magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 1. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Přirozeně bezlepkové potraviny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prirozene-bezlepkove-potraviny__s10010x10144.html

Jáhly, pohanka, amarant a quinoa nejsou v dnešní stravě příliš zastoupeny, přestože mají celou řadu výhod. Zaslouží naši pozornost. Neobsahují lepek, jsou tedy vhodné při alergii na lepek nebo při celiakii (intoleranci lepku). Na trhu jsou k dostání v různých formách - jako těstoviny, vločky nebo mouka.

Zdroj: Bezlepkové potraviny ze Shutterstock

Samé výhody – vláknina, složité sacharidy i kvalitní bílkoviny

Přirozeně bezlepkové potraviny zajímají dnes nejen osoby, které trápí celiakie,

a jejich rodinné příslušníky. Vzbuzují i pozornost těch, které netrápí zdravotní potíže, ale mají chuť stravovat se zdravě a vyváženě.

Proso, z kterého pochází jáhly, patří jako jediné mezi klasické obiloviny, pohanka, amarant a quinoa pak mezi pseudoobiloviny (rostliny obsahující škrob a využívané v kuchyni podobně jako obiloviny). Jáhly, pohanka, amarant a quinoa obsahují převážně složité sacharidy (polysacharidy) a jen malé množství jednoduchých sacharidů, bohaté jsou také na vlákninu. Navíc v nich najdeme velmi kvalitní bílkoviny. Díky všem těmto vlastnostem nám **mohou pomoci docílit delšího pocitu zasycení, snížení chuti na sladké, pravidelného vyprazdňování. Obsahují také vyšší množství vitamínů skupiny B, vitamínu E a řadu minerálních láte**k.

Amarant má krásné české jméno laskavec

Obsahuje nejvíce bílkovin ze všech obilovin a pseudoobilovin – **jejich obsah tvoří až 19 %**. Má také vyšší obsah tuku (13 %) ve srovnání s ostatními druhy. Zrno amarantu obsahuje bílkoviny, vlákninu, **je dobrým zdrojem minerálů (zejména železa, vápníku a hořčíku), vitaminů a zdravých rostlinných tuků.**

Amarant je možné přidávat do obilninových jídel a zlepšovat tak jeho výživovou hodnotu, např. pro přípravu rizot nebo plněných paprik. Je vhodné kombinovat jej vždy s rýží či jinou obilovinou, a to přibližně v poměru 1 díl amarantu na 4 díly jiné obiloviny. Zrno vaříme 20-25 minut v mírně osolené vodě, na 1 díl amarantu potřebujeme 2-2,5 dílu vody.

Pohanka má specifickou chuť, obsahuje také cenný flavonoid rutin

Je vhodná při potížích s cévami – při léčbě hemeroidů, křečových žil, pro zlepšení pevnosti a pružnosti stěn cév. Díky obsahu rostlinných sterolů také **snižuje hladinu „zlého“ LDL cholesterolu** a zvyšuje hladinu „hodného“ HDL cholesterolu v krvi. Doporučuje se jíst hlavně v zimě, kdy prohřívá organismus. **Z minerálních látek se v pohance nachází mangan, zinek, selen a měď, z vitamínů B1 a B2, niacin, vitamin E a C.**

Quinoa je známá také pod názvem merlík chilský

Na trhu je k dispozici více druhů, které se liší svou chutí – bílá, červená a černá. Semena jsou dobrým zdrojem některých vitaminů – **thiaminu,**

riboflavinu, kyseliny listové, beta-karotenu, alfa-tokoferolu a vitaminu C, obsahují 60 % škrobu, 23 % esenciálních bílkovin, 5 % sacharidů, 4 až 9 % tuků, jejich energetická hodnota je 374 kcal/1566 kJ na 100 g.

Jáhly obsahují poměrně vyšší množství železa

Jáhly jsou bezlepková potravinářská surovina, která je vyráběna loupáním prosa. Vznikají tak žluté kuličky o průměru asi jeden milimetr. Mají vysokou výživovou hodnotu – obsahují **minerální látky (draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny skupiny B.**

Jak si je připravit?

Pohanku, amarant, quinou i jáhly připravujeme podobně jako rýži či bulgur – lze je připravit jak na slano, tak i na sladko. Nejprve je přebereme, propereme ve vodě a pak přidáme dostatek vody pro vaření. Dejte 2-2,5x více vody než je obiloviny či pseudoobiloviny a vařte je do měkka. Pokud se jedná o slaný pokrm, vodu lehce osolte. **Jáhly je třeba před vařením nejen probrat, ale také spařit horkou vodou.** Mohou mít na svém povrchu vrstvu oxidovaného tuku, která může chutnat hořce.

Tipy pro začátečníky

Pokud se obáváte třeba odmítnutí ostatními členy rodiny, **můžete zkusit nejprve jáhly, pohanku, quinou či amarant přimíchat v menším množství k rýži.** Obohatíte tak stravu a vaši blízcí budou mít možnost si na novou chuť zvyknout a přijmout ji. Dejte těmto netradičním bezlepkovým potravinám šanci – zkuste si připravit třeba pohankovou kaši, „rizoto“ z pohanky nebo jahelník s ovocem. **Určitě si tyto dnes neprávem mírně opomíjené potraviny najdou cestu do vaší kuchyně.**

Pohanková kaše s jogurtem, jablky a skořicí

pohanka lámanka 50 g ,jogurt polotučný 120 g ,jablko 100 g ,skořice – ½ lžičky

Pohanku lámanku promněte v rukou, properte ve vodě a dejte s čistou vodou vařit. Pozor, nesolte! Jablko omyjte, rozkrojte, zbavte jadřince a stopky a nakrájejte na menší kousky. Přiveďte vodu k varu, dále pak vařte pohanku na mírném plameni. Když je již pohanka měkčí (ale ještě ne zcela měkká), přidejte k ní nakrájené jablko a vařte dále společně. Můžete přidat i skořici. Když je pohanka s jablkem již měkká dostatečně, přesuňte ji do mističky, vmíchejte jogurt a pokud jste skořici nepřidávali při vaření, dochuťte jí pohanku nyní. Přidat můžete i malé množství sekaných mandlí či ořechů.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz