

NEOBVYKLÉ POTRAVINY na vašem STOLE

Quinoa, kamut, šitake, cizrna nebo třeba fenykl jsou zdraví prospěšné potraviny, které se však v jídelníčku běžné české rodiny moc nevyskytují. A to je škoda. Protože jsou nejen zdravé, ale dají se upravit tak, že potěší chuťové pohárky i zapřisáhlého „masožravce“. Čím prospívají našemu zdraví a jak z nich vařit, aby to chutnalo celé rodině?

text: Lubica Laurincová



QUINOA (MERLÍK CHILSKÝ)

Jakkoli exoticky její název zní, je k dostání v každé prodejně zdravé výživy i v některých supermarketech. Pěstuje se zejména v Peru, Bolívii a Chile. V původním jazyce Inků její název znamená „matka všeho obilí“. Používá se jako obilovina, nicméně patří mezi pseudoobiloviny. Velice unikátní drobná semínka (nažky) jsou ceněna jako kompletní zdroj proteinů (obsahují všech devět esenciálních aminokyselin, které člověk potřebuje), dále některých vitamínů – thiaminu, riboflavinu, kyseliny listové, beta-karotenu, alfa-tokoferolu. Mají i vysoký obsah železa, magnezia a také nezanedbatelný objem vlákniny. Quinoa neobsahuje lepek a je vhodná také pro děti. Přípravovat ji lze jako rýži, vaří se ve vodě 15–20 minut, až se zkroucený klíček oddělí od semínka. Je vhodná na zahuštění polévek a také je z ní výborná kaše. Výživová hodnota se dá přirovnat k sušenému plnotučnému mléku. NASA zařadila merlík do svého výzkumného programu, protože lehce stravitelné sacharidy a hodnotné bílkoviny jej řadí mezi vysoce energetické výrazně sytící obiloviny.

KAMUT (TRITICUM)

Patří k nejstarším druhům obilovin, říká se mu „pšenice faraonů“. Je asi dvakrát větší než zrno pšenice, a protože neprošel genetickými úpravami (pěstuje se zásadně odděleně a pouze v ekologických podmínkách), zachovává si své původní vlastnosti – má vysoký obsah živin, vyšší než jiné druhy obilí. Dále obsahuje selen, zinek a hořčík. Zvláštní je, že ačkoli obsahuje lepek, lidé s alergií na pšeničný lepek jej zpravidla snášejí bez projevů alergie. Je lehce stravitelný, připravuje se jako běžná pšenice.

ŠITAKE (HOUŽEVNATEC JEDLÝ)

Po žampionech nejvíce pěstovaná houba. Podobně jako hlíva ústříčná se pěstuje na špalcích dřeva z listnatých stromů. A stejně jako hlíva obsahuje glukán, konkrétně lentinan, látku podporující imunitu, s protinádorovým a radioprotektivním účinkem, která eliminuje infekci (parazitárního, virového, bakteriálního i plísňového původu). Tato exotická houba je pro svoji lahodnou chuť i vůni velmi oblíbená. Její konzumace je nejen příjemným chuťovým zážitkem, ale

také přínosem pro zdraví. Upravuje se všemi tradičními způsoby, můžeme ji dusit.

CIZRNA (ŘÍMSKÝ HRÁCH)

Řadíme ji mezi luštěniny, jejichž konzumace má díky vysokému podílu vlákniny významný vliv na lidské zdraví. Kromě jiného obsahuje vápník a hořčík v úžasném poměru 1 : 1. Je také dobrým zdrojem bílkovin a v neposlední řadě i fosforu. Je lépe stravitelná než ostatní luštěniny, proto se doporučuje i jako strava nemocných a také dětí. Je významnou součástí zejména arabských kuchyní, ale v našich končinách je známá již od středověku. Přípravuje se jako fazole, ale je jemnější a lahodnější, lehce oříšková chuť hodně připomíná kaštiny. Vařená je výborná v salátech, těstovinách, k masu, ale i v polévce či jako jemné pyré.

