magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 3. 2014 | veve

Drožďová pomazánka z ječných krup

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Drozdova-pomazanka-z-jecnych-krup__s10010x8225.html

Domácí pomazánky jsou sice pracnější, ale zato levnější a mnohdy zdravější alternativou těch kupovaných. Jsou skvělé na svačiny, snídaně i večeře. Nakrmíte jimi hodně hladových krků, proto se hodí i pro návštěvy a na večírky. Základem téhle zdravé pomazánky jsou ječné kroupy a sušené lahůdkové droždí.

Pozapomenutý ječmen

Ječmen patří mezi nejstarší obiloviny pěstované u nás, ale i ve světě. Než ho začátkem minulého století vytlačila pšenice, bývala ječná kaše základem jídelníčku. Dodnes známý „šoulet“ je pokrm připravený z ječných krup a hrachu. **Z celého zrna ječmene se vařil i léčivý odvar pro rekonvalescenci a posílení organismu.**

Ječné kroupy

Dnes známe především ječné kroupy, které se získávají odstraněním vnějšího nestravitelného obalu (plevy), otrub a větší část klíčku. Ječné kroupy najdete běžně v obchodech. Kupuje a vaří je ale málokdo. **Kroupy jsou přitom**

zdravé a levné. Z půlkilového balíčku navaříte až třikrát tolik krup. Tak se jich nebojte!

Léčivý ječmen

Ječmen a výrobky z něj – tedy i kroupy, vločky, mouka – jsou **bohaté na vlákninu**, především její rozpustnou složku beta glukany. **Beta glukany mají příznivý vliv na trávicí systém a krevní cholesterol.** Snižují koncentraci škodlivého LDL cholesterolu v krvi a zmenšují tak riziko srdečně-cévních onemocnění. Jsou také dobrými pomocníky při zvyšování imunity. Ječmen je vynikající při různých nemocích jater a žlučníku. Ječné kroupy jsou lehké a čistí játra.

Sušené lahůdkové droždí

Nejedná se o droždí v kostce, ale ani o běžné sušené droždí určené. Sušené lahůdkové droždí se nehodí ke kynutí těsta, a tudíž není určené pro pečení. **Nemá kvasící účinek, proto nenarušuje střevní flóru a chová se šetrně k našemu zažívání. Je vhodné do pomazánek, do salátů nebo na zahušťování polévek místo mouky.** Je skvělým zdrojem kvalitních bílkovin, kterých obsahuje opravdu hodně (41 g/100 g droždí). Obsahuje vitamíny skupiny B: **thiamin (B1), riboflavin (B2) a niacin (B3)**, které se podílejí na

činnosti nervové soustavy a metabolismu sacharidů. Lahůdkové droždí obsahuje i cenné minerální látky a stopové prvky – například **chrom, který pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi**.

INGREDIENCE:

- 80 g ječných krup (v suchém stavu)
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- špetka mletého kmínu
- špetka mletého černého pepře
- ½ lžičky soli
- 4 lžíce sušeného lahůdkového droždí
- 2 lžičky hořčice
- hrst natě petržele nebo koriandru
- 1 lžíce olivového oleje za studena lisovaného (extra virgin)

POSTUP:

Ječné kroupy před přípravou propláchněte, vložte do hrnce se studenou vodou a vařte asi 50 minut bez míchání. Zrno je do pomazánky vhodnější lehce rozvařené. Po uvaření nechte ješrě 5 minut dojít.

Najemno pokrájenou cibuli zpěníme na olivovém oleji. V půlce smažení přidáme česnek pokrájený na plátky. Těsně před koncem přidáme sůl, kmín a pepř.

Stáhneme z plotny a okamžitě vmícháme sušené droždí, aby se na ještě horké

pánvi opeklo.

Osmaženou cibulku s droždím, uvařené ječné kroupy a hořčici důkladně rozmixujeme. Pomazánku dle potřeby ředíme vodou nebo olivovým olejem. Nakonec vmícháme nadrobno pokrájenou petrželovou nať nebo koriandr. A můžeme namazat na oblíbený kus pečiva.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz