magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 2. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Vitamínová bomba z jahel – upečte si jáhlový koláč!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vitaminova-bomba-z-jahel---upecte-si-jahlovy-kolac!__s10010x8148.html

Chcete si v zimě pořádně doplnit všechny vitamíny a minerály a posilnit tak svůj imunitní systém? Uvařte si jáhlové pokrmy! Jáhly jsou chutné, zdravé, dobře stravitelné a mají optimální výživové hodnoty!

Jáhly jsou často opomíjenou tradiční českou surovinou, kterou můžete jíst jako **přílohu**, p**řidávat do zeleninových, luštěninových a masových pokrmů** (obdoba kuskusu a rýže) nebo **polévek**. Jáhly skvěle chutnají samozřejmě také na sladko jako jáhlová kaše nebo koláč.

Jáhly jsou zdrojem sacharidů

Jáhly jsou **oloupaná zrna prosa setého** a patří mezi **obiloviny**. Jsou zdrojem komplexních sacharidů (70 % hmotnosti), mají střední glykemický index (GI 55-60) a obsahují vysoké procento vlákniny (3,5 gramů na 100g). Jáhly mají také vysoký obsah řady minerálů a vitamínů. Jsou zásadotvorné, a proto jsou **vhodné na odkyselení organismu**, při detoxikaci a při žaludečních potížích. **Neobsahují lepek**, proto jsou i skvělou bezlepkovou potravinou.

Jáhly pro zdraví

Jáhly obsahují **železo, fosfor, zinek, hořčík, draslík a draslík a vitamíny skupiny B** (hlavně B1 a B2). Jáhly se používají **proti únavě, depresím, anémii, osteoporóze a při léčbě slinivky břišní**. Jáhlové pokrmy je vhodné pojídat v době nemoci, při rekonvalescenci nebo **při zvýšeném stresu a sportovní zátěži**. Jáhly samozřejmě můžete jíst, kdykoli budete chtít doplnit vitamíny a udělat něco dobrého pro své zdraví!

Před vařením bychom měli jáhly několikrát spařit horkou vodou, aby se zbavily své hořké chuti. Jáhly pak vaříme ve vodě v poměru 1:2 podle potřeby na přípravu, přibližně 10 minut.

Vyzkoušejte tento snadný, výborný a lehký **jáhlový koláč s ovocem**!

RECEPT: JÁHLOVÝ KOLÁČ S OVOCEM

INGREDIENCE:

jáhly 150 g

vejce 2 ks

med nebo javorový sirup 2-3 polévkové lžíce

ořechy (lískové, vlašské, mandle, kešu) 100 g

sušené ovoce (rozinky, švestky, brusinky) nebo čerstvého ovoce dle chuti 200 g

skořici mletá 1 čajová lžička

sůl

POSTUP:

Jáhly uvaříme dle návodu ve vodě se špetkou soli. Po vychladnutí přidáme med, žloutky, ořechy a ovoce. Na závěr vmícháme vyšlehaný sníh z bílků. Dáme do formy vyložené pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 °C asi 25-30 minut.

Jáhly můžete vařit také v mléce kravském, ovesném, rýžovém nebo jablečném moštu. Přidáním mléka nebo moštu se jahelník přirozené osladí, proto můžete ubrat na medu či sirupu. Do jahelníku můžete místo sušeného ovoce vmíchat nakrájené čerstvé (jablka, hrušky, švestky) a můžete péct i bez vajec s použitím 3 polévkových lžic kukuřičného škrobu nebo vanilkového pudinkového prášku. Do směsi na koláč můžete také přidat strouhaný kokos

nebo kakao. Pro doplnění bílkovin podávejte s tvarohem, jogurtem nebo kefírem.

Energetická hodnota 1 porce (osminka koláče): 890 kJ

30 g sacharidů

6 g bílkovin

8 g tuků

4 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Zdroje: http://www.czfcdb.cz, http://www.prostezdravi.cz

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