

Kuskus



Kuskus nebo také couscous či cous-cous je vlastně tvrdozrná pšenice, jenž se zpracovává do malých kuliček. Existuje více druhů. Klasický je zbaven slupky, a tak ztrácí některé látky (vitamíny, minerály, vláknina). Proto se doporučuje celozrný kuskus, který tyto zdraví prospěšné látky obsahuje.

Kuskus pochází ze severní Afriky. Do Evropy se dostal díky přistěhovalcům. A ještě pro doplnění: vyrábět se může i z jiných obilovin. Možná vás také překvapí, že **kuskus patří mezi těstoviny**.

Bulgur



Bulgur je označení pro předvařenou nalámanou celozrnnou pšenicí, která se používá jako součást pokrmů.

Vyrábí se tak, že se pšenice vypere, usuší, podrtí na menší kousky a síty roztřídí podle velikosti zlomků na různě hrubé frakce. Bulgur je již předvařený (na rozdíl od jednoduše drcené pšenice označované jako šrot), a to usnadňuje jeho další využití v kuchyni. Mnohdy ho stačí jen nechat nabobtnat ve vodě a smíchat s dalšími ingrediencemi bez následného tepelného zpracování.

Nejznámější uplatnění bulguru je v libanonském salátu tabouli, ale dá se využít také v řadě zeleninových nebo masitých jídel (pilaf, falafel, kibbeh).

V české kuchyni se bulgur používá do nádivek, karbanátků, polévek nebo jako příloha k masům. Bulgur je lehce stravitelný a má příznivé nutriční složení, protože obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály.

Tarhoňa



Tarhoňa jsou drobné nočky z nudlového těsta. Z hrubé mouky a vajec se vypracuje těsto dost tuhé na to, aby šlo nastrohat na kousky asi půlcentimetrové. Ty se pak suší na slunci nebo v mírně rozpálené troubě a uchovávají se do zásoby. Tarhoňa se vaří jako příloha, zejména k perkeltu, používá se jako zavářka do polévek nebo se může jíst samotná, opečená na sádle a posypaná paprikou. Dle nejrozšířenějšího receptu se smíchá mouka s vajíčkem a se solí, po pořádném prohnětení se prolamuje přes speciální síto na tarhoňu. Hotová těstovina se usuší na slunci. V této formě se dá skladovat i několik let. V okolí města Mezőtúr se tarhoňa zhotovuje válením, přičemž se polévá vodou. Drobné kousky se prosejí sítem, větší se prolamují přes síto. Klasický způsob výroby je vždy ruční prohnětení, drobení a prolamování přes síto. Čím jsou kousičky kulatější a homogennější, tím je tarhoňa považována za lepší. Příprava pomocí struhadla je už modernější, rychlejší, vznikající kousky však mají nepravidelný tvar. Průmyslová výroba zajišťuje pro obchodní síť tarhoňu vyráběnou moderně na velkokapacitních strojích.

Cizrna



Cizrna patří mezi bobovité rostliny, které se nacházejí po celém světě. Luštěniny patří mezi nejdůležitější zemědělské rostliny, už odpradávná se používají jako náhrada masa. Nejznámější je Cizrna beraní, která byla pravděpodobně vyšlechtěna již před 7 000 lety v oblasti Turecka. Jedná se o luštěninu příbuznou hrachu, cizrnu můžete tedy znát i pod názvem římský hrách, je však větší a chutnější než hrách. Cizrna vypadá jako lískový oříšek bez slupky, je i zhruba takové velikosti a i chutí lískový oříšek lehce připomíná.

Proč konzumovat cizrnu

Cizrna je velmi vhodnou potravinou pro lidi žijící v současné uspěchané době. Pomáhá snižovat cholesterol, předcházet zácpě a posilovat nervovou soustavu.

Cizrna obsahuje vysoce kvalitní tuky, které pomáhají při snižování hladiny cholesterolu v krvi. Cizrna neobsahuje žádný cholesterol. Díky těmto vlastnostem se konzumací cizrny dá předcházet arterioskleróze se všemi jejími projevy, včetně infarktu myokardu. Vláknina v cizrně přirozeným způsobem stimuluje peristaltiku střev. Cizrna se doporučuje zvláště těm, kdo trpí stresem a depresí. Cizrna je ideální pro těhotné ženy, protože je bohatá na kyselinu listovou, která chrání plod před vrozenými vadami nervové soustavy. Na stránce Vlastnosti a účinky cizrny si můžete přečíst více.

Jáhly



Jáhly jsou potravinářská surovina, která je vyráběna loupáním prosa. Vznikají tak žluté kuličky o průměru asi jeden milimetr. Používají se vařené v řadě tradičních českých pokrmů – např. k přípravě jáhelníku (na sladko i na slano), jahelné kaše a jahelných škubánků. Mají vysokou výživovou hodnotu – obsahují minerální látky (draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny skupiny B.

Pohanka



Proč je pohanka prospěšná zdraví?

Pohanka má vysokou nutriční hodnotu (je velice výživná). Důležité je, že neobsahuje lepek, proto se může stát i součástí jídelníčku celiaků. Pohanka je také zdrojem vlákniny, které bohužel často konzumujeme nedostatečné množství. Navíc v ní najdeme nenasycené mastné kyseliny.

Pohanka je bohatá na vitamíny a minerály: vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, železo, draslík, fosfor, mangan, zinek atd.

Díky obsahu vitamínů, minerálů a vlákniny působí pohanka blahodárně na celý náš organismus, působí jako prevence řady civilizačních onemocnění. Pohanka pozitivně působí na cévní soustavu, zmírňuje trápení s křečovými žilami, snižuje riziko infarktu, trombózy i mozkové mrtvice, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, pozitivně působí na náš trávicí systém, pomáhá léčit hemeroidy, snižuje krvácivost dásní, odstraňuje popraskané žilky v oku, zmírňuje silné krvácení při menstruaci, posiluje potenci u mužů

Tofu



Sojový sýr tofu, který byl až do poloviny minulého století v západních zemích téměř neznámý, se v současné době těší stále větší oblibě. Zpočátku byla jeho konzumace spojena především s vyznavači vegetariánství či veganství, ale postupně začal být objevován i ostatními zastánci zdravé výživy. Není divu, tofu totiž obsahuje velké množství bílkovin, a je tedy rovnoprávnou náhražkou masa, ale navíc je i zdrojem mnoha vitamínů a minerálů. Kromě toho neobsahuje téměř žádný tuk ani cholesterol.

Co je to tofu a jak se získává?

Tofu je tradiční východoasijská potravina, která začala být poprvé vyráběna ve starověké Číně ve 2. stol. př. n. l. Odtud se v průběhu 7. stol. dostala do Japonska i do ostatních zemí, zejména do Vietnamu, Thajska a Koreje, kde je tofu dodnes oblíbeným a často připravovaným pokrmem. Do jídelníčku obyvatel západních zemí začalo tofu pronikat až v minulém století, a to v souvislosti s intenzivním zájmem amerických vědců o sojové výrobky. Základní surovinou pro výrobu tofu jsou sojové boby, které se přes noc namočí, rozemelou a povaří, aby z nich nakonec vzniklo sojové mléko. To se poté filtruje, sráží nerostným syřidlem a pod tlakem se pak formuje konečný produkt - tofu, jehož konzistence závisí na obsahu vody a na typu a množství použitého srážedla. V průběhu formování je možné vznikající tofu obohatit o různorodé příchutě