	12	2	3-4
Cizrna	12	2	3
Sója	12	5	3-4
<b>Semena</b>			
Lněné semínko	-	-	2
Slunečnicové semínko	6	2	2
Sezamové semínko	4	2	2

(Pozn.: bílé „ocásky“ jsou kořínky, zatímco Idičky mají zelenou baňu.)

## OBILOVINY A DĚTI

Zde si uvedeme zásady určené především maminkám malých dětí:

- Jako první obilninový pokrm by měly děti dostávat kaše.
- Podle nejnovějších výzkumů je vhodné podávat obilninové neboli cereální kaše od ukončeného 4. měsíce věku dítěte. Mělo by jít o produkty průmyslově vyráběné, jejichž složení (tj. podíl bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálních látek ap.) bylo stanoveno odborníky (upravuje je vyhláška 23/2001 Sb. Ministerstva zemědělství, která je již kompatibilní s předpisy EU).'
- Začínat by se mělo kašemi bezlepkovými; za nejméně potenciálně alergenní je považována kaše rýžová, na začátek je ale vhodná i kaše připravovaná z kukuřice. Na nepřítomnost lepku upozorňuje nápis na obalu výrobku.
- Kaše z obilovin obsahujících lepek (tj. z pšenice, žita, ječmene a ovsa) doporučují lékaři zařazovat do jídelníčku teprve po půl roce věku dítěte; mezi ně patří i nejnámější kaše kašpičká (tedy pšeničná).
- Obilninové „novinky“ je vhodné nejprve opatrně zkoušet, tj. podávat jen pár lžiček; teprve když dítěti jejich trávení nepůsobí potíže (tj. nemá průjemy, netrpí nadýmáním ap.), je možné dávky zvyšovat.
- Obilninové kaše se obvykle podávají na noc, protože jsou považovány za sytější, i když v objektivních odborných studiích to dosud nebylo jednoznačně prokázáno.
- Podle lékařů není třeba obávat se kaší připravených ze směsi několika druhů obilovin.
- Průmyslově vyráběné kaše obsahují (až na výjimky) mléko; proto se obvykle ředí vodou. Lékaři přítomnost mléka vítají, protože je považují za kvalitní zdroj bílkovin a jeho konzumaci u dětí podporují.
- V souvislosti s obilovinami je nutno pamatovat na to, aby u dítěte nedošlo k příjmu nadměrně vysokého obsahu vlákniny. Přemíra vlákniny by mohla jednak vyvolat trávicí problémy, jednak by díky ní obiloviny prošly trávicím traktem tak rychle, že by se z nich do organismu nestačily vstřebat důležité látky, které obsahují. To je nejčastějším



# Luštěniny

problémem alternativně živených dětí (např. vegetariánů), které sice dostávají hodnotné potraviny, ale přesto trpí v jistém smyslu podvýživou. Z tohoto důvodu je třeba respektovat doporučenou denní dávku vlákniny. Po odstavení do dvou let by dítě mělo denně přijímat 5 gramů vlákniny; od dvou do dvaceti let se její množství vypočítává podle vzorečku  $n + 5$ , v němž písmeno  $n$  označuje věk dítěte, a číslo 5 znamená 5 g vlákniny. Takže například dítě ve věku tři let by mělo každý den přijmout 8 g vlákniny ( $3 + 5 = 8$ ).

- Průmyslově vyráběné kaše není nutné, resp. vhodné přislažovat, protože by byly příliš kalorické; cukr totiž již obsahují (také jeho množství stanovuje zmíněná vyhláška 23/2001 Sb. Ministerstva zemědělství).
- Děti by neměly jíst nevařené obiloviny - například vločky, které byly před podáváním pouze namočené ve vodě; jsou hůře stravitelné a navíc mohou obsahovat škodlivé mikroorganismy.
- Běžné pečivo je podle lékařů vhodné podávat dětem až od 6. měsíce, protože obvykle obsahuje lepek. Začínat by se mělo pečivem bílým a ne čerstvým, a teprve později je vhodné nabízet druhy celozrnné.
- Obiloviny v nekašovitě formě (vařená celá či různě drčená a mletá obilná zrna) by měly děti dostávat nejdříve po skončení jednoho roku věku. Velmi dobře stravitelné jsou rýže, kukuřice, jáhly a pohanka.

*Někteří zastánci obilovin hovoří o tom, že přesvědčivý důkaz prospěšnosti těchto rostlin pro lidské zdraví podala sama malička příroda tím, že nejvíce zubů - všechny stoličky, jichž máme dvanáct - určila díly jejich tvaru a síle právě k drce-ní obilí, jejich odpůrci však tvrdí, že kdybychom se měli-jak radí některé jídelní teorie - žít výučně zrním, pak bychom měli v ústech pouze stoličky.*

Odborně řečeno jsou luštěniny zralá suchá semena některých motýlokvetých rostlin, tj. luskovin. Patří k nim hrách, cizrna, čočka, fazole, sója a vojtěška.

## HISTORIE

Luštěniny neboli luskoviny zná lidstvo dlouho.

**Sója** se na jídelníček našich prapředků zařadila někdy ve třetím tisíciletí př. n. l, kdy se stala důležitým zdrojem obživy Číňanů.

**Čočka** pochází zřejmě z Přední Asie, kde ji lidé pěstovali také od 3. tisíciletí př. n. l, oblíbena byla však například i ve starém Egyptě.

Egyptané - stejně jako staří Řekové a Římané - znali také **fazole**, ale příliš je prý nemilovali; někde je jídali při smutečních hostinách.

O **hrachu** je prokázáno, že v 6. století n.l. byl rozšířený po celé střední Evropě a patřil mezi nejběžněji konzumované druhy rostlinné stravy.

Na našem území se luštěniny pěstovaly již v 10.-13. století, a od 16. století nabýval na významu především hrách, který dokonce částečně nahrazoval pozdější brambory. Méně se pěstovala čočka; bývalo zvykem, že se na ni většinou specializovaly jen vrchnostenské statky. Jako součást jídelníčku dopoaičoval luštěniny například zmíněný evropský léčitel žijící v 19. století - Sebastian Kneip.

## PŘEDNOSTI

- Luštěniny obsahují **sacharidy, bílkoviny a tuky; tuků však mají (s výjimkou sóji a cizrny) jen málo. Z minerálních látek** jsou bohaté zejména na vápník, železo a fosfor.

Obsah vitaminů v luštěninách ukazuje TABULKA 6 (tučně zvýrazněné hodnoty jsou nadprůměrné):

Luštěniny (10 dkg)	Vitamin E (mg)	Vitamin K (Mg)	Vitamin B <sub>1</sub> (μg)	Kyselina listová (xg)	Biotin (ng)
Mungo	1,90	<b>170,00</b>	<b>0,49</b>	<b>490,00</b>	7,50
Cizrna	<b>5,83</b>	<b>264,00</b>	<b>0,49</b>	<b>340,00</b>	<b>4,32</b>
Fazole	0,17	<b>42,83</b>	0,07	15,30	1,40
Hrách	0,26	<b>33,40</b>	<b>0,30</b>	<b>160,00</b>	<b>5,30</b>

(U. Ungerová-Góbelová - „Vitaminy“)

Velmi důležitý je také **obsah vlákniny**. Ukazují ho srovnávací TABULKY 10 a 11.

#### OBECNÉ RADY NA TEPELNOU ÚPRAVU

- Luštěniny před vařením zásadně **namáčíme**. Za prvé tím zkrátíme dobu varu, za druhé zničíme tzv. lektiny, látky bílkovinné povahy, o nichž lékaři již od konce 19. století vědí, že jsou škodlivé. Zatímco u nenamočených luštěnin se tyto látky zničí až po devadesáti minutách varu, u namočených přestávají být nebezpečné již po 10 minutách varu! Protože lektiny jsou rozpustné ve vodě, během namáčení se do ní vyplaví; je tedy logické, že tuto vodu musíme vylít a k vaření použít novou. Za třetí máčením se také částečně rozkládají sacharidy stachyosy a rafinosy, s nimiž si trávicí trakt neví rady a díky nimž dochází k nadýmání. Doba máčení luštěnin není jednotná: čočka se namáčí asi 3-5 hodin, zelená sója asi 6 hodin, fazole, hrách, cizrna a žlutá sója 10-12 hodin.

*Lektiny mohou ovlivňovat chování červených krvinek i způsobovat nedostatečné využívání vitaminů, aminokyselin, tuků a glukózy, takže dochází ke zpomalení růstu organismu. Může i také docházet k poruchám trávení, hubnutí, snižování hladiny inzulinu v krvi. Lektiny nejvíce škodí tehdy, jsou-li luštěniny konzumovány za syrová.*

- Protože luštěniny nadýmají a bývají pro mnoho lidí nesnadno stravitelné, je vhodné volit **specifický způsob úpravy**:  
- vaříme je s přísadami, které nadýmání zmírňují (majoránka, saturejka, kmín, bazalka, fenykl).

- vaříme je společně s mořskými řasami, které si koupíme v prodejnách racionální výživy a které také zvyšují stravitelnost,
- dáváme přednost kaším a polévkám, což jsou konzistence, které trávicí trakt snáze zpracuje,
- volíme stravitelnější odrůdy - například červenou čočku,
- volíme stravitelnější produkty - například sójový sýr tofu (podrobnosti najdete u sóji),
- luštěniny jíme po malých porcích,
- luštěniny jíme občas,
- luštěniny jíme společně s dušenou zeleninou či zeleninovým salátem,
- luštěniny nejíme společně s dalšími zdroji bílkovin (uzeniny, vejce),
- luštěniny nejíme společně s obilovinami, protože někdy může být právě kombinace těchto dvou potravin těžko stravitelná.

- luštěniny **solíme až po skončení vaření nebo těsně před jeho skončením**, protože sůl by dobu varu prodloužila.
- ke **klíčení** jsou vhodné všechny luštěniny (čočka, zelený hrách, cizrna, fazole mungo a zelená sója).

*Mořské řasy jsou jednobuněčné rostliny, které obsahují všechny základní složky potravy, tj. bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy a minerální látky. Prospívají trávení (zabraňují zácpě), pomáhají snižovat nadváhu, krevní tlak i obsah cholesterolu v krvi, a prospívají štítné žláze, srdci, vlasům i nehtům ap. Prodejny racionální výživy nabízejí různé druhy mořské - ch řas - wakamé, arame, nori ap. Z řas rostoucích v hloubce asi 80 metrů se získává bezbarvé želé zvané agar-agar.*

#### LUŠTĚNINY A DĚTI

Děti by měly začít konzumovat luštěniny teprve asi v polovině druhého roku věku. Ideální je začít jim podávat nejprve čočku, protože obsahuje nejméně vlákniny schopné komplikovat trávení; velmi vhodná je již zmíněná čočka červená, kterou zpočátku vaříme do kašovitě konzistence (asi 20 minut). Do luštěninových pokrmů dětem nepřidáváme mléko, tuk, vejce ani uzeniny. Děti by také měly dostávat pouze malé porce luštěnin.

# Semena a ořechy

Ořechy, tj. plody s jedlými olejnatými jádry a tvrdými peckami, a semena se staly přirozenou součástí jídelníčku ještě dříve než záměrně pěstované obiloviny a luštěniny.

**Líska** obecná prý zažila největší boom v době poledové; rostla téměř všude. Lískové větévky sloužily k výrobě čarodějnických hůlek, a dostaly se i do české historie, protože jednu zabodl do země Přemysl Oráč. Lískový keř se stal symbolem zakopaných pokladů a plodnosti, takže lískové oříšky bývaly často součástí svatebních obřadů.

Plané **mandloně** pocházejí ze Středomoří, ale pronikly až do Číny; Římané nazývali mandle řeckými ořechy.

**Vlašský ořech** pochází z Asie, a znali ho Řekové i Římané, kteří ho prý považovali za symbol plodnosti. Do střední Evropy ho rozšířil Karel Veliký; za přívlastek vlašský vděčí svým cítelům a šířitelům - Vlachům (Italům).

**Sezam** patří k nejstarším známým pěstovaným olejninám. Pochází z Přední Asie, odkud se dostal i do Afriky, a společně s otroky až do Ameriky.

*Sezam se prý dodnes vyskytuje ve známé pohádce o Alibabovi pronášejícím zaklínadlo, které má zpřístupnil jeskyni plnou pokladů a které zní: „Sezame - otevři se!“*

## PŘEDNOSU

S pomocí různých semen vyháněli lidové léčitelé například červy a střevní parazity; bylo k tomu třeba sníst nalačno necelou hrst semínek dýně, slunečnice ap., zajíst to kouskem česneku, a důkladně rozžvýkat. Tuto proceduru bylo nutno opakovat tři dny za sebou. Přívržence oddělené stravy podle dr. Haye bude možná zajímat, že semena

a ořechy patří k tzv. neutrální stravě, takže je lze kombinovat jak se sacharidy, tak s bílkovinami.

Konzumovat by je měli lidé trpící nedostatkem železa a následně i chudokrevností. Semena bychom také měli používat jako přísadu do mouky či strouhanky, v nichž před smažením obalujeme krokety, karbanátky ap. Někdo dokonce radí obalovat tyto polotovary pouze do směsi uvedených semen.

Podle makrobiotiky je tomu tak proto, že - stejně jako obiloviny, zelenina, luštěniny a ryby - patří do tzv. pásma zdraví.

Důvody, **proč jíst semena a ořechy**, naznačují srovnávací tabulky, které najdete o několik stránek dále.

## OBECNÉ RADY

V tomto případě se budou rady týkat toho, jak se vyvarovat případných nežádoucích následků konzumace ořechů a semínek.

- Ořechy bychom měli kupovat **vakuované**, nebo alespoň originál balené. Ideální je, když jsou v obalech zabraňujících přístupu světla, které způsobuje senzorké neboli chuťové změny. Naproti tomu plastové obaly přístup vzduchu umožňují.
- Ořechy bychom měli skladovat v prostorách, kde **není vlhko a teplo**. Vlhko a teplo totiž vytvářejí ideální podmínky pro tvorbu plísní.

*Nejlepší je vložit vlašské ořechy do prodyšných obalů a uchovávat zavěšené na suchém místě.*

Zapomínat nesmíme ani na to, že díky vysokému obsahu tuku, jímž se ořechy vyznačují, dochází snadno k jejich **žluknutí**; proto například před Vánocemi skladujeme vyloupané vlašské ořechy v lednici a navíc pouze několik dní. Ze stejného důvodu je riskantní kupovat jádra těchto ořechů nabízená pouličními prodejci, protože nevíme, jak dlouho jsou vyloupaná a jak byla skladována.

- Zdravé nejsou ořechy **pražené a solené**.
- Ořechy jsou **kaloricky vydatné**. V průměru se uvádí, že 10 dkg těchto dobrot má 2872 kJ, zatímco stejné množství tolik obávaného bůčku má „jen“ 2240 kJ a pečené husy 2060 kJ (viz TABULKA 13).
- **Dětem** podáváme ořechy a semínka raději až kolem dvou let věku, a to především proto, aby je nevdechly. Doporučuje se začít lněným a sezamovým semínkem, a v druhé fázi lískovými oříšky či mandlemi. Méně vhodná jsou pro ně dýňová semínka, kešu či para ořechy, a samozřejmě nevhodné jsou ořechy a semena pražená a solená. Mušli pro ně raději připravujeme doma.
- Stravitelnost semen zvýšíme **klíčením**. Vhodný je k tomu len, slunečnice a sezam.

## SHRNUTO

Na závěr si obiloviny, luštěniny, ořechy a semena navzájem trochu porovnáme.

TABULKA 7 ukazuje obsah hořčiku (jeho denní dávka v mg by se měla rovnat asi pětinašobku naší hmotnosti v kilogramech).

Potravina (10 dkg)	Obsah hořčiku (mg)	Potravina (10 dkg)	Obsah hořčiku (mg)
<b>Obiloviny</b>		Sójové boby	247
Pšeničné otruby	590	Sójová mouka tučná	235
Pšeničné klíčky	336	Fazole bílé	132
Pšenice neloup.	173	Hrách zelený	33
Proso	162	<b>Ořechy, semena</b>	
Ovesné vločky	145	Lněné semínko	350
Černý chléb	122	Piniové ořechy	268
Rýže neloupaná	120	Ořechy kešu	267
Žito neloupané	<b>95</b>	Mandle	252
Knáckebrat	<b>68</b>	Arašíd	181
<b>Luštěniny</b>		Lískové ořechy	150
Sójová mouka polotučná	286	Vlašské ořechy	134

(U. Böhmg - „Přírodní léčitelství v domácí praxi“)

Z TABULKY 8 je dobře vidět obsah některých vitaminů. Hodnoty, které jsou v tabulce vyznačeny tučně, patří mezi nadprůměrné; ostatní slouží k porovnání.

Abychom mohli dostatečně ocenit vitaminový přínos semen a ořechů, připomeňme si, že **vitamin E** je řazený mezi antioxidanty (denní dávka 4-5 mg), **biotin** (dříve vitamin H, patří do řady vitaminů skupiny B, denní dávka je 0,25 mg) je nezbytný pro přeměnu

energie z potravin na tělesnou energii, **vitamin B<sub>1</sub>** pomáhá získávat energii z přijatých sacharidů a podporuje činnost enzymů potřebných k trávení (doporučovaná denní dávka je 1 mg), a **vitamin B<sub>2</sub>** je mj. součástí mnoha enzymů, a podporuje hojení kůže (doporučovaná denní dávka 1-2 mg).

Potravina (10 dkg)	Vitamin E (mg)	Biotin (mg)	Vitamin B <sub>1</sub> (g)	Vitamin B <sub>2</sub> (ug)
<b>Obiloviny:</b>				
Ovesné vločky	1,46	20,00	0,59	0,15
<b>Luštěniny:</b>				
Cizna	5,83	4,32	0,49	0,20
<b>Semínka:</b>				
Lněné semínko neloupané	57,00	10,00	0,18	0,16
Sezamové semínko	5,80	20,00	1,00	0,27
Slunečnicové semínko	21,80	10,00	1,90	0,14
<b>Ořechy:</b>				
Lískové ořechy	26,29	35,00	0,39	0,21
Mandle	26,12	0,40	0,22	0,62
Vlašské ořechy	6,00	20,00	0,35	0,12

(U. Ungerová-Góbelová - „Vitamíny“)

- TABULKA 9 ukazuje, že obsah **tuků** je u ořechů a semínek vyšší než u obilovin a luštěnin, a že tyto potraviny neobsahují cholesterol.

K tukům je ovšem nutno dodat, že většinou se jedná o „zdravé“ tuky obsahující tzv. nenasycené mastné kyseliny, které lidskému organismu (na rozdíl od mastných kyselin nasycených obsažených například v másle a sádle) prospívají. Lidé, kteří se nemusí starat o svoji hmotnost, lidé fyzicky těžce pracující, sportovci a děti, se jich tedy nemusí bát.

Potravina (10 dkg)	Obsah tuku (g)	Obsah cholesterolu (mg)
Kokosová moučka	64,7	0
Lískové ořechy	62,6	0
Vlašské ořechy	60,0	0
Sezamová semínka	52,0	0
Mandle	50,3	0
Dýňová semínka	48,5	0
Slunečnicová semínka	48,0	0
Mák	36,8	0
Sójová mouka plnotučná	19,5	0
Sója	8,9	0
Ovesné otruby	7,8	0
Amarant	7,0	0
Ovesné vločky	6,1	0
Ovesné zrno	5,1	0
Pohankové zrno	3,5	0
Špaldové zrno	2,9	0
Jáhly	2,9	0
Ječmenné zrno	2,2	0
Pšeničné zrno	1,9	0
Žitné zrno	1,7	0
Kroupy ječmenné velké	1,6	0
Fazole	1,5	0
Pšeničná mouka	1,5	0
Pšenic krupice hrubá	1,3	0
Hrách	1,3	0
Čočka	1,1	0
Rýže natural	1,1	0
Kukuřičná krupice	1,0	0
Sušené fíky	1,0	0
Sójová mouka odtučněná	0,8	0

(Čerpáno z nižších zdrojů)

- Další předností těchto potravin je **obsah vlákniny**. Jedná se o látku, která se vyskytuje pouze v rostlinách, kde plní důležitou funkci: tvoří buněčné stěny, pletivo dužiny a slupku. Mezi vlákninu patří především:

- celulóza a hemicelulóza: jsou např. v kořenové a brukvovité zelenině, v řepě, fazolových luscích a obilovinách,
- pektiny: v rostlinách tvoří části buněčných stěn; najdeme je například v jablcích, hruškách, broskvích, meruňkách, citrusových plodech, bobulovém ovoci ap.
- lignin: je např. v ananasu, řepách, listové zelenině, neloupaných zrnech a některých mořských řasách.

