

ČIROK

(SORGHUM)

Čirok patří do čeledi lipnicovité a zahrnuje okolo 30 druhů. Některé druhy jsou silně jedovaté, jiné jsou naopak velmi přínosné a pěstují se pro obilky, ze kterých se mele mouka. Čirokové zrnko je nejen přirozeně bezlepkové, ale také skrývá mnoho pozitivních účinků.

Čirok je jednou z nejdéle pěstovaných obilnin. V dnešní době se pro přípravu mouk používá především druh čirok dvoubarevný neboli čirok obecný. Pochází ze severovýchodní Afriky a nejstarší důkaz dlouhodobé existence (8 000 let před Kristem) vykopali archeologové na hranicích mezi Súdánem a Egyptem. Přes celou Afriku se čirok rozšířil do Indie a Číny a procestoval až do Austrálie. Plodina však není cizí ani pro nás, do Čech byl ve větší míře zaveden ve 20. letech minulého století, kdy se využívalo značné množství technického čiroku.



Čirok je nejen dobrým zdrojem bílkovin (11%), ale také vlákniny (25%). Z minerálů obsahuje především hořčík, železo, fosfor, draslík, mangan, měď, selen i zinek, a z vitamínů pak především vitamín B6, vitamín B1 (nervový systém, proti únavě), vitamín B2 (kůže, oči) či niacin (metabolismus, hladina cholesterolu, únava). Čirok je protizánětlivý, má antioxidační vlastnosti, působí proti rakovině, snižuje cholesterol a upravuje hladinu cukru v krvi.



Nejjednodušší způsob je pořídit si čirokovou mouku, kterou můžeme přidat do svých receptů. Dají se sehnat přímo čirokové otruby, které opět můžete použít při pečení nebo třeba vyzkoušet na přípravu kaše. S čirokem, jako obilninou, můžeme pracovat jako třeba s jáhlami. Někdo také upřednostňuje pražený čirok – čirok můžeme opražit podobně jako kukuřici na popcorn.