

Povánoční odlehčení

Také jste si jako každý rok během vánočních svátků a silvestrovských oslav dopřávali větší množství jídla a ne vždy zrovna toho 100% zdravého? Či jste se poctivě snažili kombinovat nezdravé se zdravým, nahrazovat běžné suroviny za BIO, vybírat lehčí varianty pokrmu atd.? Ať tak či tak v prosincovém období se většina z nás stravuje oproti zbytku roku prostě jinak. Rozhodně na tom není nic špatného, a tak nějak to k oslavě našich svátků patří. Pojměme tedy leden za měsíc jakéhosi „Povánočního odlehčení“ a vyzkoušejte naše tipy, rady a recepty, jak svému organismu po vánočních hodech dopřát něčeho lehčího.

Ideálním pomocníkem nám může být například pohanka – nazývána „lékem našich předků“. Přestože tato rostlina původně pochází z oblasti střední Asie, již ve 12. století se rozšířila na naše území a ve století 16. byla dokonce nejoblíbenější obilninou. V současné době zažívá spolu ostatními „zapomenutými“ tradičními plodinami jakousi renesanci a setkáváme se s ní a s produkty z ní vyrobenými stále častěji. Jakpak by ne, vždyť podíváme-li se na její nutriční a dietetické vlastnosti, zjistíme, že tato rostlina je opravdový poklad, který by měl v naší kuchyni zaujmát stále místo.

Jisté není nutno vyzdvihovat vysoký obsah vitamínu P-rutinu, který pohanku řadí mezi statečné bojovníky proti křečovým žilám, kardiovaskulárním chorobám a usazování cholesterolu. Naše cévy udržuje pevně a ra, trávicí a pohlavního systému vlákniny, vitamínů a minerálů velmi snadno stravitelná. Pohanka dodává silnou energii a je proto vhodná pro zimní období.

V jaké podobě je možné pohanku do našeho jídelníčku zařadit? Nejběžnějším výrobkem jsou **pohankové kroupy**, které jsou ideální přílohou k masovým a zeleninovým pokrmům a na přípravu nápyvů, kroket a rizota. **Pohanka lámanka** se hodí do směsi na placičky, karbanátky a nádivky. **Pohanková mouka** je výtečná surovina na palačinky a nebo jí lze nahradit část mouky pšeničné při běžném pečení k vylepšení pokrmu. Do zavárek, halušek, knedlíčků, nočků, kaší a pomazánek nám nejlépe poslouží pohanková krupice. Ke snídani se hodí **pohankové vločky**, jen tak zalité normálním mlékem či rostlinným nápojem či vylepšené sušeným ovocem, ořechy a třeba medem či javorovým sirupem nebo v podobě kaše.

Dalším tipem na zdravou lehkou snídani jsou **pohankové pukance**, opět zalité mlékem či zamíchané v jogurtu. Velmi dobře nás zahřejí **pohankové čaje**, které obsahují kromě semene i list – část rostliny na vitamin P nejbohatší. Kdo rád těstovinová jídla, doporučuji pro zpestření zkusit právě **těstoviny pohankové**, je to obměna ke klasickým těstovinám pšeničným, jen je potřeba dát pozor a přesně dodržet dobu vaření, jinak se totiž rády rozvaňují.

Ti z vás, kteří nemají dostatek času nebo ho neradi tráví vařením v kuchyni (což je škoda, vždyť je to úžasná kreativní činnost), máme připraveny **pohankové polotovary**. Z řady BIOHARMONIE je to **Pohanková sekaná a řady BIOLINIE Pohankový dezert**, který je přirozeně bezlepkovým výrobkem. A na závěr bych nerada opomněla specifický výrobek, kterým je **pohanka neloupnaná**, hodící se **výhradně k nakličování** nikoliv

Sladké palačinky z pohankové mouky

300 g hladké pohankové mouky BIOHARMONIE, špetka mořské soli BIOSAL, 600 ml ovesného nápoje Isoly Bio, 2 vejce, olej na smažení Davert, javorový sirup BIOLINIE

Smíchejte mouku se špetkou soli a postupně přidávejte ovesné mléko a vejce. Vytvořte řídké palačinkové těsto a nechte ho asi 15 minut odpočinout. Poté smažte na vymaštěné pánvi na mírném ohni. Hotové palačinky ochuťte javorovým sirupem. Další variantou mohou být palačinky potřené kvalitním džemem, posypané cukrem se skořicí či s čokoládovou pomazánkou, záleží jen na vaší chuti.