Celulóza a lignin nebobtnají a označují se jako plnidla. Hemicelulózy a pektiny naopak bobtnají a říká se jim někdy také bobtnavé látky. Při jejich konzumaci je třeba přijímat dostatek tekutin, protože bez nich nemohou vykonat své poslání.

Ke správnému pochopení tabulek 9-10 je potřeba vědět, že **denně bychom měli přijmout asi 30-40 g vlákniny**.

TABULKA 10 ukazuje obsah vlákniny v gramech:

Potravina (10 dkg)	Obsah vlákniny (vg)
Pšeničné otruby	44
Sójová mouka odtučněná	14,3
Sójová mouka plnotučná	11,9
Knackebrott	11,7
Čočka	11,7
Chléb celozrnný	8,5
Ovesné vločky syrové	7
Chléb tmavý	5,1

(Kateřina Ošancová, Státní zdravotní ústav, Praha)

TABULKA 11 ukazuje procentuální obsah vlákniny.

Potravina	Vláknina (%)
Pšeničné otruby	39,9
Fazole	23,9
Pšeničné klíčky	19,9
Hrách	15,7
Čočka	12,6
Ovesné vločky	10,0
Víta chléb	9,2
Chléb čtyřzrnný vločkový	8,8
Pohanková lámanka	8,3
Amarantová mouka	8,3
Žitný chléb konzumní	7,5
Kukuřičná mouka	6,8

(Hana Smrčinová, Slavomíra Vaweinová, Výzkumný ústav potravinářský, Praha)

- Za zmínku stojí i **obsah železa**. Pro úplnost si řekněme, že průměrná denní potřeba této minerální látky se pohybuje mezi 9-15 mg (u žen více).

TABULKA 12

Potravina (10 dkg)	Obsah železa (mg)
Čočka	13,5
Sójová mouka plnotučná	11,3
Sójová moučka	10,9
Mák	10,8
Sója	8,3
Fazole	6,1
Hrách	5,8
Mandle loupané	4,1
Ovesné vločky	3,8
Kokosová moučka	3,5
Lískové ořechy loupané	3,2
Ječmenné kroupy velké	1,8
Pšeničná krupice hrubá	1,0

(„Potravinové tabulky“, II.díl - „jak snědno“)

- Pro lidi trpící celiakií a nucené držet **bezlepkovou dietu** je důležité, že **lepek** (gluten, tj. bílkovina obsažená v některých obilovinách, na níž jsou mnozí lidé alergičtí) **není v pohance, prosu, kukuřici a rýži, ani v semenech, ořechách a luštěninách**. Naprot' tomu pšenice, žito, oves a ječmen ho obsahují.

Přednosti obilovin, luštěnin, ořechů a semen jsou z hlediska lékařů tak významné, že proti nim neobstojí ani fakt že jsou - například ve srovnání se zeleninou a ovocem - energeticky vydatnější.

TABULKA 13 zachycuje kalorické hodnoty některých těchto potravin.

Produkt nebo potravina (10 dkg):	Obsah	
	KJ	(kcal):
<b>Obiloviny:</b>		
Ječmen (zmo)	1318	(315)*
Ječmenná celozrná mouka	1467	(350)*
Ječmenné kroupy velké	1346	(347)i
Ječmenné krupky	1297	(310)*
Kukuřice (zmo)	1368	(327)*
Kukuřičná celozrná mouka	1356	(324)*
Kukuřičný škrob	1448	(346)*
Olej z kukuřičných klíčků	3766	(900) <sup>4</sup>
Oves (zmo)	1464	(350) <sup>4</sup>
Ovesné vločky	1454	(347)i
Ovesné krupky	1602	(383)*
Pohanka (loupané zmo)	1406	(336)*
Pohankové krupky	1402	(335)*
Pohanková celozrná mouka	1469	(351)*
Proso, resp. jáhly	1490	(356) <sup>2</sup>
Pšeničná mouka celozrná	1457	(348)*
Pšenice (zmo)	1293	(309) <sup>4</sup>
Pšeničné vločky	1481	(354)*
Olej z pšeničných klíčků	3766	(900)*
Pšenice špalda (zmo)	1339	(320)*

Produkt nebo potravina (10 dkg):	Obsah	
	kJ	(kcal):
Špaldová mouka	1389	(332)*
Rýže natural	1461	(349)*
Rýže parboiled	1423	(340)*
Žito (zmo)	1230	(294)*
Žitné vločky	1284	(307)*
Žitná mouka vyrážková	1369	(327) <sup>1</sup>
Žitný chléb Víta	967	(231) <sup>1</sup>
Knackebrot	1472	(350)i
Šrotový chléb Gravit	1051	(251)i
Samožitný kyjevský chléb balený	941	(225)i
Chléb graham	833	(199)*
Dalamánek	1068	(255)i
Obilné výhonky	305	(73) <sup>4</sup>
<b>Luštěniny</b>		
Cizma	1151	(275)*
Čočka	1249	(298)i
Fazole	1276	(306)i
Hrách	1238	(296)i
Sója	1689	(404)i
Sójová mouka odtučněná	1321	(316P)
Sójová mouka plnotučná	1417	(338) <sup>1</sup>
Sójová mouka tučná hrubá	1787	(427)i
Olej sójový	2775	(663)i
Sójová mouka tučná hrubá	1787	(427)i
Sójové výhonky	209	(50) <sup>4</sup>
Tofu	347	(83) <sup>4</sup>
<b>Ořechy a semena</b>		
Lískové ořechy loupané	2757	(659) <sup>1</sup>
Mandle loupané	2484... £	(593)i
Mandlový olej	3879	(927)*
Vlašské ořechy neloupané	1242... „ i	(297)i
Vlašské ořechy loupané	2717	(649) <sup>3</sup>

1000 kJ r o^

Produkt nebo potravina (10 dkg):	Obsah	
	kJ	-** (kcal):
Kokosová moučka	2805	(670) <sup>1</sup>
Kokosový ořech zralý	1519	(363)"
Burské ořechy čerstvé	2372	(567)"
Burské ořechy pražené	2448	(585)"
Pistáciová jádra	2431	(581) <sup>4</sup>
Ořechy kešu	2393	(572)"
Para ořechy	2803	-V (670)"
Lněné semínko neloupané	1573..	.Cr (376)"
Lněný olej	3766	— (900) <sup>4</sup>
Sezamové semínko	2364 ..-%\$	(565)"
Tahíni ze sezamu	2573	(615)"
Sezamový olej	3766	(900)"
Slunečnicové semínko loupané	2427...fyS	(580)"
Slunečnicový olej	2772	(662) <sup>1</sup>
Mák	2026 .	;(484) <sup>1</sup>
<b>Ovoce (pro srovnám)</b>		
Borůvky	267	(64) <sup>1</sup>
Hrušky	237	(57) <sup>1</sup>
Jablka	207. /;,-	(49) <sup>1</sup>
Meruňka	208	(50) <sup>1</sup>
Třešně	228	(54) <sup>1</sup>
<b>Zelenina (pro srovnání)</b>		
Hrášek	139	(35) <sup>1</sup>
Kedlubny	79	(19) <sup>1</sup>
Květák	75	(18) <sup>1</sup>
Mrkev	142... 9	(34) <sup>1</sup>
Zelí bílé	88	(21) <sup>1</sup>

(Zdroje: 1....„Potravinové tabulky" II. díl „jak sněženo" 2... S. Hejda, O. Šmrha - „Kalorie se počítají" 3... P. Doberský, J. Horáčková - „Abychom netloustli" 4... U. Ungerová Góbelová - „Vitaminy")

Na závěr si řekněme ještě několik slov o tzv. **potravních pyramidách.**

V podstatě se jedná o teorie zabývající se poměrem rostlinných a živočišných potravin v našem jídelníčku. Všechny svorně vycházejí z faktu, že bychom měli jíst prakticky všechno, a liší se jen v tom, kolik čeho bychom měli konzumovat. Pomyslnou základnu těchto pyramid tvoří potraviny, kterých bychom měli jíst nejvíce, střed zahrnuje typy, které by měly být pojídány méně, a na špičce jsou potraviny, které je vhodné konzumovat pouze sporadicky.

Potravní pyramidy se mnohdy dosti podstatně liší.

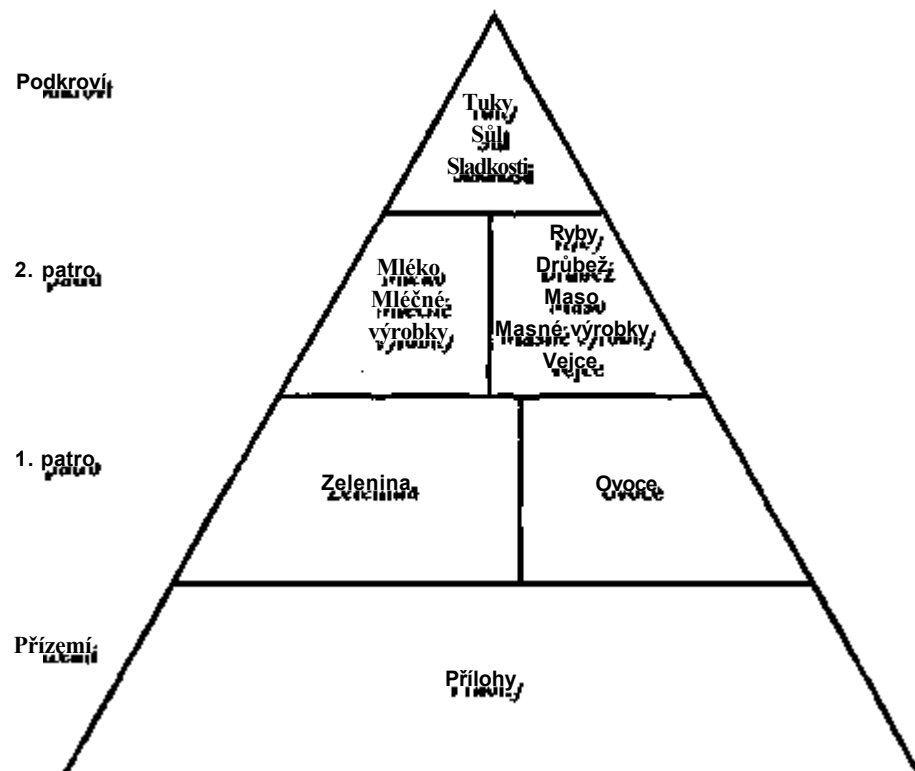
Například podle jedné by měly přibližně 40 % toho, co denně sníme, tvořit celozrnné výrobky, brambory a rýže (nejlépe neloupaná), 35 % by mělo tvořit čerstvé ovoce a čerstvá zelenina, a 20 % by měly tvořit mléčné výrobky a netučná masa či uzeniny; těch bychom ovšem neměli sníst více než 125 gramů denně. Zbýlých 5 % - ovšem pokud možno ne o mnoho více - mohou tvořit takové pokrmy jako koláče či podobné pamlsky.

Podle jiné potravinové pyramidy mají základ jídelníčku tvořit zelenina a ovoce, a teprve po nich by měly následovat obiloviny, semena a ořechy. Další patro by mělo vyplňovat mléko a mléčné výrobky, nad nimi by se mělo „zabydlet" maso a vejce, předposlední patro bychom měli vyčlenit koření, a poslední by mělo patřit mořským produktům.

Někteří zastánci makrobiotiky tvrdí, že celozrnné obiloviny by měly tvořit minimálně 50 % ze zkonzumované potravy, asi 20-30 % by měla tvořit zelenina, a přibližně 10 % luštěniny. Na živočišné produkty (a z nich především na ryby), dezerty, ořechy, ovoce ap. by mělo stačit 5-10 %.



Většina lékařů se shoduje na tom, že potravní pyramida by měla vypadat takto:



Z „přízemí“ bychom měli denně sníst tři až pět porcí příloh (pokud možno celozrnných) jako jsou obiloviny, těstoviny, rýže, pečivo, luštěniny, ořechy. Jednou porcí se rozumí například chléb o hmotnosti 60 g, 1 rohlík či 1 houska, 125 g vařené rýže či těstovin.

„Prvopatrové“ zeleniny bychom měli denně sníst také tři až pět porcí, a to o hmotnosti 30 - 50 dkg, zatímco „prvopatrové“ ovoce by mělo tvořit dvě až čtyři porce; jednou porcí se rozumí například jedno středně velké jablko, jeden banán, mandarinka ap. Můžeme je konzumovat i ve formě džusu - ovšem neslazeného a v množství 125 ml.

Ve druhém patře najdeme potraviny živočišného původu. Jednak je to mléko a mléčné výrobky, jichž bychom měli denně konzumovat 2-3 porce; pouze dospívajícím,

a těhotným a kojícím ženám lékaři doporučují jíst tři až čtyři porce. Jednou porcí se rozumí například 250 ml mléka, 150 ml jogurtu, 50 g sýra - vše samozřejmě nízkotučné. Na maso, masné výrobky a vejce by měly v našem denním jídelníčku připadnout také dvě až tři porce. V tomto případě se jednou porcí rozumí jedno vejce nebo 50 g masa (libového; velmi vhodná je drůbež). Ryby bychom měli jíst nejméně jednou týdně, a vaječnic bychom měli sníst týdně 3 až 5 kusů (pokud nám něco jiného nedoporučí třeba s ohledem na hladinu cholesterolu lékař).

Na podkroví připadají v podstatě sladkosti a tuky. Pokud nám to nezakáže lékař, můžeme si dopřát i je - ovšem jen střídavě. Z tuků vybíráme rostlinné oleje; denní dávka by měla činit asi 1-2 lžice.

*Rostlinné oleje jsou pro lidské zdraví prospěšné, protože na rozdíl od živočišných tuků (másla, sádla) neobsahují cholesterol jejich průměrná energetická hodnota je 2800 kJ. Upřednostňovat bychom měli rostlinné oleje lisované za studena (mechanicky, tj. mačkáním, filtrováním a odstřed'ováním), i když mají kratší trvanlivost. Jejich předností je převaha nenasycených mastných kyselin, které jsou lidskému organismu prospěšné. Vybírat bychom měli rostlinné oleje v tmavých obalech zabraňujících přístupu světla a oxidaci tuků a tím znehodnocování olejů (jde o změny chuti, ale i možné karcinogenní účinky); pokud „naše“ prodejna tmavé obaly nenabízí, měli bychom alespoň lahve s olejem doma umístit na tmavé místo (do skříně, neosvětlované spíže ap.).*

Za nejhodnotnější a nevhodnější je označován olej olivový (EXTRA VIRGINE neboli extra panenský, nebo VIRGINE čili panenský), dále olej ze slunečnicových semen, kukuřičný, sezamový, mandlový, z dýňových semen, majoránkový, měsíčkový, třezalkový či oleje ořechové. Olej řepkový sice neměl příliš dobrou pověst, protože obsahoval kyselinu erukovou neprospívající lidskému zdraví. Tento handicap byl však vyšlechtěním tzv. bezerukových odrůd řepky zredukován na minimum; přesto lékaři radí střídát řepkový olej, určený zejména pro teplou kuchyni, s ostatními druhy olejů.

Na závěr ještě důležitou poznámku:

Nejnižší dávky uvedené v této potravní pyramidě jsou vhodné pro menší děti, většinu žen a pro toho, kdo chce shodit nějaké kilo. Dávky střední jsou určeny pro starší děti, dospívající dívky, těhotné a kojící ženy a většinu mužů. Nejvyšší dávky uvedených potravin by měli konzumovat dospívající chlapci a fyzicky těžce pracující muži.

# ČÁST PRAKTICKÁ

V této pasáži najdete  
abecedně seřazených  
třicet potravin.  
U každé bude stručná  
charakteristika,  
její přednosti,  
ev. případná rizika,  
a samozřejmě i způsoby  
kuchyňského zpracování.

# 1. Amarant

Tato tzv. pseudoobilovina (nepravá obilovina) patří do čeledi laskavcovitých a rodu *Amaranthus*, který zahrádkáři znají jako červený laskavec. Amarant pěstovali již staří Mayové, Inkové a Aztékové, pro které byl posvátnou plodinou; dostal prý označení „zlato Inků“ či „nesmrtelná“. Tato označení vyjadřovala nejen prospěšnost amarantu lidskému zdraví, ale i hold jeho snadnému pěstování. Je totiž nenáročný na kvalitu půdy a roste i v nepříznivých klimatických podmínkách (snáší např. suchu). Dnes se mu daří také v Evropě; konkrétně u nás se představil v 90. letech 20. století.

I když z amarantu vhodného k potravinářskému využití je možné zpracovávat také listy, hlavním přínosem jsou jeho semena. Obsahují řadu prospěšných látek: vlákninu, lidskému zdraví prospěšný tuk (s obsahem tzv. nenasycených mastných kyselin), rostlinné bílkoviny, vitamin E známý svými antioxidačními účinky a minerální látky (především železo, vápník, zinek, hořčík a měď).

Amarantová semena působí zřejmě preventivně proti ateroskleróze, snižují hladinu cholesterolu v krvi, chrání buňky a tím údajně brání vzniku nádorových onemocnění trávicího traktu.

Mezi obiloviny bývá amarant řazen proto, že jeho semena se upravují stejně jako obilná zrna; zpracovává se z něj mj. mouka, která má široké využití. Výhodou je, že amarant mohou zařazovat do jídelníčku i diabetici. Jíst by ho měli také vegetariáni, protože alespoň částečně napravuje negativní dopady absence živočišných složek stravy, která má hlavní podíl na zásobování organismu železem (ze stravy živočišného původu totiž naše tělo dokáže využít asi pětkrát více železa než ze stravy původu rostlinného). Protože amarant neobsahuje lepek, mohou ho jíst i lidé, kteří musí držet bezlepkovou dietu. Měli by však vědět, že amarantové výrobky (sušenky) jsou - pokud vím - vyráběny ze směsi pšeničné a amarantové mouky. Na trhu jsou také amarantové těstoviny (vlasové nudličky, mušličky, vřetena, kolínka) a amarantové pukance.

## RECEPTY

### AMARANTOVÉ TĚSTOVINY SE ZELENINOU A PÁRKEM

- *Amarantová vřeténka vložíme do vařící osolené vody, zamícháme a 15 minut vaříme; po odstavení necháme asi 7 minut ustát. Podáváme na sladko, nebo třeba se zeleninovým pyré a drůbežím párkem.*

Z amarantových semen se získává olej, který je využíván nejen v potravinářství, ale i v kosmetice. Tento olej obsahuje mj. velmi cennou látku zvanou skvalen. Amarantové krémy jsou určeny pro citlivou pleť.

## 2. Arašídý

Jedná se o plody podzemnice olejné (*Arachis hypogaea L.*), olejninu, která pochází z jižní Afriky.

Arašídý neboli burské oříšky obsahují bílkoviny a minerální látky (vápník, hořčík), jsou prý vynikajícím lékem na nervovou soustavu, podporují krevotvorbu, působí při nemocích srdce, krevního oběhu a látkové přeměny, upravují stav některých kožních onemocnění, údajně zabraňují kazivosti zubů a podporují tvorbu mateřského mléka. Mají však i své stinné stránky: obsahují mnoho tuku, a mohou obsahovat aflatoxiny, což jsou plísnivé jedy vznikající při nesprávném sušení, s nimiž se setkáváme například i u fíků. Nejlepší je kupovat arašídý balené v ochranné atmosféře.

## 3. Cizrna

Cizrna (římský hrách, dcer, chickpea) (*Cicer*), patří do čeledi bobovitých; známo je 14 druhů, z nichž se jako luštěnina pěstuje **cizrna beraní** (*Cicer arietinum L.*). Semena bývají buď tmavší a menší, nebo světlá a větší. Obsahují zejména bílkoviny, vlákninu, minerální látky (vápník, železo, draslík, hořčík, mangan) a vitaminy. Ve srovnání s hrachem má cizrna více vlákniny a méně tuku. Za zmínku stojí i to, že se vyznačuje zajímavou oříškovou chutí, a je prý také méně nadýmavá, takže ji mohou konzumovat například i nastávající maminky. Je vhodná pro lidi, kteří potřebují přibrat, nebo vydávají mnoho energie. Střední Východ připisuje cizrně afrodisiakální účinky.

