magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 11. 2015 | ksch

Objevte kouzlo pohanky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Objevte-kouzlo-pohanky__s10010x9456.html

První zmínky o pohance pochází z jihovýchodní Asie. Místní obyvatelé objevili výživnou a energetickou hodnotu semen původně plané rostliny a začali ji sami pěstovat. Postupem času se pěstování pohanky rozšířilo také do Japonska, Číny a Indie. Národy v severní Indii znaly pohanku už před 2 500 lety. Do Evropy se pohanka dostala spolu s expanzí asijských kmenů, které byly považovány za pohanské - odtud také pramení její název.

Léčebné účinky

Pohanka obsahuje pro člověka velmi důležité vitaminy a minerály. Obsahuje také vysoké množství vlákniny, aminokyselin a hlavně také **rutin**, který podporuje vstřebávání vitaminu C.

Zejména v zimních měsících oceníme pohanku jako bohatý zdroj **zinku**, který posiluje naši obranyschopnost a slouží jako prevence před **onemocněním chřipkou či nachlazením**. Díky obsahu **cholinu** pohanka regeneruje jaterní buňky. Dále snižuje riziko trombózy, infarktu a mozkové mrtvice a dokonce odstraňuje popraskané žilky v oku. Obsah **rutinu** je zase důležitý pro pevnost a pružnost cévních stěn. Pomáhá zastavovat krvácení a působí jako prevence

proti modřinám. Významný je také příznivý účinek rutinu na křečové žíly.

Semeno pohanky obsahuje draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek a selen, z vitamínů skupinu B, cholin a tokoferol. Konzumace pohanky se doporučuje zejména v období těhotenství. „**Pohanka se řadí mezi pseudocereálie, které neobsahují lepek a je tedy vhodná pro bezlepkovou dietu“**,radí nutriční specialistka Mgr. Zuzana Douchová.

Nutriční složení loupané pohanky

Nutriční hodnoty na 100 g

Energetická hodnota	*1 436 kJ/ 343 kcal*
Tuky	*3,4 g*
Sacharidy	*71,5 g*
Bílkoviny	*13,2 g*
Vláknina	*10 g*
Minerální soli	*2,1 g*

Základní hodnoty **loupané pohanky** tvoří 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 v kuchyni

Vyzkoušejte cereální pohankovou kaši od společnosti Nominal, která je označena logem Vím, co jím.

Na jeden díl pohanky dejte přibližně dva díly vody, pohanku stačí minutku povařit, nechat asi 20 minut odstát pod pokličkou a můžete ji hned podávat.

Pohanka se hodí 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 pohanka k dostání jak v celku (pod názvem loupaná celá kroupa) nebo tzv. lámanka (nalámaná kroupa), pohanková mouka a také vynikající pohankové vločky.

Z pohanky se využívají nejen semena, ale i nať a květy, které jsou skvělé do salátů, sušené jako koření nebo na bylinný čaj.

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