

POHANKA OBECNÁ

(*FAGOPYRUM ESCULENTUM*)

Pohanka je stará kulturní plodina, kterou znali a velmi hojně využívali naši předkové. Domovskou základnou pohanky jsou Himaláje, brzy přichází také do Evropy a od 14. století si na ní pochutnává ne jeden Slovan. Těší se dokonce takovému zájmu, že jí ženy kombinují s tradičními jáhly. Stává se součástí těšínských, valašských, ale také beskydských receptur. Největší rozmach pěstování této voňavé medonosné rostliny nastává o dvě století později, století devatenácté si však s pohankou bohužel příliš nezavdá. Jiné to však je ke konci dvacátého století, kdy se opět a právem vrací na český stůl.



Pohanka je přirozeně bezlepková. Lze ji využít ve své světlé či tmavé pražené formě. Světlá je loupaná mechanicky, to znamená, že si uchovává větší množství výživných látek. Pohanka tmavá pak termicky, čímž ztrácí jisté množství enzymů a vitamínů. Na trhu je k dostání taktéž pohanka kroupa či lámanka, pohanková mouka, krupice, křupky, slupky, pohankový med.

Pohanka bývá ceněna zejména pro svůj zajímavý obsah rutinu. Rutin, neboli vitamín P, udržuje elasticitu cévních stěn. Nejvíce rutinu obsahuje čerstvá nať, sušená o něco méně, dále semena, pohankové slupky, nejméně ho nacházíme v pohankovém zrně.

Z vitamínů zde najdeme vitamín skupiny B, dále vitamín E, vitamín života, který platí za velmi silný antioxidant. Právě ona dokonalá kombinace rutinem napomáhá léčbě cévních poruch. Z minerálních látek je pohanka bohatá na železo, draslík, fosfor, selen, zinek, měď. Disponuje zajímavým množstvím vlákniny a tak napomáhá doplnit doporučenou denní dávku 30 g. V pohance nacházíme také patrné množství omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin, doporučuje se tedy do jídelníčku při autoimunitních poruchách.