Můžeme ji využívat ve formě celých, obvykle vyloupaných zrn, nebo ve formě cizrnové mouky.

Protože cizrna má nečtnosti luštěnin, měli bychom ji před tepelnou úpravou namáčet, a přidávat do ní například špetku šafránu a muškátový oříšek. Můžeme ji připravovat jako přílohu, nebo ji využívat jako vložku do polévek či ve formě pomazánek.

## RECEPTY

### VAŘENÁ CIZRNA

- *Cizmu na šest hodin namočíme do trojnásobku vody. Pak vodu slijeme, cizmu propláchneme, zalijeme novou vodou (na 225 g cizrny dáme dva litry vody) a vaříme v tlakovém hrnci 40 minut. V normálním hrnci bychom na to potřebovali asi 1-2 hodiny. Solíme po uvaření.*

### CIZRNA S DRŮBEŽÍM MASEM A ZELENINOU

- *Vařenou a ještě teplou cizmu smícháme s podušeným, na kousky nakrájeným kuřecím nebo krutím masem, dušenými rajčaty a paprikami. Ochutíme syrovou sekanou cibulkou, kysanými okurkami, ev. třeným česnekem.*

### POMAZÁNKA Z CIZRNY

- *Vařenou cizmu necháme vychladnout, rozmixujeme ji, osolíme, opepříme, přidáme podle chuti třený česnek sekanou syrovou cibulku, osmaženou libovou uzeninu, na kostičky nakrájenou Ivsyanou okurku. Sypeme čerstvými zelenými natěmi.*

### SALÁT Z CIZRNY

- *Vařenou vychladlou cizmu smícháme s nakrájenou nakládanou okurkou a osmaženou, najemno nakrájenou cibulkou. Dochutíme hořčicí, osolíme a přidáme majolku nebo bílý jogurt*

Cizmu upravujeme také klasicky jako hrách.

## 4. Čočka

Čočka (*Lens*) patří do čeledi bobovitých; pro potravinářské účely se používá **čočka jedlá** (*Lens esculenta*).

Její příznivé účinky na lidský organismus prokázala staletí. Například v 18. století ji někteří lékaři doporučovali jako lék pro děti, které onemocněly spalničkami či neštovicemi, nebo ji považovali za prostředek vyvolávající pocení. Lidové léčitelství doporučovalo odvar ze semene smíchaný s olejem a špetkou soli na podporu látkové výměny, vařená a rozmačkaná čočka se přikládala na krvácející rány, smíchaná s moukou uklidňovala bolestivá místa při dně, a uvařená v octě příznivě působila na otoky. Dnes se hovoří

o tom, že je vhodná pro krevtovrbu, pomáhá snižovat cholesterol a působí preventivně proti nádorovým onemocněním. Společně s ostatními luštěninami je zakázána při onemocnění hepatitidou, a při onemocnění ledvin vyžadujícím bezpurinovou dietu.

Čočka je prospěšná tím, že obsahuje vitamin A a B, z minerálních látek vápník, železo, draslík a zinek, stejně jako hodnotné bílkoviny a sacharidy včetně vlákniny (díky sacharidům je sytívá). Dnes najdeme na trhu nejen čočku hnědou, ale i zelenou, žlutou a červenou. V Indii se prý pěstuje více než padesát druhů čočky.

I když se o červené čočce hovoří jako o luštěnině nejsnáze stravitelné a vhodné pro lidi s narušeným trávením a pro děti, i ona - byť méně - nadýmá.

Nadýmavost čočky zredukujeme třemi způsoby: za prvé ji máčíme (tím ji zároveň zbavíme lektinů), za druhé k ní přidáváme koření, které nadýmání částečně odstraňuje (saturejka, majoránka ap.), a za třetí ji pasírujeme nebo mixujeme.

Lidé s citlivým trávením by neměli čočku kombinovat v jednom pokrmu s dalšími luštěninami, s obilovinami ani potravinami obsahujícími živočišné bílkoviny (uzeninami, vejci).

## RECEPTY

### VAŘENÁ HNĚDÁ ČOČKA

- *Čočku na 3-5 hodin namočíme, vodu slijeme, nalijeme dvojnásobné množství nové vody, a vaříme (podle velikosti zm) 15-30 minut Solíme po odstavení. Můžeme ji podávat jako přílohu posypanou například lehce osmaženou cibulkou, dušenou či nakládanou zeleninou, ev. s kouskem masa (ovšem pokud to náš trávicí trakt zvládne).*

Takto uvařenou čočku můžeme také dále upravovat.

### ČOČKA SLADKOKYSELÁ

- *Na tuku osmahneme do růžová cibulku, přidáme trochu hladké mouky, vodu, ev. mléko, vložíme vařenou čočku, přisolíme, a po odstavení přidáme podle chuti pře-vařený ocet a cukr.*

### VAŘENÁ ČERVENÁ ČOČKA

- *Čočku upravujeme stejně, ale doba potřebná k vaření je asi 15 minut Další způsob úpravy je stejný jako u čočky hnědé.*

### ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU

- *Čočku uvaříme společně se zeleninou. Po odstavení osolíme a dochutíme česnekem.*

## 5. Dýňová semínka

Dýně (*Cucumis*) tvoří rod bylin z čeledi tykvovitých, jejíž některé druhy se používají jako zelenina (okurka *Cucumis sativus* L., meloun cukrový *Cucumis melo* L.); dýně (též turek) je také označením pro tykev obecnou (*Cucurbita pepo* L.), která se vyznačuje keříčkovitým vzrůstem. A právě z ní se získávají pověstná a podle některých léčitelů málem zázračná dýňová semínka.

Za tuto svoji pověst vděčí především vysokému obsahu zinku, který je prý důležitý pro stavbu kostí, rychlejší léčení vředů a různých ran, a který je řazen mezi antioxidanty, takže bývá označován za lék proti rakovině. Dýňová semínka jsou však zdrojem i dalších minerálních látek (železa, vápníku, fosforu), vitaminů (betakarotenu, některých vitaminů skupiny B), tuků, bílkovin a enzymů potřebných pro trávení. Dokáží regulovat hladinu krevního cukru, takže jejich požívání pomáhá při léčení hypoglykémie (tj. nízké hladiny cukru v krvi). Protože podporují vylučování hlenu, usnadňují léčení dýchacích cest; možná prospívají i při léčbě astmatu. Dýňovými semínky odstraňují někteří léčitelé střevní potíže způsobené cizopasníky, a doporučují je coby podpůrný prostředek při léčení prostaty (užívat šest týdnů spolu s vitamínem A); doporučují je jíst i lidé trpícím šeroslepostí.

Lidové léčitelství tato semínka užívala proti tasemnici.

Z dýňových semen se získává olej.

Na trhu jsou k dostání dýňová semínka loupaná nebo neloupaná. Neloupaná se sice musí zbavit vnější slupky, ale jsou déle skladovatelná než loupaná.

## 6. Fazole

Tyto luštěniny obsahují bílkoviny, sacharidy, řadu minerálních látek (draslík, železo, vápník, hořčík, fosfor, zinek, mangan) a vitaminy (skupiny B, betakaroten).

Fazole údajně chrání před chorobami ledvin, jater a močového měchýře, odvodňují organismus, prospívají trávení, posilují srdce i krevní oběh, a hovoří se také o jejich protinádorových účincích. Navíc jsou ideální potravinou pro lidi s revmatickými obtížemi a dnou, protože jim mohou nahradit maso, které by měli vypustit z jídelníčku (maso totiž obsahuje tzv. purinové látky, které krystalizují, usazují se v kloubech a tím vyvolávají bolest).

Tyto luštěniny by naopak neměli jíst lidé, kteří trpí nadýmáním; nastávající a kojící maminky by je neměly konzumovat příliš často a ve velkých porcích.

Ve srovnání s fazolkami, tj. nedozrálými semeny v luskách, mají suché dozrálé plody více bílkovin, sacharidů (včetně vlákniny) a minerálních látek.

Můžeme vybírat mezi fazolemi bílými, strakatými, černými či třeba zelenými (mungo - *Phaseolus mungo* L.). Za vyzkoušení stojí adzuki, malé tmavočerné až hnědé fazole s jemnou oříškovou chutí, kterou není vhodné překrývat kořením a dalšími dochucovadly. Pocházejí z Číny a v současnosti se pěstují po celé jihovýchodní Asii. V Japonsku se nazývají „královna fazolí“, jsou po sóje nejdůležitější luštěninou a bývají doporučovány při ledvinových onemocněních. Obsahují dostatek bílkovin, fosforu a vápníku, a bývají vhodnou přílohou obilninových pokrmů nebo základem hustých luštěninových polévek.

## RECEPTY

### VAŘENÉ FAZOLE

- *Fazole namočíme na dvanáct hodin do vody, tu slijeme, nalijeme novou - má jí být trojnásobek - a vaříme v běžném hrnci (podle velikosti a stáří fazolí) 1,5-2 hodiny; v tlakovém hrnci jsou hotové za 35-45 minut*

Od konzumace fazolí nás možná mnohdy odrazuje fadní způsob úpravy. Proto nabízím alespoň tři méně obvyklé návody.

### FAZOLE SE SUŠENÝM OVOCEM

- *Vařené fazole smícháme se sušeným nakrájeným ovocem. Můžeme polévat rozpuštěným máslem.*

### FAZOLOVÉ SALÁTY

- *Uvařené fazole přisolíme, okyselíme, sypeme syrovou cibulkou, osmahnutou uzeninou a strouhaným sýrem.*
- *Uvařené fazole osolíme a smícháme se strouhaným syrovým celerem, syrovým či vařeným hráškem, jemně sekanou syrovou cibulí a na kostičky nakrájenou natiádanou okurkou. Nakonec přidáme majonézu, ev. citrón.*
- *Uvařené fazole osolíme, a smícháme s vařenou nebo nakládanou zeleninou (mrkev, kořenová petržel, celer ve sladkokyselém nálevu), s nasekanou syrovou cibulí, nakládanou okurkou a hořčicí. Nakonec přidáme majonézu, joguň nebo tavený sýr.*

## FAZOLE NA KARI

- Uvařené fazole smícháme s osmahnutou cibulkou, přidáme oloupaná a na kostičky nakrájena jablka (raději trochu nakyslá), chvilku vše podusíme, přidáme lžičku hladké mouky a neplnou lžičku kari. Zředíme vodou nebo vývarem, přidáme česnek, zázvor, papriku, pepř, citrónovou šťávu a sůl. Podáváme jako přílohu třeba k drůbeží ap.

## BRETOŇSKÉ FAZOLE

- Fazole uvaříme do měkká. Osmahneme cibulku a uzeninu, smícháme s fazolemi, osolíme, opepříme, zasypeme mletou paprikou a oblíbeným kořením nebo směsí koření. Nakonec polijeme kečupem.

# 1. Hrách

Jedná se o suchá dozralá semena **hrachu setého** (*Pisum sativum* L.), který patří do čeledi bobovitých.

Hrách obsahuje sacharidy, bílkoviny, vitaminy (skupiny B, betakaroten) i minerální látky (draslík, sodík, vápník, fosfor, hořčík, železo, měď a zinek). Jsou v něm ale také obsaženy tzv. lektiny a látky vyvolávající nadýmání. Proto je před tepelnou úpravou máčíme a řídíme se zásadami, které jsme si uvedli u fazolí.

Hrách je sytý a kaloricky poměrně vydatný, takže ve větším množství není vhodný pro lidi držící redukční diety. Jíst by ho neměli ani lidé, kteří mají narušené trávení. Někdy bývá označován za přírodní antikoncepční prostředek využívaný s úspěchem v některých částech Indie a v Tibetu k regulaci plodnosti žen.

Oproti zelenému hrášku, tedy sladkým nezralým semenům uzavřeným v lusku, obsahuje suchý zralý hrách více bílkovin, tuků, sacharidů a samozřejmě i vlákniny. Je v něm také vyšší obsah vitaminů i minerálních látek (z nichž má navíc zinek, který hrášek postrádá). Je ovšem asi pětikrát energeticky vydatnější než sladké světlezelené kuličky, které můžeme po vyloupání konzumovat za syrová.

## RECEPTY

### HRÁCH VAŘENÝ

- Hrách na dvanáct hodin namočíme, vodu slijeme, zalijeme novou (na 25 dkg dáme něco přes 2 litry), a vaříme. V normálním hrnci na to budeme potřebovat 1-1,5

hodiny, v tlakovém hrnci se čas zkrátí na 30-40 minut Nakonec osolíme. Někdo vaří hrách společně s bobkovým listem.

- Pokud chceme připravit kaši, dobu varu asi o 10 minut prodloužíme.

Možná jste slyšeli či četli o pučálce, takže pro zajímavost uvedu návod na její přípravu vypsáný z kuchařky mé babičky.

### PUČÁLKA

- Hrách asi na deset hodin namočíme, pak ho dáme na síto okapat, rozložíme ho na plech, a necháme v teplé místnosti naklíčit; to trvá asi tři dny. Naklíčený hrách pak opražíme na oleji, osolíme, opepříme a vmícháme prolisovaný česnek. Můžeme ho omastit trochou sádla.

Méně známý je **hrách kapucín**, což je odrůda hrachu setého zvaná také někdy lidově „čočkohrách“. V prodejnách racionální výživy ho můžeme koupit loupaný i neloupaný; neloupaný kapucín je vhodný ke klíčení.

### VAŘENÝ HRÁCH KAPUCÍN:

- Loupaný kapucín namočíme asi na 6 hodin. Vaříme ho v normálním hrnci cca 30 minut

Na trhu je k dostání výrobek označovaný jako falafel kapucín. Etiketa nás informuje, že se jedná o luštěninovo-obilninovou směs tvořenou hrachem, pšenicí, ovesnými vločkami, kořením, fazolemi, cibulí, česnekem a mořskou solí.

# 8, Ječmen

Ječmen (*Hordeum*) je rod bylin z čeledi lipnicovitých. Známo je asi třicet planě rostoucích druhů; prapřem kulturního ječmene je ječmen tibetský (*Hordeum agriocrithon*).

Ječmen obsahuje komplex vitaminů B, vitamin E i minerální látky; z nich je to například fosfor, vápník, draslík, hořčík, železo, křemík či selen. Ječmenné zrno obsahuje i rostlinné bílkoviny, širokou škálu sacharidů a tuky; tyto tuky jsou však lidskému zdraví prospěšné, protože pomáhají v prevenci srdečně cévních chorob. Důležitý je nesporně také fakt, že má nezanedbatelný obsah vlákniny, která jak známo chrání před chorobami trávicího traktu a srdečně cévními onemocněními. Za zmínku nesporně stojí i látky tzv. inhibiční (tlumící) povahy, díky nimž jsou této obilovině připisovány protirakovinné účinky.

Obsahuje pouze málo lepku a prospívá lidem trpícím střevními potížemi, křečovými žilami a nemocemi kloubů. Někdy se hovoří o tom, že díky své schopnosti změkčovat uvolňuje staré „nánosy“ usazené v trávicím traktu především ze živočišných produktů. Pro obsah křemíku bývá ječmen doporučován jako prostředek podporující léčbu kožních chorob, vlasů a nehtů.

Zrna ječmene mohou mít různou barvu - světle žlutou (ta je nejrozšířenější), hnědou, zelenou, fialovou a černou.

Ječmen se používá především na výrobu

- krup - ty se dělí na velké, střední, malé a perlové (zv. „perličky“); jsou vhodné jako zavařky do polévek, jako příloha k masitým jídlům i jako samostatné pokrmy,
- ječmenné krupice,
- vloček,
- mouk různého stupně vymletí.

Za zmínku nesporně stojí i jedlé pivovarské mláto, které je vydatným zdrojem vlákniny a bílkovin. Je-li mláto přidáno například do chleba, může se v něm obsah vlákniny až zdesateronásobit ve srovnání s bílým pečivem upečeným z nízké vymleté pšeničné mouky. Pozitivní je i to, když jsou do pečiva přidávány sladové výtažky a sirupy z ječmene, protože i ony zvyšují nutriční hodnotu jednotlivých pekárenských výrobků. Z ječmenného sladu se pražením připravují sladové kávo viny.

Pěstuje se **ječmen setý** (*Hordeum vulgare*) někdy zvaný **pluchatý**, a nutričně výhodnější **ječmen bezpluchý** (*Hordeum nudum L.*). Ten ztrácí vnější vrstvu zrna (pluchu) již při sklizni, takže pro kuchyňskou úpravu ho není třeba loupat a tím redukovat obsah prospěšných látek. Lze říci, že bezpluchý ječmen má prospěšné látky nikoliv především ve slupce, ale v zmu.

Bohužel i zpracováním celého zrna bezpluchého ječmene na kroupy se mění obsah některých důležitých látek. Například obsah tuku klesá ze 4 % v sušině na 1,9 %, a množství vitamínu E se snižuje na třetinu; minerální látky, tj. fosfor, draslík, vápník a hořčík, však v podstatě zůstávají beze změny.

Ječmen patří mezi obiloviny, které obsahují lepek, takže by se ho měli vyvarovat lidé na lepek alergičtí.

## RECEPTY

### KROUPY A KRUPKY

#### VAŘENÉ JEČMENNÉ KROUPY

- *Kroupy propláchneme, namočíme je na šest hodin do trojnásobku studené vody a po osolení je vaříme v normálním hrnci asi 60 minut. Vařené kroupy přidáváme do polévek, nebo je použijeme jako surovinu pro další pokrmy.*

#### KARBANÁTKY Z JEČMENNÝCH KRUP

- *Vařené kroupy smícháme s cibulkou osmahnutou na oleji, umeleme je na masovém stroju, přidáme vejce, dochutíme kořením podle vlastního výběru (majoránkou, saturejkou, kmínem, pepřem, česnekem) a vypracujeme těsto; v případě potřeby zahustíme moukou, ev. kukuřičným škrobem. Karbanátky smažíme.*

#### HOUBNÍK Z JEČMENNÝCH KRUP

- *Sušené houby namočíme a nakrájíme, čerstvé pouze nakrájíme, a uvaříme (podusíme) je do měkka. Na oleji osmahneme do růžová cibulku. Šest rohlíků nakrájíme na malé kostičky, zalijeme trochou mléka a necháme nasáknout. Vše smícháme, přidáme asi 10 dkg vařených krup, sůl, česnek, pepř, majoránku a vejce. Získáme poměrně řídké těsto, které nalijeme do vymazaného pekáčku a pečeme tak dlouho, až se na povrchu vytvoří zlatavá kůrka.*

#### VAŘENÉ JEČMENNÉ KRUPKY

- *Ječmenné krupky č. 3, tedy malé, vaříme po propláchnutí, ale bez předchozího namáčení ve dvojnásobku osolené vody na mírném plameni asi 10 minut.*

#### NASTAVOVANÁ KAŠE

- *Polovinu hrnce oloupaných syrových a nahájených brambor dáme vantv dostatečném množství vody. Po chvíli k nim přidáme dva až pět stroužků na kolečka nakrájeného česneku. Půl kávového šálku hvepek vypereme několikrát vodou, přidáme je na krátko povařené brambory a stáhneme plamen. Nemícháme, aby Imipky zůstaly nahoře a nezamíchaly se mezi brambory. Asi po 45 minutách přidáme část do červena osmažené cibulky, a povaříme společně asi 15 minut. Nakonec vše rozšioucháme; je-li třeba, přidáme horkou vodu, protože kaše musí být řídká. Navrch sypeme zbytek osmahnuté cibulky.*
- *Podobně můžeme připravovat nastavovanou kaši i z pohanky.*

## CELÁ ZRNA BEZPLUCHÉHO JEČMENE

### VAŘENÁ ZRNA BEZPLUCHÉHO JEČMENE

- Zrna propláchneme, namočíme na osm hodin do dvojnásobku vody, osolíme a vaříme v normálním hrnci asi 60 minut; necháme zakryté vychladnout

### RIZOTO Z BEZPLUCHÉHO JEČMENE

- Bezpiuchý ječmen uvaříme. Mezitím si osmahneme na cibulce na kousky nakrájené maso, osolíme, přidáme kmín, a podusíme. Podobně upravíme předem namočené houby; hrášek a jinou zeleninu podle chuti uvaříme. Nakonec vše smícháme s vařeným ječmenem.

Ječmen má i vnější využití, protože si můžeme z vařených zrn připravit koupel. Potřebujeme k tomu vařit 1 kg zrn v dostatečně velkém množství vody; odvar vlijeme do koupele.

