magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 4. 2013 | jra

Je libo jáhly nebo pohanku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Je-libo-jahly-nebo-pohanku__s10010x7669.html

Tyto dvě plodiny kdysi kralovaly kuchyni našich předků. Proč bychom na ně neměli zapomínat ani dnes, vám prozradí následující článek.

Jáhly

Jáhly jsou žlutá, vyloupaná semínka prosa o velikosti asi 1 milimetr. Proso je travina pocházející z Číny a patří k jedněm z **nejstarších zemědělských produktů**. Zatímco celá semínka prosa se dnes používají jako krmivo pro ptáčky, pro člověka **těžko stravitelné vrstvy obilek** se odstraňují a výsledný produkt se označuje jako jáhly. Před příchodem brambor do Evropy tvořily jáhly důležitou součást běžné stravy.

Zastoupení základních živin je následující: hlavní podíl mají sacharidy tvořené škroby (přes 70 %), přibližně 11 % připadá na bílkoviny a 5 % na tuky s převahou nenasycených mastných kyselin. Podíl vlákniny se pohybuje kolem 4 %. Jáhly neobsahují lepek, proto je mohou bez obav konzumovat i lidé trpící **celiakií**.

Jáhly jsou bohaté na **hořčík**, **železo**, **fosfor**, **mangan** a **kyselinu křemičitou**.

Z vitaminů jsou nejvíce zastoupeny vitamíny B1, B2 a PP. Díky těmto látkám se jáhly doporučují lidem trpícím **chudokrevností**, vysoký obsah fosforu zase pomáhá v **prevenci** a **léčbě depresí a únavy**.

Jáhly mají středně vysokou hodnotu glykemického indexu v rozmezí 55–60, a jsou lehce stravitelné, dobře se tak hodí jako součást jídla před či po tréninku. Jáhly jsou také **jedinou zásaditou obilovinou**, proto jsou vhodné při **žaludečních obtížích**. Východní medicína je využívá při léčbě sleziny a slinivky břišní, z tohoto důvodu jsou vynikající potravinou pro **diabetiky**.

Jáhly v kuchyni
Jáhly lze upravovat na slano i sladko. Před přípravou několikrát jáhly spaříme horkou vodou, čímž odstraníme jejich nahořklou chuť. Vaříme v osolené vodě s kapkou oleje bez míchání asi 15 minut v poměru 1 díl jáhly a 2 díly vody. Pak pokračujeme v další úpravě. Z jáhlů můžeme dělat studené saláty nebo směsi se zeleninou. Můžeme je podávat jako přílohu k omáčkám i masům. A pozor, z jáhlů můžete i péct, třeba koláč nebo vynikající jáhelník.

Pohanka

Pohanka obecná pochází z Číny a svůj název získala díky **pohanským nájezdníkům**, kteří rozšířili její semena do Evropy. Protože to byli hlavně Tataři, setkáte se u nás občas s označením **tatarka** – nezaměňovat s tatarskou omáčkou.

Plodem pohanky je trojboká nažka připomínající bukvici. Oloupaná semena se svojí strukturou a chemickým složením podobají cereáliím. Jako v případě prosa-jáhel byla dříve i pohanka hojnou a oblíbenou součástí jídelníčku. Pak ji ovšem vytlačily jiné plodiny stejně jako masivní pěstování pšenice. Svou váhu si u nás udržela jen na **Valašsku**, kde pohanková kaše a další pokrmy patřily a dodnes patří mezi tradiční pokrmy.

Nutriční složení pohanky a výrobků z ní se přirozeně mírně liší. Základní hodnoty **loupané pohanky** jsou tyto: 72 % sacharidů, 10 % vysoce biologicky hodnotných bílkovin s vyváženým složením esenciálních aminokyselin, 2 % tuků s příznivým zastoupením mastných kyselin (zejména **kyseliny lineové**), 2 % vlákniny a 2 % minerálních látek. Zbytek hmotnosti tvoří voda.

Pohanka je významným zdrojem **flavonoidu rutinu**, který má řadu pozitivních zdravotních účinků. Především léčí křehkost krevních kapilár, zvyšuje pružnost cév a naopak snižuje LDL cholesterol. Je to také významný **antioxidant**. Semeno pohanky dále obsahuje draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek a selen, z vitamínů skupinu B, cholin a tokoferol.

Protože neobsahuje lepek, je pohanka vhodná pro **celiaky** jako náhrada běžných obilovin.

Pohanka v kuchyni
Pohanku stačí minutu povařit, nechat asi 20 minut odstát pod pokličkou a může se hned podávat. Můžeme ji přidávat do salátů, lívanců, cukroví, polévek, pudinků, nákypů, zeleninových a houbových směsí, pomazánek, bábovek, těstovin, rýže nebo placek. Lze ji využít jako přílohu k masu. Z pohanky se také peče chléb a proslavená je pohanková kaše. Na trhu je k dostání loupaná pohanka celá kroupa nebo lámanka, pohanková mouka a také vynikající pohankové vločky.

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