FENYKL

Každý nejspíš zná fenyklové semínko a čaj z něj, který velmi dobře prospívá miminkům – zejména proti nadýmání. Ale jako zeleninu ho už zná výrazně méně lidí, a to možná jenom od pohledu v regálu zeleniny v supermarketu. Je to bílá hlíza

se zelenými řapíky zakončenými snítky podobnými kopru, vonící i chutnající jako dětský čaj. Čerstvá hlíza obsahuje téměř 90 % vody, proto fenýkl ocení lidé snažící se o snížení váhy. Je sladký, zasytí, ale energetický obsah je nízký. A přitom je to lahůdková zelenina, chutná jak syrový, tak tepelně upravený. Výborná je kombinace se sýrem, také s rybou, hříbkou či smetanou. Je velmi oblíbený v italské kuchyni, kde ho dusí, vaří a zapékají nebo z něj dělají úžasné voňavé saláty.

JÁHLY (PROSO)

Jsou to malé žluté kuličky – vyloupané proso. Bývala to tradiční česká surovina, která ale byla nahrazena rýží, což je škoda. Jáhly jsou bohatým zdrojem vlákniny, železa, fosforu i hořčíku a manganu. Jsou vhodné při stavech vyčerpanosti, při oslabeném zažívání, chudokrevnosti, a protože neobsahují lepek, je to výborná potravinová vhodná pro ty, kteří na něj mají alergii. Vysoký obsah křemíku ocení zejména nastávající maminky. Pro děti je to velmi vhodná potravinová, obzvlášť v podobě sladké kaše, se sušeným ovocem, rozinkami a sypané oříšky, nebo jako jahelník. Jinak je lze používat jako rýži nebo také kuskus.

RECEPTY:

JÁHLY JAKO KUSKUS

- 400 ml vody
- 150 g jáhel – spaříme vařící vodou, po chvíli slijeme, můžeme zopakovat, abychom odstranili případnou hořkou chuť
- sůl nebo instantní vývar
- hrst ořechů, nahrubo nasekaných
- olivový olej
- sušená rajčata v oleji, nakrájená na menší kousky
- česnek, oloupaný a nakrájený na plátky
- menší cuketa, neloupaná, nakrájená na proužky nebo na kostičky

Okapané jáhly opět zalijeme vařící vodou, tak aby je překrývala asi o 1 cm, přidáme sůl nebo instantní vývar, povaříme 5 minut a necháme 20 minut dojít pod pokličkou. Všechna tekutina by se měla vstřebat. Rajčata, cuketu a česnek několik minut restujeme v hlubší pánvi na olivovém oleji. Vsypeme nasekané ořechy, promícháme, zalijeme přibližně 1 dl vody (pokud nejsou jáhly dost uvařené, přidejte o něco více vody, aby došly), přisypeme jáhly, zamícháme, vypneme plotnu a necháme pár minut dojít.



MAMINČIN ODBORNÍK

Lubica Laurincová
vede kurzy vaření
www.cookfriend.cz

FENYKLOVÝ SALÁT

- čerstvý fenýkl
- pomeranč, oloupaný a nakrájený
- ředkvičky, omyté a nakrájené na plátky
- ledový salát, natrhaný na větší kousky
- olivový olej, sůl
- levandule nebo růžový pepř

Fenýkl omyjeme, odkrojíme spodní zbytnou část, zbavíme vnější poškozené vrstvy. Rozřízneme podélně na půlky a tyto pak příčně na plátky. Na talíř nebo do mísy vložíme všechny suroviny, smícháme a trochu osolíme a pokapeme olivovým olejem. Posypeme sušenou levandulí nebo čerstvě mletým (nejlépe růžovým) pepřem. Lze doplnit plátky syrového jablčka, ořechy nebo i parmazánem. Je to lahodný svěží salát, který může nahradit jedno celé jídlo. ■

INZERCE A121015924

www.tchibo.cz

Tchibo

Váš domácí kávový bar

Calissinio
100% TCHIBO AFRICA COFFEE ROASTED

Čeny kávovará od 1 899 Kč. Více se dozvíte na www.calissinio.cz

Objevte jedinečný svět Tchibo