## 9. Kešu ořechy

Tyto ořechy jsou plodem ledvínovníku západního (*Anacardium occidentale* L.) a jejich domovinou byla Střední Amerika. Obsahují tuky, bílkoviny a minerální látky (především hořčík); z vitamínů mají nejvíce vitamínů skupiny B. Kešu ořechy prospívají zřejmě především kůži, sliznici a očím. Jsou prý také vhodné při onemocněních nervové soustavy.

## 10. Kokosový ořech

Je to plod kokosovníku, resp. kokosové palmy (*Cocos nucifera* L.), která s největší pravděpodobností pochází z jihovýchodní Asie. Obsahuje řadu minerálních látek (draslík, železo, fosfor, hořčík, zinek), vitamíny skupiny B, ale i mnoho tuků, mezi nimiž navíc převažují tuky zvané nasycené!; které lékaři vidí v naší stravě neradi. Kokosový ořech je energeticky dosti vydatný; proto je vhodný spíše pro lidi těžce fyzicky pracující, sportovce či pro ty, kteří potřebují přibrat.

## RECEPTY

### KUŘE S KOKOSOVOU OMÁČKOU

- Pokrájené kuřecí maso podusíme v kokosovém mléce (půl kg masa na cca čtvrt litru mléka) asi 45 minut. Mezitím lehce osmahneme papričky chilli, nasekanou cibulku a na drobno nakrájený česnek. Přidáme maso, vše společně opékáme za stálého míchání na mírném ohni a postupně přiléváme kokosové mléko, v němž jsme maso dusili.

### PERNÍK S KOKOSEM

- Tři slůenky polohrubé mouly (nebo třetinu celozmnné), půl sklenky cukru, tři lžičky křemixu, tři lžíce kaka, prášek do perníku a strouhaný kokos (množství podle chuti) důkladně promícháme. Pak přidáme dvě sklenky mléka, vejce, třičtvrté sklenky kvalitního oleje, ev. med či melasu. Promícháme, vlijeme do vymazaného a moukou vysypaného pekáčku (vrstva těsta by měla být nižší, taťae volíme raději větší pekáček) a pečeme asi 20 minut.

Kokos nemusíme přidávat do těsta, ale použijeme ho na obalení kostek, které nařežeme z vychladlého perníku a polijeme čokoládovou polevou

## 11. Kukuřice

Kukuřice (*Zea*) je rod jednoděložných rostlin z čeledi lipnicovitých. Je znám jediný druh - **kukuřice setá** (*Zea mays*); z odrůd se pěstuje jako obilovina **kukuřice cukrová** (*Zea mays*, var. *saccharata*). Tato plodina je vedle pšenice a rýže třetí nejrozšířenější obilovinou; ve Středomoří se jí říká „turecké zno“ (kukuruz).

Kukuřičná zrna obsahují vitamíny skupiny B (má proto zklidňující účinky, jimiž se vyznačuje především vitamin B1), vitamin A, minerální látky (mangan, železo, hořčík, selen i zinek) a vlákninu, stejně jako lidskému zdraví prospěšné nenasyčené mastné kyseliny.

Díky obsahu selenu je kukuřice řazena mezi prostředky prevence proti nádorovým onemocněním. Kromě toho údajně snižuje hladinu cholesterolu v krvi a pozitivně ovlivňuje funkci ledvin. Protože neobsahuje lepek, je vhodnou součástí bezlepkové diety. Kukuřice také posiluje imunitní systém i schopnost soustředění, pozitivně ovlivňuje vzhled a podporuje krevotvorbu. Je vhodná pro redukční dietu, protože je nízkokalorická.



Pro kuchyňské využití nám poslouží:

- celý klas.
- celá zrna - jejich zralost poznáme podle toho, že když je stiskneme mezi prsty, vytéká z nich nažloutlá šťáva,
- kukuřičná krupice,
- kukuřičná mouka,
- kukuřičné „vlasy“,
- kukuřičné otruby,
- kukuřičný škrob - je vhodnější než škrob bramborový, protože nehrozí, že by mohl obsahovat solanin a chaconin, které bývají v nazelenalých a klíčících bramborách.

## RECEPTY

### CELÝ KLAS

#### VAŘENÝ KUKUŘIČNÝ KLAS

- *Odstraníme z něj listy i vlákna a vhodíme ho do osolené vařící vody. Doba varu se pohybuje (podle zralosti kukuřice) od 15 minut výše. Mas se podává polévaný máslem a osolený. (Můžeme ho jíst rukama nebo si ho nabodnout na dvě vidličky.)*

### CELÁ ZRNA

#### DUŠENÁ KUKUŘIČNÁ ZRNA

- *Mladá zrna ořežeme z lidským ostrým nožem. Osmahneme je na oleji, zalijeme trochou vody, a dusíme do měkká. Osolíme a podáváme jako přílohu k masu.*

#### STERILOVANÁ ZRNA KUKUŘICE

- *Palice o délce asi 10 cm povaříme ve čtyřnásobném množství osolené vody (10 g soli na 1 l vody); většinou na to stačí dvacet minut (to, že je kukuřice vařená, poznáme podle toho, že zrna lehce sklouznou z vidličky), nasypeme je do zavařovacích sklenic, přidáme plátky cibule, několik zrněk pepře a nového koření, bobkový list, zalijeme nálevem (na 1 l vody dáme 0,25 l osmiprocentního octa, 10 dkg cukru, 2 dkg soli) a sterilujeme 20 minut při 90 °C.*

#### KUKUŘIČNÁ MÍCHANICE

- *Na rozpáleném oleji osmahneme nasekanou cibulku, na kostičky pokrájené vařené brambory, sterilovaná kukuřičná zrna, nakrájenou netučnou uzeninu a zeleninu dle*

*vlastního výběru. Ochutíme (přidáme pálivou či nepálivou papriku, pepř, majoránku, česnek ap.), lehce osmahneme, přidáme v troše mléka rozšlehané vejce a osolíme. Na talíři sypeme strouhaným sýrem (eidam, balkánský sýr, rokfór ap).*

### KUKUŘIČNÝ SALÁT

- *Kukuřici uvaříme v osolené vodě, zrna vyloupeme a smícháme s hráškem, na kostičky nakrájenou červenou nebo zelenou paprikou, okurkou, rajčaty, sýrem, šunkou ap. Můžeme sypat vejcem vařeným natvrdo, balkánským sýrem, sekanou petrželkou, pažitkou, řeřichou ap. Kdo chce, může salát zakopat kvalitním olivovým olejem.*

### LEČO S KUKUŘICÍ

- *Na tuku do růžová osmahneme cibulku, přidáme sterilované lečo a vařená kukuřičná zrna. Nakonec vmícháme na kously nakrájenou šunku či jinou uzeninu a zalijeme rozšlehanými vejci. Dusíme za stálého míchání tak dlouho, až se vejce srazí.*

### KUKUŘIČNÁ KRUPICE

#### POLENTA

*\*Tímto názvem se označuje vařená kukuřičná krupice. Polentu připravíme tak, že krupici nejprve na několik hodin namočíme do trojnásobku osolené vody, a pak ji za občasného míchání (!) vaříme asi 30-40 minut. Na konec ji zakryjeme a necháme asi půl hodiny odstát*

- *Kukunčnou krupici vsypeme za stálého míchání do trojnásobku vařící vody (na 4-0 dkg krupice 1,5 l vody), stáhneme plamen a vaříme asi 45 minut; občas mícháme. Poté, co se polenta začne odlepovat od stěn hrnce, vyklopíme ji, necháme vychladnout a krájíme ji na plátky.*
- *Kukunčnou hnpici osmahneme, zalijeme ji hvjnásobkem studené vody, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu. Za občasného míchání ji vaříme asi 30 minut; můžeme nechat zakrytou ještě asi 15 minut odstát*

Polentu můžeme dále využívat různými způsoby.

#### POLENTA NA SLADKO

- *Ke konci varu přidáme do polenty mléko. Kaši na talíři ochutíme cukrem, skořicí a máslem, rozinkami, medem, ořechy, sušeným ovocem, ev. sýrem, jogurtem ap.*

## DRCENÉ (MLETÉ) SEMÍNKO

V případě použití drceného, resp. mletého lněného semínka dávky snížíme. Takto upravené semínko bychom měli zkonzumovat do týdne, aby nežluklo.

## STUDENÝ NÁLEV Z DRCENÝCH LNĚNÝCH SEMÍNEK

- *Získáme ho tak, že dvě až tři lžičky mletého semínka zalijeme čtvň litrem studené vody, necháme do rána odstát, ráno nálev přhřejeme a pijeme.*

## ODVAR Z DRCENÝCH LNĚNÝCH SEMÍNEK

- Připravíme ho tak, že 10 dkg rozemletých semen svaříme s litrem vody, užíváme vlažný po lžičkách několikrát denně.

## GOMASIO ZE LNĚNÝCH SEMÍNEK

- *Lněná semínka na sucho opražíme společně se solí (soli má být asi desetina), jakmile začnou z pánve odskakovat, trochu je podrtíme v hmoždíři, aby se sůl obalila do oleje, který semínka obsahují. Takto připravené gomasio uložíme do ledničky, kde je uchováváme nejvýše týden; pak by nám žluklo. Na přípravu můžeme použít také sezamová semínka. Přípravek je určen k dochucení (dosolení) méně chuťově výrazných pokrmů, ale můžeme jím také sypat například chléb s pomazánkou ap.*

Mleté semínko je možné využít i na obklady zánětlivých míst a otoků.

## MLETÁ LNĚNÁ SEMÍNKÁ JAKO OBKLAD

- *Mletá semínka (asi 5 dkg) se smíchají s malým množstvím horké vody, aby vznikla kaše. Tou naplníme plátěný sáček který se pňdává na postižená místa.*

- *Některé recepty tuto kaši pnkládají na postižená místa přímo.*

Drcená semena se mohou používat ve fomě obličejové masky k čištění pleti.

## 13. Lískové oříšky

Je známo asi dvacet druhů dřeviny zvané líska (*Corylus*), ovšem chutné oříšky dává pouze **líska obecná** (*Corylus avellana*). Její plody sice obsahují poměrně mnoho tuků, ale mají i bílkoviny, vitaminy (C, karoten a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, jichž je více než ve vlašských ořechách), z minerálních látek pak železo, draslík, vápník, fosfor, měď a hořčík. Právě pro svůj

obsah hořčíku bývají tyto oříšky doporučovány jako „lék“ při zvýšené nesnášenlivosti hluku. Proti kašli prý pomáhají nastrouhané lískové oříšky smíchané s medem, při zánětech nosohltanu stojí za vyzkoušení oříšky pečené a opepřené, zatímco mleté s červeným vínem údajně prospívají plicím. Plody lísky obecné jsou označovány za velmi dobře stravitelné.

## RECEPTY

### MLÉKO Z LÍSKOVÝCH OŘÍŠKŮ

- *Asi 6 dkg lískových oříšků lehce opražíme, umeleme, můžeme přidat kousek vanilky, zalijeme půl litrem horkého kravského mléka, a pňdáme trochu medu. Necháme asi čtvň hodiny stát v teplém prostředí. Podáváme dětem a lidem vydatně duševně pracujícím.*

Lískové oříšky se používají jako přísada do moučníků, krémů, zmrzlin, mušlí, nádivek ap.

Z lísky se k léčebným účelům užívají také **listy**. Jsou součástí čajů s močopudným účinkem, a zklidňují křeče hladkého svalstva střev. Při křečových žilách jsou vhodné koupele obsahující nálev z listů.

Z lískových ořechů se získává ořechový olej.

## 14. Mák

Mák obsahuje především mnoho vápníku. Přidáváme ho do pečiva (buchet, koláčů, celozmnných housek), na celozmnné nudle, do sladkých pomazánek ap. Mletý mák krátce povaříme s trochou mléka, přisladíme medem, a smícháme s obilninovými kašemi.

## RECEPTY

### MAKOVEC

- *Šálek mletého máku smícháme se dvěma šálky hrubé mouky (ev. smíchané s trochou některé celozmnné mouky), polovinou šálku cukru, půldruhým šálkem vlažného mléka a trochou oleje. Přidáme vejce a prášek do pečiva. Důkladně promícháme, nalijeme do vymazaného a vysypaného pekáčku a pečeme asi 20 minut.*

## 15. Mandle

Mandloň (*Amygdalus*) je rod dvouděložných rostlin z čeledi růžovitých. Známo je asi 50 druhů, pro jedlá semena, tj. mandle, se pěstuje pouze **mandloň obecná** (*Amygdalus communis L.*). Mandle patří spolu s ořechy vlašskými a lískovými oříšky mezi skořápkaté ovoce.

Existují mandle hořké a sladké.

**Hořké mandle** se uplatňují především ve farmaceutickém průmyslu, protože obsahují asi 5 % jedovatého glykosidu amygdalinu, při jehož rozkladu vodou, resp. slinami dochází k uvolňování jedovaného kyanovodíku. Lze je pojídat jen ve velmi malém množství; deset kusů hořkých mandlí je označováno za smrtelnou dávku pro děti a asi pětinasobek pro dospělé. Naši předkové je používali na přípravu vody, která měla uvolnit křeče průdušek. Někdy bývá obsah glykosidu amygdalinu uváděn jako důkaz toho, že mandle bychom vlastně neměli raději jíst vůbec.

**Sladké mandle** se zřejmě vyvinuly z mandlí hořkých. I ony sice obsahují glykosid amygdalin, ale jen v malém množství. Využívají se především v potravinářském průmyslu. Obsahují oleje, bílkoviny, cukry a mnoho fosforu; mají také značný podíl hořčičku. Podle některých přírodních léčitelů napomáhají zlepšovat činnost srdce a působí jako podpůrný prostředek při léčbě srdečních chorob.

Někdy se uvádí, že mandle podporují vylučování hlenu, a tím nás mohou zbavit kašle. Údajně platí, že kdybychom jedli dvacet mandlí denně, dodali bychom tím svému tělu všechny látky, které potřebuje ke svému bezchybnému fungování. Někteří léčitelé tvrdí, že duševní svěžest až do pozdního stáří nám zaručí již konzumace osmi mandlí denně. Zařadit do jídelníčku bychom je prý měli především při akné.

Mandle působí proti zácpě, ale zároveň jsou vysoce kalorické: 10 dkg obsahuje 2484 kJ (593 kcal). Když vezmeme v úvahu, že například žena středního věku se sedavým zaměstnáním by měla denně přijmout 9210 kJ (2200 kcal), znamená to, že uvedené množství této pochoutky pokryje téměř čtvrtinu jejího doporučeného příjmu joulů či kalorií.

Lidé s citlivějším či narušeným trávením by je měli jíst samotné nebo s kyselým ovocem.

Mandle můžeme pojídat neupravené, nebo ve formě tzv. mandlového „mléka“. To je podle některých výzkumů vhodnější než mléko kravské, což platí zejména pro malé děti a pro lidi s kožními problémy (ekzémy). Mandlové „mléko“ je samozřejmě také mírně projímavé a kalorické - ovšem se skutečným mlékem nemá samozřejmě nic společného.

## RECEPTY

### MANDLOVÉ „MLÉKO“

- Asi 25 dkg mandlí spaříme, oloupeme, osušíme, rozdělíme, přidáme litr vody a šťávu z půlky citronu. Několik hodin necháme ustát v chladném prostředí, přecedíme a po třetinách užíváme třikrát denně. Také toto „mléko“ připravujeme denně čerstvé.
- Asi 10 dkg loupáných mandlí rozmixujeme v půl litru vody, a přidáme trochu skořice.
- Asi 10 dkg nastrouhaných nebo rozmixovaných mandlí zalijeme litrem vlažné vody, necháme dvě hodiny louhovat, přecedíme, a přidáme lžičku medu; před podáváním mírně přihřejeme.

Mandle můžeme přidávat do celé řady pokrmů.

### MANDLOVÁ RÝŽE

- Uvaříme ceiozmnou rýži a smícháme ji se sekanými loupánými mandlemi.

### PALAČINKY S MANDLEMI

- Připravíme si těsto na palačinky z hladké mouky, mléka, žloutku a strouhaných nebo jemně nasekaných mandlí; nakonec vmícháme sníh z bílků. Pečeme na pánvi a zdobíme podle chuti.

Z mandlí se získává mandlový olej, který smíchaný s cukrem prý usnadňuje odkašlávání.

## 16. Oves setý

- Oves (*Avena*) je jednoletá obilovina z čeledi trav. Pro potravinářské a krmivářské účely se pěstuje v mírném pásmu celého světa známý oves setý (*Avena sativa*), ovšem zajímavý je i tzv. **oves bezpluchý** (*Avena nuda L. Hoejer*), nemá totiž nepoživatelnou slupku, a vyznačuje se vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek i sacharidů (z nich především škrobů a vlákniny). Obsahuje však lepek, na který jsou - jak jsme si již řekli - někteří lidé alergičtí.

K léčebným účelům využívali oves již staří Germáni. Podle některých výzkumů má pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, některé ovesné produkty slouží jako antioxidanty, a lékaři vítají je i obsah „hodných“ tuků (tj. nenasycených mastných

kyselin). Oves nabízí také vitaminy B1 a B2, a minerální látky (vápník, fluor, fosfor). Má prý i zklidňující účinky, je močopudný, a pomáhá proti zácpě. Je vhodný pro hubené děti.

Na trhu dostaneme

- celé zrna.
- ovesné vločky - vyrábějí se z ovesných obilek spařením, sušením, vyloupáním a lisováním obilek. Protože při tomto procesu nejsou připraveny o nejhodnotnější vrstvy zrna, obsahují mnoho cenných látek včetně vlákniny. Ovesné vločky jsou navíc snadno stravitelné a mají projímavý účinek. Obsahují ovesnou bílkovinu, která spolu s teplou vodou vytváří slizovitý povlak, jenž chrání střevní stěnu. To, zda jde o vločky ze setého či bezpluchého ovsa, pozná pouze odborník,
- ovesný šrot.
- ovesnou mouku - získáme ji rozemletím vloček v mixéru; musíme ji ovšem zpracovat co nejdříve, protože by žlukla,
- ovesnou rýži.
- ovesné kroupy.
- ovesné otruby.
- ovesnou instantní kaši.

## RECEPTY

### CELÁ ZRNA BEZPLUCHÉHO OVSA:

#### VAŘENÁ ZRNA BEZPLUCHÉHO OVSA.

- Zrna namočíme na šest až osm hodin do dvojnásobku vody, před vařením vodu osolíme a vaříme v normálním hrnci 50 minut.

Takto uvařená zrna bezpluchého ovsa můžeme použít jako přílohu, nebo z nich připravit další jídla.

#### SALÁT Z VAŘENÉHO BEZPLUCHÉHO OVSA

- Vlažná vařená zrna smícháme se zelenými natěmi (petrželkou, pažitkou, řeřachou, cibulovou natí), přidáme sekanou cibulku, rajčata, papriky, uzeninu, sýr ap., a vše důkladně promícháme.
- Vařená zrna smícháme s hrozinkami, sekanými filky, datlemi, sušenými meruňkami či švestkami, oříšky, mandlemi, semínky, a pokapeme medem či zasypeme skořicí.

### SEKANÁ Z VAŘENÉHO BEZPLUCHÉHO OVSA

- Uvařená zrna rozmixujeme, přidáme vejce, pepř, podle chuti ještě sůl, kmín, majoránku, česnek, sekanou cibuli, kukuřičný škrob, sezam, vařenou nakrájenou zeleninu, uzeninu, maso ap. Pečeme jako tíasicou sekanou asi 30 minut

## OVESNÉ VLOČKY

### ODVAR Z OVESNÝCH VLOČEK

- Tři hrsti vloček povaříme půl hodiny v litru vody a nakonec propasírujeme. Odvar je vhodný při katarrech trávicího traktu. Vločky můžeme použít do pečiva, do polévek, masových směsí apod. Využití ovesných vloček je široké.

### MUŠLI Z OVESNÝCH VLOČEK

- Lékaři doporučují, abychom při přípravě tohoto pokrmu ovesné vločky nejprve nasucho opražili, ev. je povařili, protože tím z nich odstraníme většinu případných choroboplodných zárodků; navíc tak zvýšíme stravitelnost pokrmu. Tu ovšem zvýší i to, když vločky před konzumací alespoň spaříme; znamená to, že je zalijeme horkou vodou či horkým mlékem, a necháme je asi 15 minut stát. Upražené (spařené či vařené) vločky smícháme s nejrůznějšími přísadami jako jsou ořechy, semena, med, ovoce (sušené), čokoláda ap.

