

POLENTA – netradiční pokrm/příloha, kterou ocení i celiakové



Polenta je kukuřičná kaše rozšířená především v severní Itálii a také v Chorvatsku, Rumunsku, Moldavsku a Černé Hoře, kde se podává jako silně kajmakem omaštěná kaše se sklenicí kyselého mléka. V ČR se nejčastěji prodává jako instantní kukuřičná polenta, ze které se **připravuje kaše, knedlíky nebo různé placky.**

Podává se buďto samostatně, nejčastěji s pikantním sýrem gorgonzola a kvalitním vínem, nebo slouží jako příloha k masu, salátu či zelenině. Tato kukuřičná kaše patří k oblíbeným pokrmům v Chorvatsku, Rumunsku a Černé Hoře, kde se však skrývá pod jinými názvy: palenta, pura, kačamak, bakardan nebo mamaliga. V Itálii je dodnes považována za tradiční jídlo. Původně šlo o pokrm chudších lidí, dnes ji jedí všichni, kteří jí přišli na chuť.

Polenta je zdravý pokrm bohatý na bílkoviny a vlákninu, také na vitamíny a minerály.

Dobrou zprávu máme pro **osoby nesnášející lepek**. Polenta se totiž skvěle hodí do jejich jídelníčku pro svou absenci lepku. Navíc, pro všechny ostatní, je **bohatá na vlákninu**, která nám dodává pocit sytosti a podporuje správnou činnost trávicí soustavy. Dále obsahuje **bílkoviny, minerály (např. železo, hořčík, mangan, zinek, selen), vitamíny (zejména skupiny B) a glukózu.**

Pokud se zajímáte o čínskou medicínu, určitě oceníte informaci, kam polentu zařadit. Patří totiž jednoznačně k **ochlazujícím potravinám**, její konzumace se tedy doporučuje především v teplých dnech, v létě.

Polenta se podává:

- **Samostatně** - nejčastěji s pikantním sýrem gorgonzolou nebo parmezánem a kvalitním vínem.
- **Jako příloha** - k masu, salátu, zelenině.
- Kukuřičnou kaši můžete podávat s nejrůznějšími omáčkami nebo ji nechat vychladnout a zapéct v troubě, dá se také smažit a grilovat.

Chcete-li si připravit pravou polentu sami, potřebujete:

- kukuřičnou mouku (nebo kukuřičnou krupici) 250 g
- 1 l vody nebo masového vývaru
- sůl
- čerstvě mletý bílý pepř
- 60 g másla
- (na 500 g mouky, 2 l vody)

Postup přípravy:

Mouku nejprve spařte, abyste ji zbavili trpké chuti. Vodu dejte vařit, přidejte sůl. Za stálého míchání vařečkou nebo metlou, přisypte mouku. Stále usilovně míchejte, aby se nevytvořily hrudky, přidejte pepř. Teplotu snižte na minimum, přidejte máslo a pokračujte ve vaření, cca 30 minut, často míchejte. Když se voda vyvaří, vařečka stojí sama uprostřed hrnce a kaše se odděluje od stěn, je polenta hotová. Polentu můžete ihned podávat, nebo ji můžete nechat vystydnout a následně grilovat nebo smažit.

U nás v obchodech je k dostání i **kukuřičná polenta instantní**, díky které se vyhnete dlouhému a namáhavému míchání. Polenta z instantního prášku je hotová již za tři minuty! Dávejte však **přednost instantní polentě připravené pomocí páry, ne pomocí extruze** – tento způsob výroby totiž připravuje výrobek o většinu důležitých látek.

Kukuřičná polenta je skvělým lékem proti stresu, injekcí energie a vitality pro mozek, zásluhou dostatečně vysokému obsahu glukózy. Vitamíny v ní obsažené jsou nezbytné pro správnou funkci našich orgánů a metabolické procesy organismu. Polentu si mohou dopřát i lidé nesnášející lepek, v kukuřici jej totiž nenajdete.

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Polenta>

<http://www.nasevyziva.cz/sekce-bezmase-pokrm-y-knedliky-obiloviny-lusteniny/clanek-polenta-zdrava-kukuricna-kase-ktera-zasyti-751.html>

<http://www.receptnazdravi.cz/zdrave-potraviny/polenta-netradicni-priloha/>