magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 11. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravé pseudoobiloviny nejen pro celiaky. Přirozeně bez lepku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-pseudoobiloviny-nejen-pro-celiaky.-Prirozene-bez-lepku__s10010x10692.html

Pod názvem pseudoobiloviny se skrývají nutričně bohatá a chutná pohanka, amarant a quinoa. Tyto suroviny jsou přirozeně bezlepkové a oproti ostatním obilovinám mají vyšší podíl bílkovin a esenciálních mastných kyselin. Navíc jsou plné vitamínů a minerálů a dají se z nich vykouzlit slané i sladké pokrmy.

Co jsou pseudoobiloviny

Pseudoobiloviny (pseudocereálie) jsou dvouděložné rostliny, které se využívají a pěstují obdobně jako obiloviny, avšak mezi ně botanicky nepatří. Běžné

obiloviny (cereálie) jako je pšenice, žito, ječmen, oves, rýže a kukuřice patří mezi traviny čeledi lipnicovité, zatímco pseudoobiloviny jsou z jiných čeledí. Mezi nejznámější pseudoobiloviny patří **pohanka**, **quinoa (merlík)** a **amarant (laskavec)**. Stejně jako ostatní obiloviny patří mezi **zdroje komplexních sacharidů**, které by měly v jídelníčku pokrývat až **60 % denního příjmu sacharidů**. Kromě sacharidů však **obsahují i vyšší podíl kvalitních bílkovin**, vlákniny, nenasycených mastných kyselin a dalších cenných látek. Pseudoobiloviny jsou k dostání v běžných větších obchodech nebo v prodejnách se zdravou výživou. Tyto zrniny jsou pro českou kuchyni netradiční, ale v jiných kulturách jsou běžnými potravinami a dokonce se používají **při léčbě a prevenci řady onemocnění**.

pohanka

amarant

quinoa

V čem jsou jiné než běžné obiloviny?

- **Pseudocereálie neobsahují lepek**, který se nachází v běžných obilovinách, jsou tedy vhodné pro bezlepkovou dietu.
- Také **mají vyšší nutriční hodnotu** než běžné obiloviny, protože obsahují více bílkovin, vlákniny a esenciálních mastných kyselin.
- **Vyšší obsah vlákniny a bílkovin ovlivňuje výsledný glykemický index pseudoobilovin**, který je tak daleko nižší než u ostatních obilovin.
- Pomáhají tak **regulovat hladinu cukru v krvi a déle zasytí**.
- Pseudoobiloviny obsahují kvalitní bílkoviny díky vyššímu obsahu esenciálních aminokyselin, jsou tedy vhodné pro vegetariány a vegany.
- Dále **jsou významným zdrojem vitamínů skupiny B, E, kyseliny listové, železa, hořčíku a draslíku**. Vyšší obsah esenciálních mastných kyselin působí preventivně na zvýšený cholesterol a kardiovaskulární onemocnění.

Jak na pseudoobiloviny v kuchyni?

Pseudoobiloviny a výrobky z nich se používají úplně stejně jako ostatní obiloviny. Ke konzumaci se tak používají zrna, mouky, pečiva, těstoviny či vločky. **Vařené pseudoobiloviny se podávají nejčastěji a připravují**

stejně jako ostatní obiloviny (např. rýže) cca 20 minuty varu. Rýži tak můžete nahradit quinoou, **místo ovesné kaše si dát pohankovou či vyzkoušet pohankové vločky**, místo kuskusu zkusit amarant. Mouka z pseudoobilovin je bezlepková a skvěle nahradí klasickou pšeničnou mouku na pečení moučníků, pečiva či chleba. Skvěle také doplňují saláty i sladké pokrmy. Během následujícího měsíce jsem pro vás připravila recepty právě z pseudoobilovin. Můžete se tak těšit na **pohankové knedlíky, amarantový čoko pudink** a **slané muffiny z quinoy**.

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