### KAŠE Z OVESNÝCH VLOČEK

- její příprava spočívá v tom, že na sucho opražené vločky zalijeme horkou vodou, nepatrně osolíme, přidáme koření (hřebíček badyán, skořicí), trochu oleje, cukr (dáme-li ho zpočátku, dosáhneme s menším množstvím větší sladkosti), a vaňme do měkká. V případě potřeby přebytečnou vodu slijeme. Pokud chceme přidat mléko, uděláme to krátce před odstavením. Ochutíme ovocem, ořechy či semeny, a pokud jsme nepředali cukr, můžeme kaši pokapat medem.
- Opražené vločky zalijeme vodou, osolíme, uvaříme do melika a sypeme sýrem; můžeme ochutit česnekem.
- Vločky namočíme na dvě hodiny do dvojnásobného množství vody; pak je vaňme. Doba přípravy se tím zkrátí.

## KARBANÁTKY Z OVESNYCH VLOČEK

- *Vařené vločky umeleme se zeleninou, osolíme, okořeníme, zahustíme hladkou moukou mouce a osmažíme na oleji. Karbanátky můžeme také připravovat s čerstvými či sušenými houbami.*

## SLANÉ LÍVANCE S OVESNÝMI VLOČKAMI

- *Asi 10 dkg vloček zalijeme půl litrem vařícího mléka, po chvíli (až mléko trochu vychladne) přidáme dva žloutky, hladkou mouku, droždí, trochu osolíme a nakonec vmícháme sníh ze dvou bílků. Pečeme na pánvi a podáváme jako přílohu ke kuřecímu masu.*

## POLÉVKA S OVESNÝMI VLOČKAMI

- *Ovesné vločky na sucho opražíme, přidáme vejce, zalijeme vývarem nebo vodou, povaříme, ochutíme kořením a po odstavení sypeme petrželkou nebo pažitkou. Polévku můžeme samozřejmě připravit i z vloček získaných z ostatních obilovin.*

## OVESNÝ ŠROT

### PŘESNÍDÁVKA Z OVESNÉHO ŠROTU

- *Smícháme čtyři lžičky na sucho opraženého ovesného šrotu, dvě lžičky olivového oleje, lžičku medu, ovoce podle chuti, a sypeme ořechy či semínky.*

Ovesné vločky patří také do přírodní kosmetiky. Stačí prý jich přidat hrst do koupele a naše pokožka bude vláčná; navíc se na vaně nevytvorí obvyklá „čára“. Pokožce rukou prospějí koupele v ovesných vločkách spařených horkou vodou. Ovesné vločky prospějí i obličej: dvě lžičky ovesné mouky smícháme se dvěma lžičkami vlažného medu, vmícháme sníh z bílku, na 15 minut nanese na obličej a pak smyjeme teplou vodou.

Lidové léčitelství využívá také ovesnou slámu. Lze z ní připravit odvar (který se pije proti kašli; dětem ho můžeme přisladit medem) či koupel; ta je vhodná při celkové tělesné slabosti, vyčerpání, nervozitě a při revmatismu nebo při trvale studených nohách či při ledvinových kamenech.

### ODVAR Z OVESNÉ SLÁMY

- *Získáme ho tak, že lžičku nadrobno nařezané ovesné slámy vložíme do čtvrt litru vody a krátce povaříme.*

## 17. Para ořechy

Para ořechy, jimž se také říká juviové ořechy či brazilské kaštiny, jsou plody tropického a do velké výšky (až 50 metrů) dorůstajícího stromu juvie (*Bertholletia excelsa* HUMB.) pocházejícího z Brazílie. Tento strom roste většinou divoce v jihoamerických tropických pralesích. Tobolka má průměr až 30 cm, a obsahuje 25-40 trojhranných ořechů poskládaných podobně jako dílky pomeranče. Para ořechy obsahují velmi mnoho tuku (téměř 70 procent v jedlém podílu), vitamíny skupiny B, vlákninu a některé minerální látky (především draslík a fosfor). Z těchto ořechů se lisuje velmi hodnotný jedlý olej s vysokým obsahem kyseliny linolové a olejové.

## 18. Piniové oříšky

Semínka pocházející z plodů, tj. šištice stromu pinie (*Pinus pinea* L.; druh sosny, borovice), obsahují mnoho tuků, ale slouží ke zlepšení průchodnosti střev a údajně i k léčbě zánětů. Mají mírně projímavé účinky a působí proti suchému kašli. Protože tyto oříšky díky vysokému obsahu rychle žluknou, měli bychom je uchovávat v chladničce.

## 19. Pistáciové oříšky

Jedná se o plody subtropického stromu nebo keře (mnohdy i vícekmenného) zvaného pistácie (*Pistacia vera* L) pocházejícího z Malé a Střední Asie. Oříšky mají tvrdou, hladkou a poměrně tenkou slupku, která mnohdy po dozrání na boční straně puká. Semena mají tenkou, skořicově hnědou blanku a bývají nazelenalá až světle zelená, takže se jim také někdy říká „zelené mandle“. V potravinářství se tyto oříšky používají k barvení a ochucování pokrmů jako jsou zmrzlina, dortové náplně ap.

Oříšky jsou výborným zdrojem bílkovin, sacharidů i pro cévy prospěšných nenasycených tuků. Obsahují také minerální látky jako železo, vápník, fosfor, draslík, hořčík, stejně jako vitamíny skupiny B a vitamin E.

V prodejnách se setkáme s praženými solenými pistáciemi; ty ovšem podle lékařů příliš vhodné nejsou. Rozhodně by se jim měli vyhnout lidé s vysokým krevním tlakem a nastávající maminky.

## 20, Pohanka

Pohanka (*Fagopyrum*) je rod bylin z čeledi rdesnovitých, takže je příbuznou rebarbory a šťovíku. I když tedy v botanickém slova smyslu není obilovinou, bývá mezi ně řazena; důvodem je fakt, že její drobná semena se svým složením podobají zrnům obilného. Pro potravinářské účely se pěstuje **pohanka setá** (*Fagopyrum esculentum Moench*).

Jedná se o neprávem opomíjenou plodinu, která bývá označována jako rýže severu. Rozhodně zanedbatelný není její obsah minerálních látek (vápníku, fosforu, draslíku, železa, selenu, mědi, zinku a manganu) a vitamínů (skupiny B a E). Obsahuje také sacharidy, rostlinné bílkoviny a nenasyčené mastné kyseliny neboli zdraví prospěšné tuky.

Pohanka má mírně projímavé účinky, čistí krev, a podporuje funkci ledvin. Je také vydatným zdrojem nitinu, který se podílí na zvýšení pružnosti cév; i když ve zralých semenech je rutinu mnohem méně než v mladé zelené nati, denní dávka 125 g pohanky postačí pokrýt většinu jeho potřebného celkového množství, které činí pro dospělého člověka 25 mg. Kromě toho pohanka pravděpodobně reguluje krevní srážlivost i množství cholesterolu v krvi, a posiluje imunitní systém. Bývá doporučována lidem s trávicími obtížemi, protože je snadno stravitelná. Minimálně dvakrát či třikrát týdně by ji měli jíst lidé trpící hemoroidy, protože si je s její pomocí prý zcela vyléčí (někdo radí pít k tomu ještě odvar z lněného semínka). Pomáhá i lidem trpícím nadměrnou tvorbou modřin, praskáním žilek v očích, zvýšenou krvácivostí či ženám s dlouhou a silnou menstruací. Doporučována bývá diabetikům a pacientům trpícím celiakií neboli alergií na lepek, protože ho neobsahuje. Má i zklidňující účinky a prospívá játrům nadměrně zatíženým alkoholem.

Pohanku můžeme konzumovat v různých formách:

- pohanka neloupaná - je určena pouze ke klíčení,
- pohanka loupaná neboli pohankové kroupy - někdo radí pohanku v zájmu zachování jejího obsahu nevařit, pouze ji spařit dvojnásobkem vařící vody a nechat pod utěrkou nabobtnat (Já ji však zásadně vařím.),
- pohanková lámanka,
- pohankové pukance.
- pohanková krupice - používá se stejně jako krupice pšeničná,
- pohankové vločky - používáme je podobně jako ovesné vločky,
- pohanková mouka hladká.
- pohankové těstoviny.
- pohankové slupky na čaje a obklady (ev. slouží jako náplň polštářů a matrací),
- pohankový med, který se vyznačuje tmavou barvou a specifickou chutí.

## RECEPTY

### POHANKOVÉ KROUPY:

#### VAŘENÉ POHANKOVÉ KROUPY

- Pohanku spaříme horkou vodou, zalijeme ji dvojnásobkem vody, osolíme a vaříme na mírném plameni necelých 10 minut. Můžeme (ale nemusíme) ji nechat 10-15 minut tzv. dojít. *Talíro uvařenou pohanku je možné konzumovat se sýrem, masem či uzeninou, vmíchat do ní drobně nakrájený česnek kousky rajčat, paprik houby ap. Aby se nám zrna nelepila, můžeme je zalít trochou kvalitního oleje.*
- Pohanku před tepelnou úpravou propláchneme horkou vodou, necháme okapat a pak ji opražíme na sucho na pánvi. Další postup je stejný. Zrna budou oddělená i bez použití oleje.
- Spařenou pohanku vložíme na osmahnutou cibulku; další postup je stejný.
- Pohanku před vařením namočíme na hodinu či dvě do studené vody; dále postupujeme stejně, ale dobu varu můžeme zkrátit asi na polovinu.

Vařené pohankové kroupy dále využíváme či zpracováváme obdobně jako rýži.

#### PLNĚNÉ PAPIKY ČI RAJČATA S POHANKOU

- Pohankové kroupy uvaříme. Mezitím si připravíme mleté maso, které osolíme, opeříme a podusíme. Po vychladnutí je smícháme s vařenou pohankou. Vzniklou směsí plníme omyté papriky (kdyby byla směs řídká, můžeme ji zahustit kukuřičným škrobem), u nichž seřízneme vršek (místo u stopky). Přiklopíme, ale můžeme dále upravovat i bez použití vršků (pokud směs nebude řídká a nebude nám z paprikových lusků vytékat) Pak si připravíme omáčku: do růžové osmahneme cibulku, přidáme celý pepř, rajský protlak nové koření, bobkový list sůl, vše osmahneme a zalijeme vodou. Přidáme světlou jíšku a omáčku přecedíme. Nakonec do ní vložíme plněné papriky a vaříme asi 40 minut. Když odstavíme, přidáme cukr a převařený ocet, aby omáčka měla sladkokyselou chuť
- Takto plněné papriky, stejně jako plněná rajčata, můžeme také zapékat. Dno zapékací misky vymažeme olejem určeným pro teplou kuchyni, naldademe zeleninu a zapékáme 20-30 minut.

## POHANKA S INDIÁNSKOU RÝŽÍ A ŠUNKOU

- Vařenou indiánskou rýží smícháme s vařenou pohankou, a vmícháme teplou kuřecí šunku. Můžeme sypat strouhaným sýrem (například balkónem, rokfórem ap.) ochutit kečupem či zeleninovým salátem.

## SALÁT Z POHANKOVÝCH KRUP

- Vařené pohankové kroupy opatrně promícháme s nakrájenou zeleninou (nakládané cibulky i syrová sekaná cibule, rajčata a paprily, mezi něž přidáme několik pálivých papriček, kyselé okurky, sladkokyselý salát z kysaného zeli ap.) Můžeme podle chuti přidat řeřichu, petrželku, vejce vařené na tvrdo, na kostičky krájený sýr ap.

## KAŠE Z POHANKOVÝCH KRUP

- Pohankové kroupy propláchneme, zalijeme dvouapůlnásobným množstvím vody, osolíme a vaříme 25 minut; můžeme nechat asi 15 minut dojít Upravujeme na sladko či na slano.

Takto uvařenou kaši můžeme konzumovat jako hlavní chod, nebo ji využít jako polotovar pro další jídla.

## KOULIČKY Z POHANKOVÝCH KRUP

- Šálek vychladlé pohankové kaše smícháme s najemno nasekaným sušeným ovocem, oříšky či semínky. Tvarujeme kuličky, které obalujeme buď v kokosu nebo třeba v sezamových semínkách.

## NÁKYP Z POHANKOVÝCH KRUP S OVOCEM

- Vařené a vychladlé pohankové kroupy vrstvíme do vymazané a strouhankou vysypané zapékací misky střídavě se syrovým či kompotovaným ovocem; poslední vrstvu má tvořit opět pohanka. Zapékáme v troubě do růžova.

## POHANKOVÁ LÁMANKA:

### VAŘENÁ POHANKOVÁ LÁMANKA

- Propláchnutou lámanku zalijeme dvojnásobným množstvím vařící osolené vody, krátce (2-3 minuty povaříme), odstavíme, přiklopíme pokličkou a necháme vychladnout.
- Lámanku vsypeme do dvojnásobku vařící osolené vody, až se voda začne znovu vařit, 2-3 minuty ji povaříme; další postup je stejný.

- Lámanku vložíme do dvojnásobku studené osolené vody, vaříme 10-15 minut a ihned podáváme.

## KAŠE Z POHANKOVÉ LÁMANKY

- Lámanku zalijeme dvojnásobkem vody (v případě potřeby během varu vodu přidáme; záleží na nastavení ohně) a za občasného míchání vaňme 20 minut Po odstavení necháme kaši dojít.

## SLANÁ LÁMANKOVÁ KAŠE SE ZELENINOU

- Osmahneme do růžova cibulku, vložíme na ni propláchnutou lámanku, zalijeme vodou, přidáme pokrájenou zeleninu podle chuti a sezóny, osolíme, promícháme a na mírném plameni vaňme do měkka 20 minut Pod odstavení necháme zakrytou kaši dojít.

Lámanku můžeme využívat jako polotovar pro další pokrmy.

## KARBANÁTKY Z POHANKOVÉ LÁMANKY A BRAMBOR

- Ve slupce vařené brambory necháme vychladnout, oloupeme je, rozmačkáme či nastrouháme, a smícháme s vychladlou pohankovou lámankou. Osolíme, přidáme vejce, mléko, majoránku, česnek, v případě potřeby mouku nebo kukuřičný škrob. Tvarujeme karbanátky, které smažíme.

## KARBANÁTKY Z POHANKOVÉ LÁMANKY S HOUBAMI

- Uvařenou vychladlou lámanku smícháme s vejcem, osolíme, opepneme, přidáme česnek, majoránku, podušené čerstvé nebo povařené sušené houby, kukuřičný škrob, aby se těsto nerozpadalo, a vytvarujeme karbanátky. Obalíme je v mouce smíchané se sezamovými semínky (nejsou samozřejmě nezbytná) a smažíme.

## ZAVÁŘKA Z POHANKOVÉ LÁMANKY

- Vařenou a podle chuti ochucenou lámanku zpracujeme na hustší těstíčko, které použijeme jako zavářku do polévky.

## POHANKOVÉ PUKANCE:

### POHANKOVÉ PUKANCE S JOGURTEM

- Pukance vsypeme na talíř či do misky, přidáme bílý nebo ovocný netučný jogurt, a podle chuti vmícháme další přísady - oříšky, semena, med, kousky ovoce, melasu ap. Promícháme, necháme chvíli stát, ale nevoňme.

- *Pukance zalijeme bílým jogurtem, a vmícháme trochu kvalitního alkoholu (becherovky, fernetu ap.).*

Pohanku můžeme v podstatě ve všech formách přidávat také do nižších polévek.

Kdo chce, může vyzkoušet obklad z pohanky. Podle zastánců alternativní medicíny tím napomůže odvodnění například oteklych kotníků ap.

## OBKLAD Z POHANKY

- *Obklad se připraví tak, že smícháme pohankovou mouku s poměrně teplou vodou, a vytvoříme husté těsto, lúéré rozložíme na příslušné místo. Jakmile se těsto začne drobit, znamená to, že do něj pronikla voda a je třeba přiložit nový obklad. Obvykle prý k tomu dochází asi po třech hodinách.*

## 21. Proso - ÍC.

Proso (*Panicum*) představuje rod starých kulturních teplomilných rostlin z čeledi trav. Pro potravinářské účely se využívá **proso seté** (*Panicum miliaceum* L.). Tato obilovina je nejvýznamnější z více než pěti set druhů příslušníků rodu *Panicum* L.

Prosné zrna může být kulatá, vejčitá či protáhlá a mívá bílou, světležlutou, šedou, červenou, hnědo-červenou nebo hnědou barvu. Neloupané proso je podle odborníků vhodné jako krmivo pro ptáky.

Na trhu je proso k dostání ve formě označované jako:

- jáhly, což je loupané zrna,
- prosný šrot,
- iáhelné pukance - upravujeme je stejně jako pukance pohankové,
- prosná krupice - získává se drcením jáhel a používá se stejně jako např. pšeničná krupice,
- prosná, resp. iáhelná mouka (tento termín je užívanější); přidáváme ji do těst, nepoužíváme ji tedy k pečení či vaření samostatně,
- prosná instantní kaše.

Jáhly jsou dobře stravitelné, takže se hodí jak pro děti, tak pro lidi s narušeným trávením, kteří nemohou jíst jiné obiloviny. Vzájemný poměr základních složek potravy, tj. tuků, bílkovin a sacharidů, je velmi podobný tomu, jaký lékaři považují za ideální pro lidskou stravu. Z tuků jsou zde především prospěšné nenasycené mastné kyseliny, a ze

sacharidů zejména škrob. Protože jáhly neobsahují lepek, mohou je jíst i lidé, u nichž lepek vyvolává alergie. Makrobiotici je doporučují jíst především v chladných dnech; dodávají totiž organismu údajně mnoho tzv. vnitřního tepla, které je zdrojem síly a které navíc podporuje přirozené obranné síly. Jáhly jsou vhodné při žaludečních obtížích. Někteří lékaři tvrdí, že ten, kdo pravidelně konzumuje proso, vypadá miaději a je dynamičtější než jeho vrstevníci, kteří této potraviny neholdují. Díky svému obsahu je prý schopné příznivě ovlivnit i naše pozitivní myšlení, takže jeho ctitelé jdou údajně životem mnohem optimističtěji. Američtí vědci dokonce tvrdí, že s jeho pomocí je možné odstranit depresivní stavy.

Jáhly jsou důležitým zdrojem vitaminů (a to zejména skupiny B) a minerálních látek (především železa). Tyto látky se však nacházejí především ve vnějších obalových vrstvách. S tím se ovšem musíme smířit - stejně jako s faktem, že díky vysokému obsahu tuku jáhly snadno žluknou, takže bychom je neměli dlouho skladovat.

## RECEPTY

### JÁHLY:

#### VAŘENÉ JÁHLY JAKO PŘÍLOHA

- *Jáhly spaříme horkou a propláchneme studenou vodou, abychom je zbavili nečistot a případného nádechu hořkosti. Pak uvedeme do varu osolenou vodu (dvojnásobné množství než je jáhel), do ní jáhly za stálého míchání vsypeme a vaříme na mírném plameni tak dlouho, až se všechna voda vstřebá. To trvá asi 15 minut*
- *Oprané jáhly opražíme na sucho na pánvi a vsypeme je do vařící vody; další postup je stejný.*
- *Oprané jáhly opražíme na sucho v hrnci, pak je zalijeme vařící vodou a postupujeme podle výše uvedeného receptu.*

Protože jáhly mají málo vápníku, měli bychom je v pokrmech doplňovat mléčnými / produkty.

Vařené jáhly upravujeme dále na mnoho způsobů.



