

Zdravé potraviny v naší kuchyni aneb seznamujeme se s novým jídelníčkem...



ŠPALDA

je prastarý nešlechtěný druh pšenice. Kromě zajímavé oříškové chuti je výjimečná i svým složením – na rozdíl od běžné pšenice obsahuje vysoké procento kvalitních rostlinných bílkovin (17%). Obsahuje sice více lepku, ale na druhou stranu více tzv. „pomalých“ sacharidů (68 % - hlavně jako škrob a vlákninu). Dál i kvalitní tuk s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (2,5 %), minerály (hořčík, vápník, draslík, fosfor, zinek) a vitamíny především skupiny B. Klíček špaldy je významným zdrojem nenasycených tuků, rostlinných enzymů a řady vitaminů a minerálních látek. Obecně ji lze s hlediska zdravé výživy považovat za zdravější a cennější druh pšenice, neprojevují se na ní znaky přešlechtění jako u běžných obilovin a rovněž alergenní účinky špaldy jsou obvykle menší než u pšenice. Výrobků ze špaldy můžeme koupit v obchodě spoustu: celozrnná mouku, kernotto, bulgur...



KUSKUS

je těstovina. Vyrábí se tak, že krupice z tvrdozrnné pšenice, ječmene nebo prosa se spaří a tvaruje do drobných kuliček. Tento způsob zpracování obilovin pochází ze severní Afriky. Kuskus je velmi výživný, obsahuje mj. vlákninu, bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamin E, vápník, železo a fosfor. Dodá energii, výborně zasytí, i když je lehký. Příprava je snadná – nevaří se, ale zalévá vroucí vodou nebo vařícím pokrmem.

Kuskus je hlavní složkou nebo přílohou mnoha jídel z rozličné zeleniny jako například z rajčat, mrkve, dýně, cukety, zelí a většinou i masa, ať už

drůbežího, hovězího, jehněčího, nebo také ryby. U nás jej můžete jako přílohu připravit na slano (např. zalít zbylou šťávou z upečeného masa) nebo jako samostatný pokrm i na sladko (s mlékem, rozinkami nebo mandlemi...). Tradičně se k dochucení kuskusu používá koření *ras el-Hanout* a pro ostřejší chuť je používá známá *harissa*. Studený se kuskus podává hlavně jako salát s mořskými plody nebo se používá pro přípravu *taboulé*.



© Can Stock Photo

BULGUR

je v podstatě totéž co kuskus, jen zrnka pšenice jsou větší. Vyrábí se tak, že se pšenice vypere, usuší, podrtí na menší kousky a sítí roztřídí podle velikosti. Bulgur je již předvařený, což usnadňuje jeho další využití v kuchyni. Mnohdy ho stačí jen nechat nabobtnat ve vodě a smíchat s dalšími ingrediencemi bez dalšího tepelného zpracování.

Bulgur je také velmi lehce stravitelný a ani při přípravě neztrácí své příznivé nutriční složení. V české kuchyni se bulgur používá do nádivek, karbanátků, polévek nebo jako příloha k masům. V tradičních zemích, např. Libanonu, se používá k přípravě salátu *tabouli*, ale dá se využít také v řadě zeleninových nebo masitých jídel (*pilaf, falafel, kibbeh*).



AMARANT

(laskavec) - obilnina a zelenina pro posilu. Její vlastnosti jí předurčují preventivní místo pro všechny věkové kategorie. Obzvláště důležitá je pro malé děti, aminokyselina *lyzin* podporuje tvorbu mozkových buněk a

správný duševní vývoj. Sportovcům přináší nejedno "plus": Minerály (vyvážený přísun vápníku, hořčíku a železa), vitamíny (hlavně B, C, E) a nenasycené mastné kyseliny včetně vzácného *squalenu* spolu s kvalitní bílkovinou podporují růst svalové hmoty. A starší generaci laskavec pomáhá při regeneraci buněk a při látkové výměně – i díky obsahu vlákniny. Amarant neobsahuje lepek, a tak může tvořit součást moučných směsí pro bezlepkovou dietu – spolu s rýží, kukuřicí, jáhlami, event. s pohankou. Nízký glykemický index laskavce (GMI) způsobuje vyrovnané a delší trávení, takže po něm nemáte tak rychle znovu hlad, což přivítají lidé s nadváhou nebo obezitou i nemocní s cukrovkou. Podobně jako pohanka obsahuje i hodně *rutinu*, potřebného k udržení pružnosti stěny žil. V prodejnách zdravé výživy lze koupit malé sáčky amarantové mouky (tu pak přidáváme po dvou lžících do kteréhokoli těsta) nebo amarantové těstoviny, třeba vřetýnka. Ve složení výrobku najdeme i zdravé barvivo *kurkumu* – je to koření, jež těstovinu barví do žluta, ale má navíc antioxidační účinky.



TARHOŇA

jsou drobné nočky z nudlového těsta, tradiční hlavně v kuchyni slovenské a maďarské. Z hrubé mouky a vajec se vypracuje těsto dost tuhé na to, aby šlo nastrohat na kousky asi půlcentimetrové. Ty se pak suší na slunci nebo v mírně rozpálené troubě a uchovávají se do zásoby. Tarhoňa se vaří jako příloha, zejména k perkeltu, používá se jako zavářka do polévek nebo se může jíst samotná, opečená na sádle a posypaná paprikou. Dle nejrozšířenějšího receptu se smíchá mouka s vajíčkem a se solí, po pořádném prohnětení se prolamuje přes speciální síto na tarhoňu.



