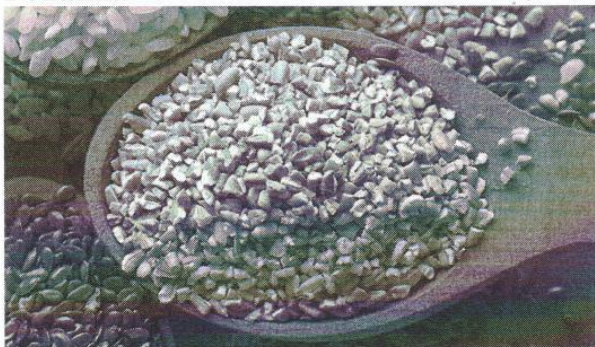


## Pohanka



Pohanka je znovu objevenou potravinou, která v kuchyni našich babiček byla docela běžná. Je chutná i zdravá, poskytuje užitečné a zdraví prospěšné látky v té nejlepší formě. Hodí se k přípravě polévek, kaší, pomazánek, rizot, lívanců, i jako příloha. A můžete ji i snadno pěstovat.

### Původ

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, odkud se postupně rozšířila do Japonska, Evropy i do Severní Ameriky. Prvními evropskými zeměmi, kde se pohanka začala pěstovat bylo Polsko a Německo. V současné době se pěstuje v severní Číně, v Severní Koreji a Japonsku.

V českých zemích se začala pěstovat na přelomu 12. a 13. století, kdy sem byla přivezena z východu přes Rusko, a od 15. století se její užívání v kuchyni rozšířilo, zejména na Moravě.

Hlavním zpracovatelem pohanky v současnosti je v České republice firma PRO-BIO, kde pohanku loupou za studena, mechanicky obrušováním, takže nedochází k ovlivnění kvality enzymů, vitaminů, aminokyselin apod..

**A jak vůbec vznikl název pohanka?** Když v roce 1241 odvrátil král Václav I. vpád mongolských Tatarů do českých zemí, zůstaly po nich nejen pytle s uříznutými ušima nepřátel, ale také pytle se zrním, které bylo nazváno podle těch, kdo je přinesli, tedy podle pohanů.

### Nutriční vlastnosti

Pohanka je často užívanou surovinou ve zdravé výživě. **Neobsahuje lepek**, takže je na rozdíl od obilovin vhodná pro osoby trpící celiakií. Je **nejlepším přírodním zdrojem rutinu**, který léčí problémy s cévami, hemoroidy i křečovými žilami. Vhodná je také pro psychicky a fyzicky namáhané osoby. Z pohledu makrobiotiky stahuje a vysušuje, proto se doporučuje konzumovat hlavně v zimě, kdy prohřívá organismus. Pohanka je také důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu, manganu a jiných stopových prvků. Z vitaminů jsou v plodech pohanky zastoupeny především vitaminy B1 (thiamin), B2 (riboflavin), niacin, E a C. Velmi důležitým vitamínem v pohance je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem. Plody dále obsahují sacharidy, bílkoviny, zdraví prospěšné tuky, vlákninu, vitaminy skupiny B, velké množství vápníku, draslíku a fosforu. Jsou nutričně velmi hodnotné a zároveň dietní.

### Příprava a konzumace

Ideální je konzumovat pohanku namáčenou nebo naklíčenou. Není nutné ji tepelně upravovat i když její přednost je v tom, že se nemusí dlouho vařit, a tím si zachovává cenné látky. Chuťově je velice specifická a především ji poznáme podle typické aromatické vůně – zejména po jejím spaření, kdy se rozvine.

**Pohanková mouka** neobsahuje lepek a proto je vhodnou surovinou pro bezlepkovou dietu. Tuto mouku charakterizuje šedavá barva se zbytky otrub a mírně nakyslá chuť. V receptech je vhodné nahradit zhruba 1/3 mouky právě moukou pohankovou. Pohankové pokrmy jsou lehce stravitelné a nezatěžují žaludek.