## SLADKÝ JÁHELNÍK

- *Toto staré jídlo se připravuje z vařených jáhel, které se smíchají s namočenými a podušenými sušenými švestkami, meruňkami, banány ap., ev. ořechy; nakonec se vmíchá sníh z bílků, hmota se rozloží do vymazaného a moukou vysypaného pekáčku a peče se ve střední troubě asi 30 minut.*

## SLANÝ JÁHELNÍK

- *Při jeho přípravě vmícháme do uvařených jáhel nasekané podušené čerstvé nebo sušené (předem namočené) houby. Pokrm sypeme strouhaným sýrem, pokapeme kečupem ap.*

## OPEČENKYZJÁHEL

- *Vařené jáhly necháme trochu vychladnout, pak je smícháme s moukou, solí a kořením dle chuti, a vypracujeme placičky, které opečeme na oleji.*

## RYCHLÝ JÁHELNÝ MOUČNÍK

- *Jáhly uvaříme v mléce (nebo v mléce a vodě), necháme je trochu vychladnout, rozmícháme je s tvarohem a mlékem, přidáme sezamová semínka, případně trochu medu. Pikantní chuť získáme, když moučník zakopneme trochou kvalitního alkoholu nebo tresti.*
- *Vařené vychladlé jáhly smícháme se syrovým či kompotovaným ovocem, doplníme oříšky, semeny, zakopeme medem nebo melasou ap., ev. trochou alkoholu.*

## JÁHELNÁ KAŠE

- *Základem je kaše připravená tak, že spařené a propláchnuté jáhly vaříme ve větším, tj. trojnásobném množství vody při mírném plameni asi 30 minut*
- *Sladkou jáhelnou kaši připravíme obdobně jako kaši z ovesných vloček*
- *Jáhelnou kaši můžeme také zapékat Vtom případě ji klademe do vymazané ohnivzdorné misky střídavě s dušenou zeleninou; vrchní vrstvu musí tvořit kaše. Pokrm zalijeme vejci rozšlehanými v mléce, vložíme do vyhřáté trouby a asi deset minut před dokončením posypeme strouhaným sýrem a dopečeme.*

Na závěr jedna rada pro krásu: ze lžice prosné mouky, bílku a několika kapek kvalitního olivového oleje vytvoříme kaši, kterou nanese na obličej; po 15-20 minutách smyjeme teplou vodou.

## 22. Pšenice

Pšenice (*Triticum*) tvoří rod obilovin z čeledi trav, který zahrnuje asi dvacet druhů pocházejících většinou z oblasti Kavkazu. Nejrozšířenější obilovinou mírného pásma je **pšenice setá** (*Triticum aestivum* L), známá je ale i **pšenice dvouzrnka** (*Triticum dicoccum*).

Pšeničná zrna obsahují škrob, bílkoviny, tuky, minerální látky (fosfor, draslík, hořčík, vápník, železo ap.) a vitaminy (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacin, kyselina listová, biotin, provitamin A). Minerální látky i vitaminy jsou ovšem nahromaděné především v klíčcích a ve vnější části zrna (v tzv. aleuronové vrstvě), tedy v částech, o které zrna vymílané na tzv. bílou mouku přichází. Z tohoto důvodu bychom měli konzumovat především výrobky z tmavých celozrnných mouk.

Na trhu je pšenice k dostání v různých formách:

- celá zrna.
- pšeničná trhanka - příprava pokrmů z ní je snadná a především rychlá, z trhanky získáváme kaši, kterou podáváme jako samostatný (nesladký nebo sladký) pokrm, či jako přílohu; můžeme ji také použít jako základ pro další jídla,
- pšeničné otruby.
- kuskus.
- pšeničný šrot.
- pšeničné vločky se upravují podle stejných zásad jako vločky z ostatních druhů obilí; jsou označovány za snadno stravitelné.

U pšenice je nutno zdůraznit, že obsahuje lepek, takže by se jí měli vyvarovat lidé, kteří jsou na něj alergičtí.

## RECEPTY

### CELÁ PŠENIČNÁ ZRNA:

#### VAŘENÁ PŠENIČNÁ ZRNA

- *Propranou pšenici zalijeme trojnásobným množstvím vody, necháme ji namočenou 12 hodin, a pak ji vaňme v tlakovém hrnci s trochou soli asi 2 hodiny. Dobu ukončení varu nám prozradí to, že některá zrna začnou pukát. Uvařená zrna můžeme míchat s různými přísadami - zeleninou, ořechy ap.*

Protože celá pšeničná zrna bývají hůře stravitelná, budou pro mnohé zřejmě přijatelnější pokmy z mletých zrn.

### KARBANÁTKY Z MLETÝCH PŠENIČNÝCH ZRN

- *Vařená zrna pšenice umeleme společně s vařenou zeleninou, ochutíme kořením, zahustíme moukou nebo kukuřičným škrobem a smažíme na oleji.*

### SEKANÁ Z MLETÝCH PŠENIČNÝCH ZRN

- *Vařená zrna pšenice umeleme společně s cibulí a česnekem, přidáme vejce, sůl, pepř, majoránku, saturejku, zahustíme moukou nebo kukuřičným škrobem a upečeme jako klasickou sekanou.*

### PŠENIČNÁ TRHANKA:

#### VAŘENÁ PŠENIČNÁ TRHANKA

- *Trhanku opražíme nasucho, zalijeme ji dvojnásobkem vody, vaříme 15-20 minut a chvíli necháme dojít. Ke konci varu můžeme přidat trochu mléka, ev. cukru. Někdy se takto připravené kaši říká pražba.*
- *Pražbu připravíme i tak, že trhanku opražíme na sucho na pánvi, vsypeme ji do vařící osolené vody a povaříme ji za stálého míchání 15-20 minut. Z pšeničné trhanky můžeme připravovat další pokmy.*

#### KARBANÁTKY Z PŠENIČNÉ TRHANKY

- *Vařenou trhanku smícháme s osmažitou cibulkou, přidáme vejce, koření dle chuti (česnek, saturejku, majoránku, kmín, pepř ap.), a vypracujeme karbanátky, které osmažíme na pánvi.*
- *Syrovou trhanku smícháme se studenou vodou tak, aby vznikla hustá kaše. Tu necháme stát asi 24 hodin v chladu. Dále postupujeme stejně.*

#### ŠKUBÁNKY Z PŠENIČNÉ TRHANKY

- *Z pšeničné trhanky uvaříme kaši, a z ní vykrajujeme lžící kousky těsta, které vkládáme do vařící a mírně osolené vody. Můžeme přidat trochu maizeny, aby se nám škubánky nerozpály. Upravujeme je na sladko.*

### PŠENIČNÉ OTRUBY

Užívají se při nemocech střev, i když někdy bývají otruby z pšenice označovány za méně vhodné než otruby ovesné.

### OPRAŽENÉ PŠENIČNÉ OTRUBY

- *Otruby nasucho opražíme, a užíváme 2 lžičky třikrát až čtyřikrát denně na lačno. Nesmíme zapomenout dostatečně je zapíjet.*

### KUSKUS

Tímto neobvyklým názvem psaným někdy také jako cus-cus nebo couscous jsou označovány těstoviny, které mají podobu malých zrn a které byly připraveny z krupice získané z tvrdé pšenice (*Triticum dumm*), vajec, soli, vody nebo mléka. Na trhu je kuskus celozrný nebo „obyčejný“. (V severní Africe je kuskus pokrm z prosa nebo drobné těstoviny, smíchaného se skopovým masem, zeleninou a kořením.)

### VAŘENÝ KUSKUS

- *Jeden šálek celozrného (nebo obyčejného) kuskusu vsypeme do trojnásobného množství osolené vody, a necháme vařit 10 minut je to výborná a rychle připravená pnloha k masu, uzeninám, houbám, kterou můžeme sypat tvrdým sýrem, ochutit rokfórem, nebo upravovat na sladko; v tom případě bude připomínat lahodnou krupicovou kaši.*
- *Kuskus lehce osmahneme na kvalitním oleji, přidáme trochu bobkového listu, promícháme a vložíme do hrnce s trojnásobkem vody; jakmile se voda začne vařit, zmírníme plamen, a vaříme polozakryté asi 10 minut.*

Pšeničné otruby mohou prý vylepšit náš vzhled.

### KOUPEL Z PŠENIČNÝCH OTRUB

- *Asi 25 dkg pšeničných otrub povaříme se třemi litry mléka, přecedíme přes mul, a takto získanou tekutinu pndáme do koupele. V ní si odpočineme maximálně 20 minut; teplota koupele by se měla pohybovat kolem 36 °C.*
- *Hrst květů slézu a asi 15 dkg pšeničných otrub vložíme do látkového sáčku a necháme asi 20 minut louhovat v lázni; můžeme je také louhovat v hrnku a takto získaný nálev přidat do lázně.*

## PLEŤOVÁ MASKA Z PŠENIČNÝCH OTRUB

- *Dvě lžice pšeničných otrub smícháme asi s osminou litru vody na kaši, vetřeme ji opatrně do pokožky a necháme asi 5-7 minut působit Pak smyjeme vlažnou vodou.*

## 23. Pšenice špaida

Špalda (*Triticum spelta* L.) patří do skupiny tzv. pluchatých obilovin, u nichž je nutno zrna vyčišťovat ze slupek zvaných pluchy, které je pevně obemykají. Nejprve se pěstovala na Blízkém Východě, v Evropě jí přišli jako první na chuť Italové, ale dnes je známa i v Americe. U nás v minulosti mnoho příznivců neměla; snad prý jen v 18. století z ní na Litomyšlsku lidé pražili kávovinu.

K léčení užívala špaldu například již slavná léčitelka sv. Hildegarda žijící ve 12. století. Doporučovala ji při unikání moče, jako součást léčby onemocnění plic či zánětu mandlí, spaldové pivo mělo umožnit lidem nadměrně štíhlým přibrat, káva ze špaldy měla zase podporovat trávení, a na své si měla přijít i krása. Při konzumaci špaldy prý „obličej získává krásnou barvu ze síly a dobré šťavy z obilí“. Ani to však není všechno. Tato léčitelka považovala špaldu za vynikající univerzální prostředek působící proti špatnému prokrvení a dodávající energii svalům, vazivu a podpurné tkáni. Tím, že je „teplá, tučná a posilující... tomu, kdo jí jí, vytváří správné maso a správnou krev. Působí veselou mysl a radost v duši člověka, a ať už se jí v jakékoliv podobě, ať v chlebu nebo jiných jídelch, je dobrá a jemná,“ prohlašovala. Tvzení sv. Hildegardy podporují i současní odborníci, byť jinými slovy. Co se týče souvislosti špaldy se „správnou“ krví, jde podle nich o to, že strava ze špaldy zabraňuje zvyšování krevních tuků. Navíc tato obilovina obsahuje vitaminy skupiny B, minerální látky (hořčík, vápník, fosfor, zinek, draslík, síru) a vlákninu.

Dnes zažívá špalda svoji renesanci - a není divu. Její hlavní předností je vysoký obsah vlákniny a fakt, že je dobře stravitelná; navíc prý nepřijímá z okolního prostředí tolik škodlivých látek jako klasická pšenice.

Špaldu si můžeme koupit v různých formách:

- špaldová zrna - můžeme je podávat jako přílohu, vkládat do polévek, zpracovat ve formě rizota či na obilninovou sekanou,
- spaldové kernotto, což jsou velké kroupy,

- špaldový bulgur neboli sušená trhanka získaná vysoušením a drcením spařeného zrna,
- špaldová lámanka - což jsou nadrcená loupaná zrna,
- špaldová mouka - díky ní zůstává pečivo včetně chleba dlouho vláčné,
- spaldové celozrnné těstoviny,
- špaldová instantní kaše.
- spaldové pukance - jejich využití je stejné jako u pukanců pohankových,
- spaldové vločky - jejich využití je stejné jako u vloček z ostatních obilovin,
- špaldová káva,
- spaldové pivo.

## RECEPTY

### CELÁ ŠPALDOVÁ ZRNA:

#### VAŘENÁ ZRNA ŠPALDY

- *Zrna propláchneme, namočíme je přes noc do dvojnásobku vody, druhý den je v nonnálním hrnci vaříme 30 minut a stejnou dobu necháme „dojít“.*
- *Propláchnutá zrna namočíme přes noc, druhý den je vaříme 50-60 minut a ihned podáváme.*

#### VAŘENÉ SPALDOVÉ KROUPY (KERNOTTO)

- *Spaldové kroupy vaříme bez předchozího namáčení. Vsypeme je do dvojnásobného množství vody, kterou osolíme, okořeníme nebo osladíme, a v normálním hmci je vaříme na mírném plameni 25 minut. Můžeme je také vařit jen osolené špetkou soli a na talíři zalít medem.*

### BULGUR NEBOLI SUŠENÁ TRHANKA:

Spaldový bulgur je samozřejmě snazší koupit, než ho připravit. Pro horlivce přidám recept na jeho přípravu - i když sama jsem ho nezkoušela.

#### Příprava bulguru

- *Špaldu na 24 hodin namočíme tak aby voda zakrývala všechna zrna. Druhý den vodu slijeme, zrna rozložíme na plech či vál, a zakryjeme je čistou utěrkou. Když*

začnou klíčit, vaříme je asi 30 minut v páře, pak je usušíme (na topení, na slunci, ve vložné troubě). Poté zrna trochu nadrtíme (třeba v mlýnku na kávu) tak, aby nám vznikla jakási trhaná. Tu vaříme asi 30 minut na mírném ohni na kaši. Můžeme ji pojídat samotnou, nebo se zeleninou.

Bulgur si dnes ovšem můžeme koupit; jeho další využití nabízí mnoho možností.

## BULGUR JAKO PŘÍLOHA

- *Špaldový bulgur zalijeme dvojnásobným množstvím vody, vývaru nebo mléka, osolíme, případně okořeníme (či osladíme) a vaříme na mírném ohni asi 15 minut. Až nasákne všechnu tekutinu, dochutíme podle zvyku, a ještě chvíli za stálého míchání dovaříme. Obvykle necháme asi 10-15 minut dojít. Bulgur můžeme konzumovat i s různými přísadami - zeleninou, uzeninou ap.*

## ŠPALDOVÁ LÁMANKA

### VAŘENÁ ŠPALDOVÁ LÁMANKA

- *Lámanku zalijeme dvojnásobným množstvím vody, osolíme, a vaříme na mírném ohni asi 15 minut*

## ŠPALDOVÁ MOUKA

### OMELETA ZE ŠPALDOVÉ MOUKY

- *Asi 7 dkg špaldové mouky, lžičku prášku do pečiva, žloutek podle chuti přisladíme, a mléka dáme tolik, aby vzniklo řídké těsto. Přísady dobře promícháme a omelety smažíme v oleji. Plníme je například jogurtem či tvarohem, do kterého vmícháme semena sezamu, slunečnice, lnu, sekané mandle či jiné ořechy.*

(Špaldovou mouku přidáváme do běžných receptů; začínat bychom měli jednou třetinou a dojít můžeme až na jednu polovinu.)

## ŠPALDOVÉ TĚSTOVINY:

### VAŘENÉ ŠPALDOVÉ TĚSTOVINY (VŘETÉNKA)

- *Vřeténka (nebo jiné těstoviny obsahující špaldu) vhodíme do osolené vařící vody, zamícháme a vaříme na mírném plameni 20 minut; pak je necháme 5-10 minut stát v hrnci zakryté pokličkou. Teprve potom je slijeme. Někdo radí vodu z celozrnných*

*těstovin neslévat, ale použít ji jako základ k polévkám ap., protože obsahuje vitaminy a minerální látky, které se do ní vyařily. Další úprava špaldových těstovin je stejná jako u těstovin „bílých“.*

## ŠPALDOVÁ INSTANTNÍ KAŠE

Vyznačuje se nejen rychlou přípravou, ale i snadnou stravitelností. Je proto vhodná pro lidi, kteří neschopně tráví celozrnné produkty, protože jim dodá vlákninu, a přesto jim nepřivodí trávicí potíže.

## ŠPALDOVÁ INSTANTNÍ KAŠE

- *Čtyři až pět lžic instantní kaše zalijeme potřebným množstvím teplého mléka nebo vody, necháme chvíli stát a podle potřeby přichutíme.*

U pšenice stojí za zmínku olej z pšeničných klíčků. Je vhodný na zeleninové saláty. Přidáváme ho do nich těsně před konzumací, aby se vitamin E působením světla nerozložil.

Z pšeničných otrub si můžeme připravit koupele, která prospěje pokožce celého těla. Stačí, když 250 g otarb povaříme se třemi litry mléka, přecedíme a vlijeme do lázně.

## 24, Rýže

Rýže (*Oryza*) patří do rodu teplomilných obilovin z čeledi lipnicovitých; pro potravinářské účely je důležitá **rýže setá** (*Oryza sativa*) a to ve stovkách odrůd, z nichž zdaleka ne všechny musí být po celou dobu pěstování pod vodou, resp. ve vodě.

Rýže pochází ze staré Číny, kde se stala hlavní součástí jídelníčku. Je nejrozšířenější obilovinou na světě, protože se jí živí více než polovina lidstva.

Když uzraje, je zbavena nepoživatelné slupky, takže „vznikne“ rýže nehlazená, neloupaná, celozrnná; poznáme ji podle hnědého zbarvení. Označuje se jako **natural**, a pokud je předvařena v páře, pak se označuje jako **parboiled** (její další kuchyňská úprava je stejná). Bohužel většinou se rýže hladí dál, takže dostává typickou bílou barvu; toto zbarvení je ovšem vyváženo ztrátou důležitých látek, tj. vitaminů, minerálních látek, vlákniny, rostlinných tuků a enzymů.

**Hnědá rýže** obsahuje polysacharidy, bílkoviny, tuky (ovšem v malém množství), minerální látky (především železo) a vitaminy (B, niacin, vitamin E ap.). Co se vlákniny

týče, má jí podle některých zdrojů sedmkrát více než rýže bílá. Působí údajně proti nemocem srdce a cév, snižuje vysoký krevní tlak, potlačuje nadýmání a pomáhá odstraňovat jedovaté látky z těla. Zastánci makrobiotiky tvrdí, že by měla tvořit každodenní součást našeho jídelníčku. Podle lékařů ovšem prospěje i tehdy, když ji budeme zařazovat méně často.

## 'RECEPTY

### VAŘENÁ RÝŽE NATURAL

- *Hnědou rýži každopádně nejdříve důkladně propláchneme pod tekoucí vodou. Pak ji vsypeme do dvojnásobného množství osolené vařící vody, a vaříme 20-25 minut*
- *Propláchnutou hnědou rýži vložíme do dvojnásobku studené osolené vody a přivedeme k varu. Další postup je stejný.*
- *Propláchnutou a důkladně okopanou hnědou rýži opražíme na suché pánvi, aby získala lehce růžovou barvu. Další postup je stejný; doba varu se zkracuje o 5-10 minut*
- *Rýži vaříme některým z uvedených způsobů, ale sůl přidáváme teprve po skončení varu.*  
Podle chuti přidáváme koření jako je hřebíček, koriandr, jalovec, kmín, saturejka, majoránka či cibule.

Rýži můžeme připravovat také **v troubě**.

### PEČENÁ RÝŽE NATURAL

- *Vtom případě ji rozložíme na pekáč (aby voda nevytekla), zalijeme ji dvojnásobným množstvím vody a v troubě ji pečeme při 150-200 °C do měkká. Do trouby můžeme samozřejmě vložit i hrnec.*  
Hnědou rýži můžeme stejně jako bílou kombinovat s mnoha dalšími přísadami - ovocem počínaje a masem konče.

### RÝŽE NATURAL S HOUBAMI

- *Na tuku osmahneme cibulku, přidáme čerstvé nakrájené nebo předem namočené a pokrájené sušené houby, které okmínujeme a trochu osolíme, osmahneme a smícháme s vařenou rýží. Pokrm můžeme sypat nasekanou syrovou cibulí.*

### RIZOTO Z RÝŽE NATURAL

- *Uvaříme rýži. Na cibulce osmahneme na malé kousky nakrájené maso, které osolíme, posypeme pepřem a kmínem, a podusíme. V hrnci v troše osolené vody uvaříme do měkká na kostičky nakrájenou zeleninu (mrkev, květák, hrášek). Nakonec všechny složky dobře promícháme. Můžeme sypat sýrem, ochutit kečupem ap.*

### NÁKYP Z RÝŽE NATURAL S OVOCEM

- *Dva šálky rýže natural vaříme nejprve ve vodě; jak se ale voda odváří, přidáváme mléko tak, aby ho nakonec byly 4 dcl. Když je rýže vařená, necháme ji vychladnout. Mezitím utřeme dva žloutky, dvě lžice cukru a lžici tuku, promícháme s vychladlou rýží, a přidáme sníh ze dvou bílků. Polovinu hmoty rozprostřeme do misky (pekáčku) vymazané (ho) tukem, na ni klademe ovoce podle výběru a chuti (syrové i kompotované) a zakryjeme druhou částí hmoty. Pečeme do chvíle, kdy začne horní vrstva rýže růžovět. Na talíři můžeme polévat ovocnou šťávou.*

### PAPRIKY PLNĚNÉ SMĚSÍ RÝŽE NATURAL A MASA

- *Vařenou rýži natural smícháme s nakrájeným (mletým) masem podušeným na oleji a dále polvačujeme podle receptu zařazeného u pohanky.*

Jen pro úplnost si řekněme, že tzv. **indiánská (divoká) rýže** (*Zizania aquatica*) ve skutečnosti rýží není. Jedná se o vodní travu, pocházející ze Severní Ameriky, která má podlouhlá zrna příjemné chuti. Její původní název byl manomin; druhý název - divoká - dostala proto, že odjakživa rostla bez jakéhokoliv zásahu člověka. Pochází ze Severní Ameriky, z oblasti kolem kanadských jezer, dorůstá výšky až 2,5 metru a krásně kvete. Dnes se pěstuje na plantážích trvale zaplavených vodou. Má tmavou barvu, specifickou chuť a voní po ořechách. Obsahuje bílkoviny, sacharidy, minerální látky (draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor) a vitaminy (A B, B<sub>2</sub>, D, E). Pomáhá prý při onemocněních ledvin a močových potížích.

