

Jáhly

Jáhly jsou bezlepková potravinářská surovina, která je vyráběna loupáním prosa. Vznikají tak žluté kuličky o průměru asi jeden milimetr. Používají se vařené v řadě tradičních českých pokrmů – např. k přípravě jahelníku (na sladko i na slano), jahelné kaše a jahelných škubánek.



Proso je náročné na pěstování (musí se často plít), proto byly jáhly ve středověku drahé a vařily se jako sváteční jídlo a později je začala v kuchyních českých zemí nahrazovat rýže. Po přebrání a před vlastní úpravou je vhodné jáhly propláchnout a několikrát spařit horkou vodou, aby se zbavily nahořklé a natrpkle chuti. Vařené či dušené jáhly se používají jako příloha obdobně jako rýže. Právě rýže tradiční jáhly vytlačila, např. místo jahelníku nastoupil rýžový nákyp (resp. na slano rizoto).

Proso a jáhly. Lámete si hlavu, proč nese tahle dobrota dvojí název? Zatímco **proso označuje celou rostlinu** jako takovou, **jáhly jsou jen ta její vyloupaná zrníčka** (technicky vzato jsou to vlastně semínka), která potom jíme. **Zajímavostí prosa je to, že to není obilnina, jak by se mohlo zdát, ale tráva** (to koukáte, co? ☺). Její semínka se u nás obvykle přidávají hlavně do krmení pro ptáky, ale jinde ve světě je zobají ve velkém i lidi už od nepaměti.

Proso patří mezi jedny z nejstarších základních zemědělských plodin. Pravděpodobně se poprvé objevilo v Severní Africe, kde z něj melou mouku na placky. Zmiňuje se o něm i Bible v souvislosti s nekvašeným chlebem. Jáhly ale znají i v Indii a Číně, kde z nich také většinou dělají mouku. V Evropě byla pak tahle semínka hojně využívána hlavně ve středověku poté, co je dovezli z Orientu. Z té doby asi pochází i klasický recept na starý dobrý jahelník. Postupně se ale na tuhle travu trochu pozapomnělo, přenechala se ptactvu ☺ a začala se oprašovat zase až v poslední době. Proso je totiž skvělou alternativou např. k pšenici, od níž se mimo jiné liší třeba tím, že je bezlepkové. Můžou se jím proto „nablábnout“ i všichni celiaci a alergici.

Výživové hodnoty:

Jáhly jsou **lehce stravitelné a zásadité**. Tradiční čínská medicína je řadí mezi ty, jež **zahřívají**. Během vaření nevytvářejí sliz, můžeme je tedy podávat těm, kteří trpí zahleněním dýchacích cest. Dále jimi posilujeme oči a oslabené ledviny. Obsahují vysoké množství minerálních látek, proto je lze doporučit při celkovém tělesném vyčerpání, rekonvalescenci, při vysoké fyzické zátěži. Jsou bohaté na sacharidy, vlákninu, **hlavně jsou ale cenným zdrojem fosforu, manganu a hořčíku**, což jsou všechno minerály, které podporují kosterní, svalovou i srdeční soustavu! Dále zde najdeme draslík, křemík, měď, železo a zinek, z vitamínů pak B1 a B2. Díky **vyššímu obsahu železa** je lze doporučit také anemickým pacientům.

Kapusta: Šíleně zdravá zelenina



Kapusta je skoro zázrak přírody. Je jen málo podobných zelenin, které jsou obdobně zdravé. Má mnoho blahodárných účinků a mezi ty horší patří jen nadýmání. Kapustu znali už v Mezopotámii a prošla celými věky až do současnosti, abychom ji téměř zavrhli a zapomněli na ni. Ale neprávem.

Na dvorních hostinách v mezopotámském Babylonu tato zelenina prý nikdy nechyběla. Král Nabuchodonozor na ni totiž nedal dopustit, neboť mu pomáhala zbavit se kocoviny. A tu on prý mívával dost často. Jeho víra měla opodstatnění. Kapusta obsahuje velké množství minerálů, vitamínů i vody, jež tělo potřebuje, aby rychleji zvládlo důsledky požití nadměrného množství alkoholu. ☺

Růžičková kapusta patří mezi košťálovou zeleninu. Z rostliny se sklízí pouze malé kulaté růžičky, kterých se na rostlině může objevit až padesát. Patří mezi nejmladší druhy brukve. Byla totiž vyšlechtěna až v 18. století v Belgii. Rostlina je odolná vůči mrazům, dokáže přečkat i patnáctistupňové mrazy. Vlastně se doporučuje, aby ten mráz kapustičku přešel. Je pak křehčí. Na záhonku může vydržet i přes zimu, nesnese ale větší teplotní rozdíly.

Listová neboli hlávková kapusta rovněž patří mezi košťálovou zeleninu. Jedná se ale o jinou odrůdu. Liší se velikostí, tvarem chutí i kuchyňským zpracováním.

Obě rostliny patří mezi brukve, obsahují tedy podobné složky - jen množství jednotlivých látek v nich obsažených je různé. Zcela jistě by měl alespoň jeden druh patřit do našich jídelníčků. Obecně totiž pomáhá proti stresu a mimo jiné posiluje imunitu. Nedoporučuje se však těm, kteří trpí trombózou, a těm, kteří berou léky na zředění krve.

Všechny druhy kapusty jsou bohaté na vlákninu, udržují tak v příznivém stavu náš trávicí systém. Kapusta obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, vitamin E a K. Je v ní také draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, selen a kyselina listová. Zejména kadeřavá kapusta obsahuje hodně karotenů. Kdo má potíže s žaludkem, játry nebo ho trápí střevní potíže, měl by pojídat právě kapustu; ta navíc i příznivě působí při snižování cholesterolu. A vezmeme-li v úvahu i zvyšování celkové imunity a hojení ekzémů a jiných kožních potíží, což se také kapustě přičítá, je určitě mnoho důvodů, proč se této zelenině nevyhýbat.

Kapusta je košťálovina a jako taková **způsobuje nadýmání**. Nadýmavost se dá ale částečně snížit, když se kapusta vaří bez pokličky a přidá se k ní vhodné koření – kmín, šalvěj, tymián, saturejka, koriandr, zázvor, semínka fenyklu nebo anýzu. Ale samozřejmě není dobré, aby kapustu jedly těhotné či kojící ženy. Kapusta podobně jako zelí či květák obsahuje **sírné sloučeniny**. Jejich nepříjemný zápach se dá odstranit, když se zelenina před vařením oblanšíruje, tedy krátce spaří horkou vodou.

Není zvykem konzumovat kapustu syrovou. Je tedy nutná její tepelná úprava. Růžičkové kapustě oproti té hlávkové stačí na povaření pouze několik minut. Z kapusty nemusíte dělat jen karbanátky. Lehčí úpravy představuje třeba orestování listů hlávkové kapusty na olivovém oleji, s česnekem a zeleným pepřem. Dusit ji můžeme jako špenát a přidávat do těstovin, halušek, rýže, atd.. **Jde o to, dosáhnout výborné chuti, a představit tak kapustu jako něco dobrého těm, kdo ji nikdy nejedli.** Saláty nám dovolí připravit kapustu velmi nalahko, dietně a zdravě. Vnitřní jemné listy povaříme ve slané vodě, vychladíme a pokrájíme na jemné proužky. Dáme do salátové mísy a přidáme nahrubo nastrouhaný celer, mrkev a přihodíme pár lístků rukoly. Zálivku vytvoříme z olivového oleje, vinného octa, soli a hrubě mletého bílého pepře.

TAK TEDY – DOBROU CHUŤ☺