



# POHANKA

v naší kuchyni

# Historie pohanky

- ▶ Pojmenování pohanky vzniklo ve 13. století - pravděpodobně v souvislosti s nájedzy Tatarů, kteří ji dovezli do našich zemí ve svých kožených měšcích zavěšených u koňských sedel. Původní obyvatelstvo považovalo Tatary za pohany, a tento název se později ulaj pro pojmenování této plodiny.
- ▶
- ▶ Za domovinu pohanky se považuje Nepál. Dnes ji nejvíce pěstuje Čína, Ukrajina a Spojené státy americké.
- ▶

# POHANKOVÝ SORTIMENT

- ▶ pohanka kroupa
  - pohanka lámanka
    - pohanková krupice
      - pohanková mouka
        - pohankové těstoviny
        - pohanková kaše
      - pohankový med
    - pohanková nat'
  - pohankový čaj
- pohankové slupky



# Zpracování pohanky v kuchyni

- ▶ - jako příloha /kde dáváme, rýži nebo bulgur
  - ▶ - náplně do paprik, zapékání
- ▶ - sladké nákypy s ovocem
- ▶ - zavařka do polévek
  - zeleninové a ovocné saláty
  - ▶ - pohanková mouka na pečení chleba



# Prospěšnost pohanky na náš organismus

- ▶ Draslík, fosfor, vápník železo, měď, mangan, zinek
- ▶ Vitamíny skupin B, E, P
- ▶ Rutin - léčba cév v organismu
- ▶ Detoxikace organismu
- ▶ Příznivě ovlivňuje stavy podráždění, nechutenství, bolest hlavy
- ▶ Regenerace jaterních buněk



# Nutriční a energetická hodnota

## ▶ 100 g pohanky obsahuje:

- ▶ - bílkovina 10 g
  - sacharidy 68g
  - tuk 4g
  - vláknina 10g
- ▶ - hodnota 1530 KJ



# Základní recept přípravy pohanky loupané

- Připravíme 1 díl pohanky a 2 díly vody,
  - ▶ pohanku vsypeme do vroucí osolené vody a zamícháme a dále nevaříme.
  - ▶ Nádobu, ve které připravíme pohanku, přikryjeme pokličkou a utěrkou. a takto je necháme 15 - 20 minut.
  - ▶ Zcedíme a necháme okapat.
- 
- ▶ **1 kg sušené pohanky = 2,5 kg vařené pohanky**



# Recepty



- ▶
- ▶ **Pohanka s kokosem a rozinkami /4 porce/**
- ▶ 250g loupané pohanky, 50 g kokosu, 50 g rozinek, 50 g meruněk, 50 g švestek, kompotované ovoce  
Krém: 400 ml bílého jogurtu, 1 ks kondenzovaného mléka, Piknik, vanilkový cukr podle chuti, 100 g kokosu
- ▶ Jogurt a kondenzované mléko smícháme.  
Kokos spaříme malým množstvím vody /2-3 polévkové lžíce/ a přimícháme do jogurtu.  
Pohanku uvaříme dle základního návodu. Po ještě teplé pohanky vmícháme sušené ovoce.  
Do vychladlé směsi vmícháme kompotované nebo čerstvé ovoce a přelijeme jogurtovou směsí.
- ▶
- ▶ **Pohankové toustíky /4porce/**
- ▶ 1 lžíce pohanky, 1 nastouhaná syrová brambora, 1 lžíce ovesných vloček, 1 lžíce kysaného zelí, vejce, hladká mouka na zahuštění.
- ▶ Ovesné vločky namočíme /jak nasáknou, zbytek vody slejeme/, přidáme brambor, zelí a vejce, dochutíme kečupem, česnekem, sobí.
- ▶ Vytvoříme placičky, obalíme v mouce, ty můžeme péct v troubě 180°C do růžové barvy, v toustovači 6+6 minut z každé strany, osmažit na pánvi na rozpáleném tuku
- ▶



### ▶ **Zapečená pohanka se zeleninou /4 porce/**

- ▶ 300g pohanky, kousky póru nebo cibulky, 2 větší žampiony, 1 velká mrkev, 1 menší cuketa, 150 g zelených fazolek, ¼ celeru, 1 větší petržel, mletá paprika, chilli, sojová omáčka, sezamová semínka na posyp.
- ▶ Pohanku zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody a necháme nabobtnat. Zelené fazolky a mrkev uvaříme do poloměkka. Cibulku, celer a petržel nakrájíme na malé kousky a osmažíme na troše oleje do zlatova. Přidáme pokrájené žampiony, cuketu, fazolky, mrkev, dochutíme sojovou omáčkou, paprikou, chilli, přidáme koření, které máme rádi. Vmícháme pohanku, upravíme vše do zapékací mísy, posypeme sezamem a zapečeme do zlatova.



### ▶ **Pohanková bábovka /8 porcí/**

- ▶ 3 sklenice pohankové mouky, 4 lžíce pšeničné mouky, 2-3 lžíce cukru, 20 g droždí, 200 g rozpuštěného másla nebo Hery, voda dle potřeby, sůl, rozehřáté máslo dle potřeby.
- ▶ K moukám přilejeme rozpuštěnou Heru a přiléváme vlažnou vodu, aby těsto mělo konzistenci husté zakysané smetany. Přidáme cukr, rozdrobené droždí, špetku soli. Promícháme, dáme na teplé místo kynout. Vykynuté těsto dáme do vymazané formy a pečeme v troubě asi 1 hodinu při 180° C. Bábovku podáváme teplou na talíř, přelijeme podle chuti másle a pocukrujeme.

# Pohanka v měsíci říjnu

- ▶ V měsíci říjnu bude jídelní lístek obohacen o jídla, která představí pohanku na talíři. Nenucenou formou se mohou děti seznámit a ochutnat tuto plodinu, která vyniká velmi osobitou chutí a vůní. Buď ji lidé milují nebo striktně odmítají. Nebojíme se však experimentovat, zařadit pohanku do jídelního lístku a ona se nám odmění zlepšením našeho zdraví a kondicí.



- ▶
- ▶ Zpracovala: Bc. Věra Šmídová