### VAŘENÁ INDIÁNSKÁ RÝŽE

- *Šálek indiánské rýže propláchneme, zalijeme ji trojnásobkem vody, přidáme lžičku soli a lžici másla, promícháme a uvedeme do varu. Vaříme asi 25 minut (rýže musí být vláčná); přebytečnou vodu slijeme. Další použití je obdobné jako u rýže klasické.*

### INDIÁNSKÁ RÝŽE S KUŘETEM A CELEREM

- *Osmahneme cibulku, na ni vložíme na kousky vařené kuřecí maso, přidáme vařený strouhaný celer a vařenou indiánskou rýži. Pokapeme kečupem.*

## SALÁT Z INDIÁNSKÉ RÝŽE

- Vařenou vychladlou indiánskou rýží smícháme s bílým jogurtem, nasekanými vlašskými ořechy, syrovým nebo kompotovaným ovocem podle vlastního výběru, a sezamovými či slunečnicovými semínky.

## TROJ BAREVNÁ RÝŽE

- Uvaříme bílou rýží, rýží natural a indiánskou rýží. Můžeme je senňrovat jako trojbarevnou přílohu (na talíři vytvoříme tři samostatné kopečky).

## DVOUBAREVNÉ RIZOTO

- Do vymazaného pekáčku rozložíme spodní vrstvu, kterou tvoří vařená bílá rýže smíchaná dušenými houbami, a horní vrstvu tvoří indiánská rýže smíchaná s po-dušeným a ochuceným kuřecím masem.

# 25. Sezamová semínka

Sezam (*Sesamum*) patří do rodu tropických bylin z čeledi sezamovitých, která se pěstují pro olejnatá semena. Nejvýznamnější je **sezam indický** [*Sesamum indicum*]. Barva semen, tvořených jádrem a k němu těsně přiléhající slupkou, je zlatohnědá, ev. hnědá, krémová či černá; liší se velikostí i chutí (například krémový sezam má oříškovou chuť, zatímco černý je trpčí). Můžeme je koupit bez slupek nebo se slupkami; semena se slupkou jsou výživnější, protože ve slupce je obsažena většina prospěšných látek.

Sezamová semena obsahují kvalitní a lidskému zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny, vitaminy (A, skupiny B, E), rostlinné bílkoviny, antioxidanty (z nich především zmíněný vitamin E), a minerální látky (vápník, hořčík, fosfor). Jsou označována za podpůrný prostředek při léčbě nemocí srdce a cév, údajně zvyšují imunitu, zlepšují trávení a dodávají energii.

Sezamová semínka se přidávají do sladkého i slaného pečiva či do kaší, protože příjemně a nenásilně doplňují jejich chuť

## RECEPTY

### „MLÉKO“ ZE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK

- Asi tři lžičky sezamových semínek důkladně rozmixujeme se 3 dcl vody. „Mléko“ připravujeme vždy čerstvé. Pomáhá proti zácpě, podporuje tvorbu mateřského mléka a prospívá kloubům. Ovšem ani tento nápoj nemá se skutečným mlékem nic společného.

## GOMASIO ZE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK

- Sezamová semínka na sucho opražíme společně se solí (solí má být asi desetina), jakmile začnou odskakovat z pánve, odstavíme je a trochu je podrtíme v hmoždíři, takže zrnka soli se obalí do sezamového oleje, který semínka obsahují. Uložíme do ledničky, kde gomasio uchováváme nejvýše týden; pak by nám žluklo. Na přípravu gomasia můžeme použít také lněná semínka. Gomasio slouží k ochucení, resp. dosolení méně chuťově výrazných pokrmů, ale můžeme jimi sypat obložené chleby ap.

## TAHÍNI ZE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK

- Tuto kaši ze sezamu připravíme tak, že semínka sezamu jemně umeleme a lehce opražíme. Tahíni můžeme osolit nebo připravovat bez soli. Slouží k přípravě omáček nebo do pomazánek Ředí se vodou.

## SEZAMOVÝ KOLÁČ

- Smícháme 35 dkg polohrubé mouky, 10 dkg rozpuštěného tuku, prášek do pečiva, 10 dkg cukru, 2 vejce, čtvrt litru vlažného mléka, 2 lžice kaka, opražená sezamová semínka (můžeme je nahradit sekanými mandlemi či lískovými nebo vlašskými ořechy). Nakonec vmícháme 35 dkg oloupaných a na kostičky nakrájených jablek. Pečeme ve středně horké troubě asi 20 minut Rozprostřeme v nízké vrstvě na vymazaný plech a zdobíme polevou.

Ze sezamových semínek se získává sezamový olej. Ten slouží nejen k přípravě pokrmů, ale užíváme-li ho několik dní za sebou jednu polévkovou lžici, pomůže nám od zácpy. Někteří léčitelé radí kapat vlažný sezamový olej do ucha při různých zánětech tohoto orgánu.

# 26. Slunečnicová semínka

Slunečnice (*Helianthus*) patří do rodu bylin z čeledi hvězdnicovitých pocházejících z Ameriky. Známé je šedesát druhů. Pro potravinářské účely se pěstuje **slunečnice roční** (*Helianthus annuus*), z níž se získávají známá slunečnicová semínka, a **slunečnice hlíznatá** (*Helianthus tuberosus*) pěstovaná pro oddenkové hlízy zvané topinambury.

Slunečnicová semena obsahují bílkoviny, vitamin E, A, D, některé vitaminy skupiny B, a z minerálních látek vápník, draslík, železo, hořčík, fosfor, fluor a zinek. Pomáhají údajně chránit proti šerosleposti a příznivě působí na kůži, nehty, nervovou soustavu a krevní tlak. Údajně dvě polévkové lžice slunečnicových semínek denně zlepšují zdravotní

stav lidí s nemocným srdcem - samozřejmě jako podpůrný prostředek léčby. Jsou vhodná také při nemocech látkové přeměny, jater a žlučníku.

Semínka slunečnice mají ovšem vysokou energetickou hodnotu; dokazuje to například fakt, že carská ruská armáda prý rozdávala vojákům po jednom kilogramu těchto semínek jako „železnou zásobu“, která jim měla v případě dlouhodobějšího nedostatku potravin usnadnit přežití.

Naklíčená semena jsou snadno stravitelná.

Slunečnicová semínka mají všestranné použití - můžeme je přidávat do pečiva, zeleninových či ovocných salátů, obilných kaší, jogurtů ap.

Získává se z nich slunečnicový olej, v němž převažují nenasycené mastné kyseliny, takže je řazen mezi „zdravé“ oleje; hodí se jak na studenou, tak na teplou kuchyni.

Slunečnicová semínka mají své místo i v přírodní kosmetice. Dvě lžice semínek umeleme, smícháme s bílkem, několika kapkami kvalitního rostlinného oleje, ev. teplou vodou; té přidáme tolik, aby kaši bylo možno rozetřít po obličejí. Po 15-20 minutách smyjeme přípravek vlažnou vodou.

## 27. Sója

Sója (*Glycine*) je rod jednoletých či vytrvalých plazivých nebo keřkovitých bylin z čeledi bobovitých. Je známo asi deset druhů, a ve stovkách odrůd se pěstuje jako luskovina *Glycine soja*.

Obsahuje mnoho bílkovin, má rostlinné tuky, vlákninu, vitaminy (především skupiny B, E, K, provitamin A) a minerální látky (zejména hořčík, vápník, železo).

Konzumace sóji zřejmě snižuje hladinu cholesterolu v krvi, takže prý působí proti ateroskleróze, příznivě ovlivňuje vysoký krevní tlak, měla by být podpůrným prostředkem při léčbě cukrovky, pomáhá při revmatismu, dně, osteoporóze, překyselení žaludku, pálení záhy a díky obsahu vlákniny i při zácpě. Má možná protirakovinné účinky (zejména se to týká trávicího traktu); ty však bohužel prozatím nebyly prokázány natolik, aby se sója stala něčím víc než pouze jedním z doplňků naší výživy. Mnozí lékaři rozhodně nedoporučují nahrazovat sójou mléko, resp. klasické mléčné výrobky.

Sója má několik „vad na kráse“:

- ochotně vstřebává z okolí, resp. z půdy především těžké kovy,
- je potravinou značně kalorickou,

- je potravinou nadýmavou,
- je potravinou nesnadno stravitelnou, takže se doporučuje konzumovat spíše některé výrobky z ní než vlastní boby,
- obsahuje látky bílkovinné povahy označované jako lektiny, schopné za jistých okolností (například kdybychom sójové boby konzumovali syrové) vyvolat otravu; lektiny ovšem snadno zničíme tím, že sóju nejprve asi 12 hodin máčíme; přibližně po deseti minutách varu je jejich škodlivost prakticky nulová - a navíc se zvýší její stravitelnost.

Na trhu jsou k dostání:

- Sójové boby - užívají se jako příloha či hlavní jídlo; mohou být běložluté, červené, černé či tmavohnědé, ev. menší a méně obvyklé zelené.
- Sójové „mléko“ - to ovšem nemá s kravským mlékem nic společného a například co do obsahu vápníku je nemůže nahradit; název - sójové mléko - je tedy zavádějící, i když vžitý.
- Tofu - je to jakýsi sójový tvaroh získávaný speciální metodou ze sójového „mléka“. Když otevřeme koupenny balíček s tofu, měli bychom ho opláchnout vodou (tím odstraníme vrstvičku syrovátky, která má zabraňovat oksyločení); nezkonzumovaný zbytek vložíme zpět do vody a nádobu s ním postavíme do chladné místnosti. Tofu obsahuje mnoho bílkovin, ale je nízkokalorický, a můžeme ho jíst syrový, dušený, vařený, smažený, ve formě pomazánek ap. Měli bychom dávat přednost tofu neuzenému.
- Sójové maso - jedná se o dehydratovaný sójový granulát, upravený v různém tvaru (kostky, plátky, drobení ap.); neobsahuje cholesterol a přitom charakter jeho bílkovin je velmi blízký bílkovinám obsaženým v maso; sójové maso můžeme upravovat stejným způsobem jako maso „normální“; nutno ovšem přiznat, že má svéráznou chuť, na kterou je potřeba si zvyknout.
- Sójové vločky - získávají se další úpravou pražených bobů; upravují se obdobně jako vločky z ostatních obilovin.
- Sójová mouka - neobsahuje lepek, takže ji není možno používat samostatně k pečení moučných jídel; musíme ji kombinovat s moukami, které lepek obsahují; pšeničnou mouku je prý možno kombinovat s moukou sójovou v poměru 10:1 nebo 10:2; nejlepší je používat mouku odtučněnou, protože méně rychle žlukne.
- Sójové otruby.
- Sójový olej - je řazen ke kvalitním olejům, které je možné užívat jak ve studené, tak teplé kuchyni. Svým obsahem nenasycených mastných kyselin se vyrovná oleji slunečnicovému. Je dobře stravitelný (pro některé lidi ještě stravitelnější než olivový).

- Miso - je chuťově výrazná pasta připravovaná z vařených sójových bobů, které se smíchají s ječmenem nebo rýží, vodou, solí a speciální fermentační kulturou, která se nechá působit několik měsíců. Miso se používá jako koření, resp. nahrazuje sůl či sójovou omáčku. Rýžové miso má světlou barvu, ječmenné tmavší. Přidává se až po dokončení tepelné úpravy, protože mikroorganismy, které jsou v miso obsaženy, by se varem zničily.

## RECEPTY

### SÓJOVÉ BOBY

#### VAŘENÁ ŽLUTÁ SÓJA

- *Sóju na 12 hodin namočíme, vodu vylijeme a nalijeme novou. V Hákovém hrnci ji vaříme 35-45 minut Solíme po odstavení.*

#### VAŘENÁ ZELENÁ SÓJA

- *Zelenou, méně užívanou sóju namáčíme ve dvojnásobném množství vody 4-6 hodin. Vodu vylijeme, nalijeme novou a vaňme v normálním hrnci 15 minut Solíme po odstavení.*

#### SÓJOVÁ KAŠE

- *Postupujeme obdobně, pouze přidáme trojnásobek vody, a dobu varu prodloužíme asi o 5-10 minut*

#### SÓJOVÉ KARBANÁTKY

- *Vařené sójové boby umeleme, přidáme nasekou cibuli, česnek, majoránku (ev. další koření dle chuti), zahustíme trochou mouky, osolíme, vmícháme vejce, tvoříme karbanátky, které obalujeme ve strouhance se semeny (sezam, lněné semínko) a smažíme.*

#### SÓJOVÁ POMAZÁNKA

- *Z vařených a vychladlých sójových bobů připravíme různé pomazánky: využít můžeme například kysané zelí, cibuli, křen, jablka, mrkev, celer ap. Jako závilku můžeme použít citrónovou šťávu nebo bílý jogurt.*

### SOJOVÉ „MLÉKO“

- *Asi 10 dkg sójových bobů důkladně namočíme na 10 hodin do vody, rozemeleme je na kaši, tu zředíme vodou tak, aby produkt měl hustotu mléka, výslednou tekutinu vaříme asi 10 minut na mírném ohni (přítom pnběžně odstraňujeme vznikající pěnu); po uvaření výrobek cedíme přes husté sítko a látkový filtr.*

### TOFU

#### ŘÍZEK Z TOFU

- *Tofu necháme okapat, nakrájíme ho, lehce osolíme, ev. posypeme kořením dle výběru, a opékáme na rozpáleném oleji.*
- *Tofu obalíme v trojobalu (mouka, mléko s vejcem, strouháním), osmažíme, naklademe na talíře a zdobíme bílým netučným jogurtem; do něj můžeme podle chuti přidat česnek na jemno sekanou cibulku, kerblík kečup ap.*

## 28. Vlašské ořechy

Ořešák (*fuglans*) je rod stromu z čeledi ořešákovitých; u nás se pěstuje ořešák královský (*fuglans regia L*), zvaný vlašský.

Dává známé vlašské ořechy, které svým tvarem připomínají lidský mozek a snad proto - jak tvrdí některé studie - podporují jeho činnost. Jsou zdrojem tuků, bílkovin a minerálních látek (železa, vápníku, fosforu). Díky tomu, že mají málo sodíku, jsou vhodné pro lidi s nemocnými ledvinami, dnou a chorobami krevního oběhu. Někteří léčitelé je užívají k léčení astmatu, jiní je doporučují jíst při dně; předepisovány jsou prý také při nervozitě a těkavosti. Mleté vlašské ořechy smíchané v poměru 1:1 s kvalitním včelím medem nám údajně posílí nervy; „lék“ se užívá každé ráno v množství 1-2 lžičky. Pozor musíme dávat ovšem na jejich vysokou energetickou vydatnost a na to, aby nebyly plesnivé a žluklé. Vlašské ořechy jsou prý také z olejnatých plodin nejhůře stravitelné.

Z těchto ořechů se získává chuťově výrazný ořechový olej, který po přihřátí užívali naši předkové k léčbě zánětů středního ucha.

Lidové léčitelství doporučovalo využívat ořechy k **protijedové kúře**.

Ta spočívala v tom, že jádra dvou vlašských ořechů se rozdrtila v hmoždíři, přidalo se 20 lístků routy, trocha soli a na jemno nakrájené dva fíky. Vše se smíchalo a užívalo na lačno. Díky tomu prý na člověka nemohly působit celý den žádné jedy.



## RECEPTY

Ze zelených vlašských ořechů se připravoval velmi účinný lék na žaludek.

### LIKÉR Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

- *Půl kilogramu zelených ořechů (nezralých, bez vyvinuté skořápky) nakrájíme na kousky, naložíme do lahve a zalijeme jedním litrem kvalitního destilátu. Necháme tři týdny stát na teplém místě, pak scedíme, ev. osladíme medem. Likér se užívá po malé sklence před jídlem; podporuje prý trávení především u starších lidí.*

Ořechy mají samozřejmě své využití i v kuchyni.

### SLADKÝ NÁKYP S OŘECHY

- *Rýži natural, pohanku či jáhly uvaříme. Pak pekáček či zapékač misku vymažeme tukem, vysypeme hrubou moukou, poklademe vrstvou obiloviny, rozprostřeme ovoce (syrové, dušené či kompotované), které posypeme nasekanými ořechy; nakonec rozložíme opět vrstvu obiloviny.*

### CELEROVÝ SALÁT S OŘECHY

- *Oloupaný a nakrájený celer uvaříme ve vodě s jablečným octem a solí, ale ne zcela do měkka. Přdáme nakrájená oloupaná jablka, zakopeme olejem, promícháme, dáme vychladit a sypeme nasekanými ořechy.*

### OŘECHOVÉ MÁSLLO

- *Kvalitní máslo necháme chvíli „povolit“ při pokojové teplotě, přidáme do něj na kousky nasekaná jádra vlašských ořechů a med. Důkladně promícháme a uložíme do chladničky. Používáme jako chutnou pomazánku na pečivo.*

### OŘÍŠKOVÝ DORT

- *Utíeme do pěny 8 dkg másla, 8 dkg cukru, 3 žloutky, přidáme 10 dkg strouhaných ořechů a lžíci polohrubé mouky. Nakonec vmícháme sníh z bílků a pečeme asi 30 minut. Po vychladnutí rozkrojíme a namažeme marmeládou, ev. poklademe kompotovaným ovocem. Navrch zdobíme šlehačkou a sypeme dalšími strouhanými oříšky.*

Z ořesáku se využívají i listy; čaj z nich působí protizánětlivě, má stahující účinky a léčí jak hemoroidy, tak například záněty v ústní dutině.

## NÁLEV Z LISTŮ OŘEŠÁKU

- *Tři lžičky sušených listů zalijeme půl litrem vařící vody a necháme 15 min ut louhovat.*

Lidové léčitelství užívalo také **listy a oplodí**, protože obsahují mj. vitamin C, A a vitaminy skupiny B, minerální látky jako vápník, fosfor a železo, rostlinná barviva, třísloviny ap. Využívají se proti krvácení, zánětům sliznic a údajně i ke snižování hladiny cukru v krvi.

Slupky z vlašských ořechů zbarvují vlasy i pokožku do hnědá.

## 29. Vojtěška

Jedná se o semena luštěniny (*Medicago sativa*) příbuzné hrachu. Obsahují minerální látky (železo, fosfor, draslík, hořčík, vápník) a vitaminy (skupiny B, C, D, E a K), povzbuzují chuť k jídlu a působí močopudně, protože zabraňují zadržování vody v organismu. Bývají doporučována při nemocech trávicího traktu (vředy, nadýmání), a podporují tvorbu mateřského mléka. Hovoří se o tom, že mají protinádorové účinky.

Doporučuje se jíst vojtěšku naklíčenou. Takto upravenou ji můžeme přidávat do salátů či dalších pokrmů. Nikdy ji nevaříme.

## 30. Zito

Žito (*Secale*) je rod jednoděložných rostlin z čeledi lipnicovitých. Pochází z Kavkazu a Přední Asie. Pro potravinářské účely se pěstuje **žito seté** (*Secale cereale* Lj).

Obsahuje vitaminy skupiny B, minerální látky (především vápník fosfor, železo, křemík a fluor), sacharidy i bílkoviny. Bývá doporučováno jako potravina prospívající střevům, protože chrání před zácpou, hemoroidy a nádory. Podle lidového léčitelství čisti také krev, brání chudokrevnosti a prospívá cévám a celému oběhovému systému. Zřejmě také podporuje růst vlasů a nehtů.

Žito není vhodné pro lidi alergické na lepek.

Na trhu je k dostání

- celé zrna.
- žitná mouka
- žitné vločky,
- žitné těstoviny - počítejme s tím, že jejich vaření může být o něco delší než vaření ostatních obilninových těstovin
- žitná káva neboli žitovka - je to káva z praženého žita; její předností je to, že neobsahuje kofein, a naopak obsahuje mnoho minerálních látek a vlákninu; kromě toho působí příznivě na snižování cholesterolu, žito je také součástí tzv. **melty**.