Pohanková polévka a la bramboračka

4 lžíce sezamového oleje **BIOLINIE**, směs zeleniny (1 velká cibule, 2 mrkve, 1/2 celeru, 1 petržel, 2 brambory), 1/2 l vody nebo zeleninového vývaru, 150 g pohanky **lámanky**, **BIOHARMONIE**, 2 hrnky sušených předem namočených hub, majoránka a kmín Sluneční brána, 4 stroužky česneku, mořská sůl **BIOSAL**, dle chuti pepř nebo koriandr Sluneční brána

Ve větším hrnci osmahněte na oleji cibulku, nakrájenou kořenovou zeleninu a vypranou lámanku. Společně orestujte

a konec přidejte kmín a houby a vše společně chvíli poduste. Zalijte vodou či zeleninovým vývarem a uveďte do varu. Osolte a vařte do změknutí (asi 20 minut). Nakonec dochuťte utřeným česnekem a majoránkou nebo pepřem.

Než se dočkáme čerstvé zeleniny, ideálním doplňkem k pohankovým pokrmům vám může být i **zelenina sterilovaná z řady BIOLINIE**. Máte možnost vybrat si z několika druhů paprika, okurky, červená řepa, hrášek, kukuřice a kysané zelí. Právě poslední jmenované kysané zelí bývalo typickým zimním pokrmem, zkuste proto alespoň následující zajímavý recept.

Hrách zapékaný se zelím

500 g loupaného celého hrachu BIOHARMONIE, 200 ml rajčatového kečupu Zwergenwiese, 500 g bílého kysaného zelí BIOLINIE, 100 g tvrdého sýra, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání pekáčku, pepř od Sluneční brány, mořská sůl BIOSAL

Hráč uvařte na hustou kaši. Přidejte kečup, kysané zelí, mořskou sůl, pepř a zamíchejte. Směs vlijte do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku a zapečte. Před dopečáním posypete strouhaným sýrem.

Začíná nám nový rok, se šťastným číslem sedm na konci a já vám do něj přeji za celou naši obchodní společnost PRO-BIO Staré Město pod Směžníkem vše NEJ.

Barbora HERNYCHOVÁ

(Recepty použity z Biokuchařky Hanky Zemanové
a České biokuchařky Anny Michalové)



ke konzumaci, jak to někteří již bohužel zkoušeli. Její slupky jsou natolik tvrdé, že by nám spíš v trávicím traktu uškodily, než prospěly.

Tak jako je nabídka pohankových výrobků velice pestrá, tak i způsoby jejich použití a příprava pokrmů nabízí fantazii opravdu neomezený prostor. Inspirovat se můžete několika následujícími recepty, které berte jen jako podnět pro svou další vlastní gastronomickou činnost.



Pohankové rizoto s houbami

250 g pohankových krup BIOHARMONIE, olivový olej BIOLINIE, olej na smažení Davert, 1 větší cibule, 100 g uzeného Tempehu, majoránka Sluneční brána, 200 g uvařených hub, mořská sůl BIOSAL, sójová omáčka

Pohankové kroupy přeberte, propláchněte studenou vodou, zalijte vodou (nebo vývarem, vždy dodržujeme poměr 1 díl pohanky k 1,5 dílu vody), přidejte lžíci olivového oleje a mořského sůl, pomalu uveďte do varu a vařte asi 5–10 minut a poté nechte 20–30 minut dojít „pod peřinou“. Na oleji osmažte cibulku spolu s houbami. Podlijte trochou vody, osolte, ochuťte majoránkou a poduste pod poklicí. Poté smíchejte s pohankovými kroupami a nakrájeným Tempehem. Nakonec ochuťte kvalitní sójovou omáčkou. Výborný je tento pokrm v kombinaci se zeleninovým salátem či kysaným zelím.