

Méně známé obiloviny:



Pohanka:

Pohanka se řadí mezi pseudoobiloviny spolu s amarantem/laskavec/ a quinoou/merlík čilský/.

Už ve 13. Století si k nám našla cestu z Himaláje. Středověká kuchyně využívala tuto nenáročnou rostlinu na kaše, chléb a různé placky. Její výjimečnost tkví ve vyváženém poměru důležitých látek.

Především jde o kombinaci vlákniny, rutinu, bioflavonoidů, minerálů, vitamínů a cholinu.

Na trhu najdeme krupky, lámanku, krupici, mouku či pohankové pukance. Svým složením je vhodná

Pro bezlepkovou dietu a dietní stravu. Bývá také součástí nápojů, oblíbené jsou sladké kaše,

Pohanku můžeme použít jako přílohu, kombinovat s masem, zeleninou nebo přidávat do polévek.



Kuskus:

Kuskus tvoří základ severoafrické kuchyně. Jedná se o spařenou obilovinu/ pšenici, ječmen nebo proso/ tvarovanou do malých kuliček podobných hrubé krupici. Hodí se i do dietního jídelníčku. Obsahuje spoustu sacharidů, vlákninu, bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, železo a fosfor. Kuskus je lehký, snadno zasytí a příprava je velmi snadná, stačí zalít zrnka vroucí vodou nebo vývarem v poměru 1 : 1,6 a nechat zakryté nabobtnat na pár minut.



Bulgur:

Bulgur se získává z tvrdých odrůd pšenice. Stačí vařit 12 minut nebo zalít horkou vodou v poměru 1:3 a nechat bobtnat cca. 20 minut. Bulgur obsahuje vitamín A, B1, B2, B3 a B6, minerální látky, fosfor, železo, hořčík, mangan a stopové prvky, které chrání buňky před volnými radikály. Příznivě ovlivňuje střeva a i při vyšší energetické hodnotě snižuje cholesterol i hladinu krevního cukru. Hodí se do rizot, k obohacení salátů, jako vložka do polévek popř. kaší apod.



Tarhoňa:

Jsou velmi drobné nočky z nudlového těsta/asi jako drobení, které používáme do polévek/. Nejčastěji se s ní setkáte v maďarské kuchyni. Vaří se v osolené vodě stejně jako těstoviny nebo ji můžeme osmahnout s cibulkou a zalít vodou v poměru 1:1,5 a podusit do změknutí. Nejčastěji se podává jako příloha k perkeltům, gulášům nebo zeleninovým pokrmům, lze ji také přidat jako završku do polévek.

