

ŠPALDA



Špalda je prastará obilovina (druh pšenice), která nebyla dlouhodobě šlechtěna, zachovala si tudíž velké množství hodnotných látek. Je ceněna zejména pro množství a kvalitu bílkovin, obsahuje také hodně hořčičku a vitaminů skupiny B. Je snáze stravitelná než klasická pšenice. Typická je pro ni lehce nasládlá ořechová chuť.

Špalda musela na začátku 20. století ustoupit šlechtěné pšenici seté, která vykazovala větší výnosy. Špalda pak téměř upadla v zapomnění a pozornost si získala až s rozvojem ekologického zemědělství. Pěstuje se téměř výhradně v biokvalitě. Dnes je považována za zdravější alternativu běžné pšenice.

Špalda je k dostání ve formě *celého zrna* a dále *bílé i celozrnné mouky*, *krupice*, *vloček*, *kernotta* (špaldových krup), *kaší*, *pečiva* nebo *těstovin*. Vyrábí se z ní také obilná káva. Špaldové produkty můžeme v kuchyni využívat všude tam, kde bychom jinak použili běžné pšeničné výrobky.

RÝŽE NATURAL



Rýže natural (pololoupaná rýže) se svou výživovou hodnotou velmi liší od rýže bílé. Zatímco ta je na živiny poměrně chudá, celozrnná rýže obsahuje dostatek plnohodnotných bílkovin, mastných kyselin, vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny.

Při zpracování rýže se zrno nejdříve loupe, čímž se odstraní dvě vnější nestravitelné vrstvy slupky. Tímto způsobem se získá celozrnná, pololoupaná rýže. Dále probíhá jedno až čtyři bělení, při kterých se obrousí další části slupky a nakonec i klíček. Právě zde dochází k největšímu ochuzení rýže o cenné živiny. Nakonec je rýže podrobena dalším úpravám – kartáčování, olejování, leštění. Výsledkem je rafinovaná bílá rýže.

Rýže je přirozeně bezlepková potravina, mohou ji tedy konzumovat i celiaci. Rýži natural v kuchyni používáme podobně jako rýži bílou.

Návod k přípravě: Rýži propereme ve vlažné vodě, vsypeme do hrnce a zalijeme vodou v poměru 1 díl rýže na 3 díly studené vody. Rýži uvedeme do varu, krátce vaříme (asi 5 min) na silnějším ohni (zavaříme tzv. rýžové jádro). Teprve potom plamen stáhneme na minimum a dusíme pod pokličkou dalších 30 minut, až je rýže měkká a neobsahuje žádnou vodu.

POHANKA



Pohanka je vysoce nutričně a dieteticky hodnotná plodina. Je významným zdrojem vlákniny, vitaminů (zejména vitaminů řady B a vitaminu E), minerálních látek a rutinu, který působí příznivě na cévy. Pohanka je přirozeně bezlepková, je tedy vhodná pro celiaky.

Pohanka je k dostání v různých podobách – *neloupaná celá* (vhodná pouze k nakličování), *kroupy* (loupaná celá), *lámanka* (natrhané kroupy), *mouka*, *krupice*, *vločky*, *kaše* apod.

Pohanka se používá jako příloha (použijeme celou pohanku), na zapékání a jako základ zdravých pomazánek, karbanátků, sekaných (zde využijeme lámanku). Při výrobě mletých pokrmů je třeba vědět, že pohanka lepí méně než ostatní obiloviny, proto je dobré ji kombinovat s výrobky s vyšším obsahem škrobu (ovesnými vločkami a podobně). Pohanka se také hodí jako zavářka do polévek.

Návod k přípravě krup: Do vroucí vody vsypeme vypranou pohanku. Na 1 díl pohanky dáváme 1,5 dílu vody a vaříme přibližně 15 minut. Pokud chceme mít pohanku více sypkou, postupujeme takto: propereme ji v horké vodě a necháme na sítku osušit. Potom ji na pánvi na sucho opražíme, až je pohanka horká. Zalijeme vařící vodou, osolíme a pod pokličkou dusíme na mírnějším ohni opět asi 15 minut. Pokud chceme pohanku spíše kašovitou, dáváme ji do studené vody, které také použijeme větší množství. Pohanková kaše je však lepší z lámanky nebo krupice.

Návod k přípravě lámanky: Dávkujeme v poměru 1 díl lámanky a 2 díly vody, vaříme jen pár minut a necháme chvíli dojít.

KUSKUS



Kuskus jsou drobné těstoviny vyrobené z tvrdozrnné pšenice. Tato původem marocká specialita vzniká zpracováním pšeničné krupice do formy malých kuliček. K dispozici je buď *kuskus z bílé pšenice* (běžný kuskus), nebo *kuskus celozrnný* (který má, podobně jako jiné celozrnné obiloviny a výrobky z nich, vyšší obsah cenných výživových látek).

Hlavní předností kuskusu je jeho velmi rychlá příprava. Nemusí se vůbec vařit, stačí zalít jej vařící vodou a počkat, až nabobtná a změkne. V kuchyni se dá používat podobným způsobem jako rýže – naslano i nasladko, jako univerzální příloha, do zeleninových nebo masových směsí, na zapékání, ale je výborný také do salátů. Dobře chutná teplý i studený.

Návod k přípravě: 1 díl kuskusu zalijeme 1,5 dílem vařící vody, osolíme a přidáme koření dle chuti (např. provensálské). Hrncem s kuskusem zabalíme do utěrky a necháme 10 minut odstát (celozrnný kuskus je dobré pro lepší stravitelnost nechat projít 1–2 minuty varem). Po 10 minutách prokypříme vidličkou, aby se neslepil.

BULGUR



Bulgur je částečně naklíčená, nahrubo rozdrčená, tepelně upravená a poté usušená pšenice. Jedná se o tradiční, lehce stravitelný pokrm, který je hojně užívaný v zemích Blízkého východu. Nespornou výhodou bulguru je kromě jeho jedinečné oříškové chuti také jednoduchá a rychlá příprava. Bulgur lze přidávat do nádivek, salátů a karbanátků, hodí se také jako příloha k masu, k zelenině nebo omáčkám. Lze jej použít také jako zavářku do polévky. Je vhodný k přípravě kaší.

Návod k přípravě: Správný bulgur má po uvaření nasládlou chuť a je korálkově lesklý. Pokud jej vaříme samostatně, použijeme poměru 1 díl bulguru na 2,5 díly vody. V mírně osolené vodě vaříme 15–20 minut na mírném plameni do doby, než se všechna voda vstřebá. Poté můžeme nechat pod pokličkou ještě 5 minut dojít.

ČERVENÁ ČOČKA



Červená čočka vyniká několika důležitými vlastnostmi: na rozdíl od většiny luštěnin je velmi rychle uvařená a nepůsobí nadýmavě. Neobsahuje totiž slupku, která jinak k nadýmavosti přispívá. V dětském jídelníčku tedy může být důležitým a chutným zdrojem kvalitních bílkovin.

Čočka je vysoce energetická a výživná luštěnina, která obsahuje jen málo tuků. Je bohatá na kyselinu listovou a železo, dvě látky, které pomáhají předcházet chudokrevnosti. Pokud po uvaření čočky přidáme několik kapek citrónu, zlepšíme tak vstřebávání železa do organismu.

Červená čočka má při vaření tendenci se rychle rozpadat, proto se nejlépe hodí pro přípravu polévek, kaší (na způsob hrachové kaše), směsí se zeleninou a také pomazánek.

Návod k přípravě: Červená čočka se předem nenamáčí a je velice rychle uvařená – asi za 10 minut.