POHANKA

je jednou z výživově nejcennějších surovin. Neobsahuje lepek, takže jako jedna z mála obilovin je vhodná pro osoby trpící celiakií. Je významným zdrojem *rutinu*, který léčí problémy s cévami, hemoroidy i křečovými žilami. Vhodná je také pro psychicky a fyzicky namáhané osoby. Posiluje imunitu a využívá se i při detoxikaci. Z pohledu makrobiotiky stahuje a vysušuje, proto se doporučuje konzumovat hlavně v zimě, kdy prohřívá organismus. I její příprava je velmi snadná, dá se použít i jako zavářka do polévky. Pohanka se naštěstí znovu začíná hodně používat i u nás. Jako kaše je stále základním jídlem v kuchyni ruské.



QUINOA

alternativa k rýži či kuskusu, vyniká svou jednoduchou přípravou. Mouka z této plodiny, podobné obilovinám, se skvěle hodí k přípravám těsta při bezlepkové dietě. Je velmi dobře stravitelná a výživově velmi hodnotná.

Můžeme ji koupit jako černou, bílou i červenou – liší se jen nepatrně konzistencí: červená a černá quinoa zůstává v uvařeném stavu o něco pevnější a křupavější. Všechny druhy se krásně kombinují v salátu nebo rizotu. Po uvaření má příjemně lehkou, nadýchanou strukturu a jemnou, lehce oříškovou chuť. K ochucení quinoj použijte jakékoliv koření či zeleninu. Smícháním s ovocem, medem, ořechy a (rostlinným) mlékem vznikne energeticky bohatá a přitom zdravá a chutná forma snídane.

Quinoa původem pochází z jihoamerických And, kde se pěstovala až do výše 4 000 metrů. Pro andské civilizace byla po bramborách (a před kukuřicí) druhou nejdůležitější plodinou. Inkové ji nazývali „matkou všech obilnin“.



ČERVENÁ ČOČKA

je loupaná, což vede ke zlepšení stravitelnosti. Má tedy tu obrovskou výhodu, že nenadýmá a mohou ji tedy bez obav konzumovat i kojící matky! Obsahuje velké množství vitamínu B6, kyseliny listové, selenu, fosforu a zinku a je plná kvalitních rostlinných bílkovin a železa, což ocení zvláště vegetariáni. Stejně jako amarant má také nízký glykemický index a je proto velmi vhodná pro diabetiky a ty, kteří chtějí zhubnout (navíc díky vysokému obsahu vlákniny zasytí a zároveň působí proti zácpě). Červená čočka loupaná se nemusí namáčet, přesto je rychle uvařená (15 minut, půlená 6 minut). Velmi jednoduše tak připravíte chutnou kaši či zavářku do polévky. Chutí připomíná hrách. Při tepelné úpravě se z červené čočky stane oranžovohnědá. Pokud chcete barvu zachovat, přidejte do vaření kari (ne pro malé děti) nebo kurkumu.



CIZRNA-ŘÍMSKÝ HRÁCH

je luštěnina s významným obsahem bílkovin, které je stejné nebo větší než v mase či vejcích, ale menší než u jiných luštěnin (např. čočky, sóji nebo fazole). Je dobrým zdrojem vitaminů B2 a B6 a také kyseliny listové, která se podílí na správné funkci nervové soustavy a snižování rizika infarktu myokardu. Obsahuje menší množství vysoce kvalitních tuků (mononenasycených a polynenasycených) tuků, které pomáhají při snižování hladiny cholesterolu v krvi. Vláknina cizrny zase zabraňuje jeho vstřebávání z jiných potravin (cizrna neobsahuje žádný cholesterol). Dále má vysoký obsah rostlinných bílkovin, železa a minerálů. Doporučuje se v prevenci kornatění tepen (tj. aterosklerozy) a zvláště těm, kdo trpí stresem a depresí. Tato luštěnina je ideální pro těhotné ženy, protože je bohatá na kyselinu listovou, která chrání plod před vrozenými vadami nervové soustavy. Úprava je trochu náročnější na čas,

ale pokud ji před vařením namočíte do vody (nejlépe přes noc), uvaříte s nap. s větvičkou rozmarýnu, rozmixujete a dochutíte lžicí kysané smetany, získáte výtečnou polévku. Tradičně je základní surovinou pro přípravu *humusu*.



FAZOLE MUNGO

Někdy se označují jako zelená sója, ve skutečnosti se ale jedná o druh fazolí. Mají olivově zelenou barvu a prodávají se loupané, celé nebo půlené. Jsou bohaté na antioxidanty, vápník, železo a draslík. Obsahují málo kalorií, ale spoustu enzymů a proteinů. Dají se použít tedy klasicky jako luštěnina nebo je použít k naklíčení, protože stejně jako u všech ostatních druhů luštěnin se obsah cenných látek i ve fazolích mungo rapidně zvyšuje naklíčováním - výhonky mungo však patří k těm nejvýživnějším.

K tomu účelu se kupují semena celá a neloupaná. Propláchnou se a při pokojové teplotě nechají asi den namočená ve vodě. Poté je třeba fazole znovu propláchnout a nechat ve vlhku dva až tři dny klíčit, přičemž je nutné proplachovat je čistou vodou alespoň dvakrát denně (předcházení plísním či hnilobě). Fazole jsou připravené ke konzumaci, když klíčky dosáhnou délky asi 2 cm, lze je však konzumovat dříve. Klíčení je vhodné ukončit dříve, než se objeví kořínky, neboť s těmi začne mungo živiny ztrácet. Před konzumací je třeba naklíčené fazole opět propláchnout čistou vodou. Poté je lze konzumovat nebo uložit do lednice v uzavíratelné dóze, ale skladovat bychom je měli maximálně jeden týden. Jíst je můžeme v syrovém stavu samostatně nebo jako součást salátů či asijských jídel.