## CELÁ ŽITNÁ ZRNA

### VAŘENÁ ŽITNÁ ZRNA

- *Zmí přes noc namočíme do 2,5násobku vody, a v tlakovém hrnci vaříme asi 30 minut; v běžném hrnci na to potřebujeme minimálně dvakrát delší čas. To, zda je žito vařené, poznáme podle toho, že některá zrna jsou popraskaná. Pro jistotu necháváme obilovinu po odstavení ještě asi 15 minut dojít*

### ŽITNÉ KARBANÁTKY

- *Vařené žito umeleme, přidáme podušenou zeleninu, koření podle chuti (česnek, cibulka, saturejka, kmín, pepř, majoránka), vejce, v případě potřeby zahustíme moukou nebo kukuřičným škrobem, a smažíme na oleji.*

### ŽITNÁ MOUKA:

Peče se z ní chléb, ale můžeme ji přidávat i do běžného pečiva či z ní připravit další jídla.

### ŽITNÉ VLOČKY

#### MÍCHANICE ZE ŽITNÝCH VLOČEK

- *Žitné vločky namočíme, necháme je okapat a smícháme se směsí - například na cibulce osmahneme mraženou nebo čerstvou zeleninou. Osolíme, ochutíme majoránkou, bazalkou, saturejkou ap., a dusíme do měkká. Můžeme sypat vejcem natvrdo, na kostičky nakrájenou paprikou ap., a podávat s tmavým chlebem.*

- *Jednotlivé ingredience můžeme také umlít a tvořit z nich krokety, které obalíme v trojobalu a smažíme.*

Na úplný závěr ještě jedna „žitná“ rada pro krásu. Ztvrdlý celozmnný žitný chléb rozdrobíme na malé kousky, namočíme je do vlažného mléka, kterého musí být tolik, aby vznikla hustá kaše. Do ní přimícháme lžici medu, dobře promícháme a naneseeme na obličej. Necháme působit 15 minut a pak smyjeme vlažnou vodou.

Slovník  
použitých  
výrazů

## **Antioxidanty**

Látky schopné likvidovat tzv. volné radikály, což jsou zplodiny, resp. nestálé a agresivní sloučeniny kyslíku uvolňující se z různých procesů, které sice vznikají běžně v lidském těle, které mu však neprospívají. Naopak mu mohou škodit, protože napadají buňky.

## **Bezpluché odrůdy**

Jedná se o odrůdy obilí, které nemají zrní uložené v pevně uzavřené vnější vrstvě zv. plucha; známý je bezpluchý ječmen či oves.

## **Bulgur**

Dobře stravitelná forma zrn pšenice špaldy upravených speciálním způsobem (zrna se napařují, vysoušejí a lámou); umožňuje poměrně snadnou a časově nenáročnou přípravu.

## **Celozrnná mouka**

Mouka získaná ze zrn neochuzených o důležité části jako je klíček či otruby; na trhu si můžeme vybírat mouky z jednotlivých druhů obilí a to hladké nebo hrubé.

## **Celozrnná těstoviny**

Připravují se z celozrnných mouk různých zrnin. Výběr na trhu je bohatý. Vaří se trochu déle než běžné těstoviny.

## **Enzymy**

Rostlinné enzymy jsou látky bílkovinné povahy, které mj. umožňují rozložení a zužitkování potravy.

## **Graham**

Celozrnná pšeničná mouka; na přípravu pečiva z ní by nemělo být použito droždí.

## **Jáhly**

Část zrna prosa setého, která zůstává po odstranění nestravitelné slupky.

## **Kernotto**

Označení špaldových krup, které se získávají loupáním a broušením špaldových zrn; výhodou kernotta je kratší doba potřebná k vaření.

## **Klíček**

Část zrna, v níž je nahromaděno nejvíce prospěšných látek; v přírodě zajišťuje výživu pro klíčící zrno. Uvádí se, že klíčky obsahují v průměru například osmkrát více vitamínu

E než obilná mouka. Mají také bílkoviny, vitaminy skupiny B, a z minerálních látek železo, hořčík a draslík.

## **Klíčení obilovin**

Metoda, která má nejlépe zužitkovat cenné látky obsažené v klíčku. Již staří Číňané ji doporučovali při řadě chorob trávicího traktu ap. Klíčením se zvyšuje stravitelnost obilovin, luštěnin i semen.

## **Kroupy ječmenné**

Obilninový produkt získávaný šetrným loupáním a broušením horních vrstev zrn ječmene.

## **Kuskus**

Granulovaný produkt z krupice tvrdé pšenice, která se nejdříve napaří a pak usuší.

## **Lektiny**

Látky bílkovinné povahy schopné ovlivňovat chování červených krvinek a způsobovat nedostatečné využívání vitaminů, aminokyselin, tuků a glukózy; pod jejich vlivem může docházet ke zpomalení růstu organismu, k poruchám trávení, k hubnutí a snižování hladiny inzulínu v krvi. Lektiny se ovšem vyplavují do vody (proto se např. luštěniny před vařením máčejí) a varem se již po 10 minutách ničí. Škodit by tedy mohly jen při konzumaci nadměrného množství syrové zeleniny, která je obsahuje (brambory, kapusta, zelí ap.) nebo syrových luštěnin.

## **Lepek**

Bílkovina, která je součástí pšenice, žita, ječmene a ovsa, na níž je mnoho lidí alergických. Nesnášenlivost lepku se nazývá celiakie nebo celiakální sprue.

## **Miso**

Pasta vyráběná specifickým procesem zvaným fermentace ze sóji, vody, mořské soli, fermentační přísady a další obiloviny. Někdy tento proces obohacující pastu o enzymy a napomáhající trávení trvá i několik let. Existuje miso obsahující ječmen, rýžové miso z bílé i hnědé rýže, sójové miso ap. Pastu přidáváme do pokrmů teprve po odstavení.

## **Obilka**

Plod obilnin, zrno bez pluchy.

## **Otruby**

Vnější slupky a klíčky zrn obilovin.

### **Pluchy**

Nestravitelné slupky zrna, které se při sklizni odstraňují. Příroda je vytvořila jako ochranu proti vlivům vnějšího prostředí - chorobám a hmyzu.

### **Pšenice dvouzraka**

(*Triticum dicoccon*) - starobylá pšenice s vyšším obsahem bílkovin.

### **Pukance**

tepelně a mechanicky zpracovaná obilná zrna, která se jedí bez další tepelné úpravy).

### **Sacharidy**

Jedna ze tří základních součástí potravy (kromě nich jsou to bílkoviny a tuky). Dělí se na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Mezi sacharidy patří řepný cukr, který používáme ke slazení pokrmů a nápojů, ale i škrob a vláknina.

### **Šrot**

Semletá celá zrna.

### **Tofu**

Sójový tvaroh či sýr.

### **Trhanka**

Obilná zrna drcená šetrným způsobem, takže jsou snáze stravitelná.

### **Vločky**

Produkty vzniklé šetrným lisováním spařených obilných zrn; bývají různě velké.

# Seznam receptů

1.	<b>Amarantové</b> těstoviny se zeleninou a párkem.....	42	Caj z <b>kukuřičných „vlasů“</b> .....	56
2.	Vařená <b>cizrna</b> .....	44	„Zázračný“ <b>kukuřičný</b> nápoj.....	56
3.	<b>Cizrna</b> s drůbežím masem a zeleninou.....	44	Bábovka z <b>kukuřičného škrobu</b> .....	56
4.	Pomazánka z <b>cizrny</b> .....	44	Nálev z celých <b>lněných semínek</b> .....	57
5.	Salát z <b>cizrny</b> .....	44	Odvar z celých <b>lněných semínek</b> .....	57
6.	Vařená hnědá <b>čočka</b> .....	45	Studený nálev z drcených <b>lněných semínek</b> .....	58
7.	<b>Čočka</b> sladkokyselá.....	45	Odvar z drcených <b>lněných semínek</b> .....	58
8.	Vařená červená <b>čočka</b> .....	45	Gomasio ze <b>lněných semínek</b> .....	58
9.	<b>Čočková</b> polévka se zeleninou.....	45	Mletá <b>lněná semínka</b> jako obklad.....	58
10.	Vařené <b>fazole</b> .....	47	Mléko z <b>lískových oříšků</b> .....	59
11.	<b>Fazole</b> se sušeným ovocem.....	47	<b>Makovec</b> .....	59
12.	<b>Fazolové</b> saláty.....	47	<b>Mandlové „mléko“</b> .....	61
13.	<b>Fazole</b> na kari.....	48	<b>Mandlová</b> rýže.....	61
14.	Bretoňské <b>fazole</b> .....	48	Palačinky s <b>mandlemi</b> .....	61
15.	<b>Hrách</b> vařený.....	48	Vařená <b>zrna bezpluchého ovsá</b> .....	62
16.	<b>Pučálka</b> .....	49	Salát z vařeného <b>bezpluchého ovsá</b> .....	62
17.	Vařený <b>hrách</b> kapucín.....	49	Sekaná z vařeného <b>bezpluchého ovsá</b> .....	63
18.	Vařené <b>ječmenné kroupy</b> .....	51	Odvar z <b>ovesných vloček</b> .....	63
19.	Karbanátky z <b>ječmenných krup</b> .....	51	<b>Mušli</b> z <b>ovesných vloček</b> .....	63
20.	Houbník z <b>ječmenných krup</b> .....	51	Kaše z <b>ovesných vloček</b> .....	63
21.	Vařené <b>ječmenné krupky</b> .....	51	Karbanátky z <b>ovesných vloček</b> .....	64
22.	Nastavovaná kaše z <b>ječmenných krupek</b> .....	51	Slané lívance s <b>ovesnými vločkami</b> .....	64
23.	Vařená <b>zrna bezpluchého ječmene</b> .....	52	Polévka s <b>ovesnými vločkami</b> .....	64
24.	Rizoto z <b>bezpluchého ječmene</b> .....	52	Přesnídávka z <b>ovesného šrotu</b> .....	64
25.	Kuře s <b>kokosovou</b> omáčkou.....	53	Odvar z <b>ovesné slámy</b> .....	64
26.	Perník s <b>kokosem</b> .....	53	Vařené <b>pohankové kroupy</b> .....	67
27.	Vařený <b>kukuřičný klas</b> .....	54	Plněné papriky a rajčata s <b>pohankou</b> .....	67
28.	Dušená <b>kukuřičná zrna</b> .....	54	<b>Pohanka</b> s indiánskou rýží a šunkou.....	68
29.	Sterilizovaná <b>zrna kukuřice</b> .....	54	Salát z <b>pohankových krup</b> .....	68
30.	<b>Kukuřičná</b> míchanice.....	54	Kaše z <b>pohankových krup</b> .....	68
31.	<b>Kukuřičný</b> salát.....	55	Kouličky z <b>pohankových krup</b> .....	68
32.	Lečo s <b>kukuřicí</b> .....	55	Nákyp z <b>pohankových krup</b> s ovocem.....	68
33.	Polenta z <b>kukuřičné krupice</b> .....	55	Vařená <b>pohanková lámanka</b> .....	68
34.	<b>Polenta</b> na sladko.....	55	Kaše z <b>pohankové lámanky</b> .....	69
35.	<b>Polenta</b> na slano.....	56	Slaná <b>lámanková</b> kaše se zeleninou.....	69
36.	<b>Polenta</b> s kuřecím masem.....	56	Karbanátky z <b>pohankové lámanky</b> s brambory.....	69

73.	Karbanátky z <b>pohankové lámanky</b> s houbami.....	69	109.	Salát z <b>indiánské rýže</b> .....	82
74.	Zavářka z <b>pohankové lámanky</b> .....	69	110.	Trojbarevná <b>rýže</b> .....	82
<b>75.</b>	<b>Pohankové pukance</b> s jogurtem.....	69	111.	Dvoubarevné <b>rizoto</b> .....	82
76.	Obklad z <b>pohanky</b> .....	70	112.	„Mléko“ ze <b>sezamových semínek</b> .....	82
77.	Vařené <b>jáhly</b> jako příloha.....	71	113.	Gomasio ze <b>sezamových semínek</b> .....	83
78.	Sladký <b>jáhelník</b> .....	72	114.	Tahíni ze <b>sezamových semínek</b> .....	83
79.	Slaný <b>jáhelník</b> .....	72	115.	<b>Sezamový</b> koláč.....	83
80.	Opečenky z <b>jáhel</b> .....	72	116.	Vařená <b>žlutá sója</b> .....	86
81.	Rychlý <b>jáhelný</b> moučník.....	72	117.	Vařená <b>zelená sója</b> .....	<b>86</b>
82.	<b>Jáhelná</b> kaše.....	72	<b>118.</b>	<b>Sójová</b> kaše.....	86
83.	Vařená <b>pšeničná zrna</b> .....	73	119.	<b>Sójové</b> karbanátky.....	86
84.	Karbanátky z mletých <b>pšeničných zrn</b> .....	74	120.	<b>Sójová</b> pomazánka.....	86
85.	Sekaná z mletých <b>pšeničných zrn</b> .....	74	<b>121.</b>	<b>Sójové</b> „mléko“.....	87
86.	Vařená <b>pšeničná trhanka</b> .....	74	122.	Řízek z <b>tofu</b> .....	<b>87</b>
87.	Karbanátky z <b>pšeničné trhanky</b> .....	74	123.	<b>Likér</b> z <b>vlašských ořechů</b> .....	88
88.	Škubánky z <b>pšeničné trhanky</b> .....	74	124.	Sladký nákyp s <b>vlašskými ořechy</b> .....	88
89.	Opražené <b>pšeničné otruby</b> .....	75	125.	Celerový salát s <b>vlašskými ořechy</b> .....	<b>88</b>
90.	Vařený <b>kuskus</b> .....	<b>75</b>	<b>126.</b>	<b>Ořechové</b> máslo.....	88
<b>91.</b>	<b>Koupel</b> z <b>pšeničných otrub</b> .....	75	127.	<b>Oříškový</b> dort.....	88
92.	Pleťová maska z <b>pšeničných otrub</b> .....	76	128.	Nálev z <b>listů ořešáku</b> .....	89
93.	Vařená <b>zrna špaldy</b> .....	77	129.	Vařená <b>žitná zrna</b> .....	<b>90</b>
94.	Vařené <b>špaldové kroupy (kernotto)</b> .....	77	<b>130.</b>	<b>Žitné</b> karbanátky.....	90
95.	Příprava <b>bulguru</b> .....	<b>77</b>	<b>131.</b>	<b>Míchanice</b> ze <b>žitných vloček</b> .....	<b>90</b>
<b>96.</b>	<b>Bulgur</b> jako příloha.....	78			
97.	Vařená <b>špaldová lámanka</b> .....	78			
98.	Omeleta ze <b>špaldové mouky</b> .....	78			
99.	Vařené <b>špaldové těstoviny</b> .....	<b>78</b>			
100.	<b>Špaldová instantní kaše</b> .....	79			
101.	Vařená <b>rýže natural</b> .....	80			
102.	Pečená <b>rýže natural</b> .....	<b>80</b>			
<b>103.</b>	<b>Rýže natural</b> s houbami.....	80			
104.	Rizoto z <b>rýže natural</b> .....	81			
105.	Nákyp z <b>rýže natural</b> s ovocem.....	81			
106.	Papriky plněné směsí z <b>rýže natural</b> a masa.....	81			
107.	Vařená <b>indiánská rýže</b> .....	<b>81</b>			
<b>108.</b>	<b>Indiánská rýže</b> s kuřetem a celerem.....	81			

# Přehled tabulek



- Zelenina vo výživě - T. Vacová, Alfa Bratislava 1988
- Vitamíny - U. Ungerová-Gobelová, Ikar Praha 1999
- Svatá Hildegarda a její léčebné metody - R. Schiller, Ikar Praha 1998
- Zdraví z boží lékárny - M. Treben, Dona České Budějovice
- Česká biokuchařka - A. Michalova, Fontána 2001
- Velká kuchařská kniha oddělené stravy - Neografia Martin 1994
- Příroda se nemýlí - J. Průchová, Votobia 1995
- Makrobiotika a přírodní léčení - M. Kushi, Pragma Praha 1998
- Makrobiotická kuchařka - K. Havlů, Dona České Budějovice 1994
- Radost z jídla - V. Strnadelova, J. Zerzán, Eminent Praha 1996
- Kupecká dcera v domě Habsburků - S. - M. Grossingová, Melantrich Praha 1993
- Vitamíny z domova i zdaleka - D. Lánská, B. Hlava, Práce Praha 1982
- Moderní výživa od A do Z - M. Sharon, Euromedia CS, s.r.o.1998
- Přírodní léčitelství v domácí praxi - U. Bohmig - Knižní klub Praha 1993
- Starověké civilizace - Školní encyklopedie, Svojtka 1998
- Dějiny techniky v Československu do konce 18. století, L. Nový a kol., Akademia Praha 1974
- Vzpomínky na minulost - R. a J. Malinová, Profil Ostrava 1982
- Kalorie se počítají - S. Hejda, O. Smrha, Avicenum Praha 1977
- Abychom netloustli - P. Doberský, J. Horáčková, Avicenum Praha 1987
- Potravinové tabulky II. díl Jak sněženo" - Společnost pro výživu, Praha 1993
- Praktický slovník medicíny - M. Vokurka, J. Hugo, Maxdorf Praha 1998
- Kvalita jačmeňa - J. Prugar, Š. Hraška, Příroda Bratislava 1989
- Kvalita pšenice - J. Prugar, Š. Hraška, Příroda, Bratislava 1986

# Obsah

Úvod.....	5	8. Ječmen.....	49
I. Část obecná.....	7 - 39	9. Kešu.....	52
1. Obiloviny.....	8 - 22	10. Kokosový ořech.....	52
Historie.....	8	11. Kukuřice.....	53
Přednosti.....	12	12. Lněné semínko.....	57
V jaké formě jsou na trhu.....	15	13. Lískové oříšky.....	58
Obecné rady na uskladnění a kuchyňskou úpravu.....	18	14. Mák.....	59
Obiloviny a děti.....	21	15. Mandle.....	60
2. Luštěniny.....	23 - 25	16. Oves setý.....	61
Historie.....	23	17. Para ořechy.....	65
Přednosti.....	23	18. Piniové oříšky.....	65
Obecné rady na kuchyňskou úpravu.....	24	19. Pistáciové oříšky.....	65
Luštěniny a děti.....	25	20. Pohanka.....	66
3. Semena a ořechy.....	26 - 28	21. Proso.....	70
Přednosti.....	26	22. Pšenice.....	73
Obecné rady na kuchyňské využití.....	27	23. Pšenice špalda.....	76
4. Shrnutí.....	29 - 39	24. Rýže.....	79
II. Část praktická.....	41 - 91	25. Sezamové semínko.....	82
1. Amarant.....	42	26. Slunečnicové semínko.....	83
2. Arašídý.....	43	27. Sója.....	84
3. Cizrna.....	43	28. Vlašské ořechy.....	87
4. Čočka.....	44	29. Vojtěška.....	89
5. Dýňová semínka.....	46	30. Žito.....	89
6. Fazole.....	46	SLOVNÍK POUŽITÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ.....	93 - 96
7. Hrách.....	48	SEZNAM RECEPTŮ.....	97 - 101
		PŘEHLED TABULEK.....	103 - 104
		SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	105 - 106
		OBSAH.....	107 - 109

Tab. 1	Obsah důležitých látek ve 100 g celého obilného zrna.....	12
Tab. 2	Složení obilného zrna.....	13
Tab. 3	Vliv vymílání či broušení na obsah prospěšných látek obsažených v celém zrn.....	13
Tab. 4	Ochuzení obsahu celých zrn prosa při jejich zpracování na jáhly.....	13
Tab. 5	Fáze klíčení u zrn a semen.....	20
Tab. 6	Obsah vitaminů obsažených v luštěninách.....	24
Tab. 7	Obsah hořčičku v celozrnných obilovinách a luštěninách.....	29
Tab. 8	Obsah vitamínu E, biotinu, vitaminů B <sub>1</sub> a B <sub>2</sub> v obilovinách, luštěninách, semínkách a ořechách.....	30
Tab. 9	Obsah tuků a cholesterolu.....	31
Tab. 10	Obsah vlákniny v gramech.....	32
Tab. 11	Obsah vlákniny v procentech.....	33
Tab. 12	Obsah železa.....	33
Tab. 13	Kalorické hodnoty.....	34 - 36

# Přehled použité literatury