



Oslavka, o.p.s.
Masarykovo náměstí 104,
675 71 Náměšť nad Oslavou
www.oslavka.cz info@oslavka.cz



Veselá Biofarma, z.s.
Spolek přátel ekologického zemědělství
691 74 Velké Hostěrádky 224
www.veselabiofarma.cz

PRACOVNÍ LIST

„Workshop s vařením“

Pěstování a zpracování tradičních a méně využívaných plodin
– pohanky, špalda, čiroku a ovsa

Pšenice špalda



Pšenice špalda představuje jednu z vůbec nejstarších kulturních obilnin. V dávných dobách znali špaldu v Egyptě, pěstovali ji také Keltové a staří Germáni. V Německu byla špalda kuchyňsky využívána po celé minulé století.

Jedná se o neprošlechtěnou prastarou předchůdkyni klasické pšenice. V polovině 18. století se na našem území pěstovala kolem Litomyšle a pražila se z ní kávovina. Díky ekologickému zemědělství v současné době vzrůstá zájem o tuto mimořádně nutričně cennou obilovinu s jemně oříškovou chutí.

Již Svatá Hildegarda z Bingen (známá středověká léčitelka) doporučovala pšenici špaldu jako „léčivé“ obilí. Podle ní je špalda nejlepší obilninou k vaření i pečení, buduje člověku dobré svaly a dává dobrou krev, uvolněnou mysl a radostnost. Tvrdila též: „Kdyby už člověk nemohl nic jíst a nic mu nepomáhalo, špalda jej postaví na nohy.“ Obsahuje velké množství bílkovin, minerálních látek (fosfor, železo, hořčík, zinek), vitamínů skupiny B a je velmi dobře stravitelná.

Pšenice špalda patří mezi tzv. pluchaté obiloviny. To znamená, že její zrna je velmi dobře chráněno pluchou například před chladem, chorobami, spadům a dalším vlivům prostředí a zůstává čisté a nepoškozené. Proto je špalda vhodná i k pěstování v podhorských oblastech.

V 18. -19. století byla místní krajina tvořena pastvinami a poli s pohankou, lnem, bramborami a právě ve velké míře i pšenicí špaldou. Naši předci využili její velké odolnosti a s úspěchem ji pěstovali i v podhorských oblastech.

Situace se změnila během období druhé světové války, kdy se její nízké výnosy, náročné a nákladné zpracování a malá výtěžnost neshodovaly se současným systémem, který upřednostňoval kvantitu před kvalitou a výživovou hodnotou plodin, proto po dlouhá léta zde nebylo možné špaldu nikde spatřit. Do Čech se dostala na trh až po sametové revoluci, zejména spolu s výživářskou osvětou a s příchodem zahraničních potravinářských firem. Dnes je špaldové zrna a mouky k dostání jak v prodejnách se zdravou výživou, tak i v supermarketech a pomalu se dostává i do povědomí zdravě se stravující české populace. O zpracování špaldy ve zdravé kuchyni platí prakticky vše, co o celozrnné pšenici. Zrna se může podobně vařit, klíčit, pěstovat osení a upravovat v kuchyni stejně jako zrna pšenice. Na trhu jsou k dostání špaldové vločky, šrot, kroupy (kernoto), pukance, bulgur a špaldová káva. Špaldová mouka se prodává celozrnná, v několika hrubostech mletí, dokonce hladká špaldová mouka bílá.

Pohanka

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 nejméně 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 nezavdává. 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 také 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 cévní stěny. Nejvíce rutin obsahuje čerstvá nať, sušená o něco méně, dále semena, pohankové slupky, nejméně ho nacházíme v pohankovém zrna.

Z vitamínů zde najdeme vitamín skupiny B, dále vitamín E, vitamín života, který platí za velmi silný antioxidant. Právě ona dokonalá kombinace s 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, doporučuji tedy do jídelníčku při autoimunitních poruchách.

Čirok



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 zrna 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 nebo-li čirok

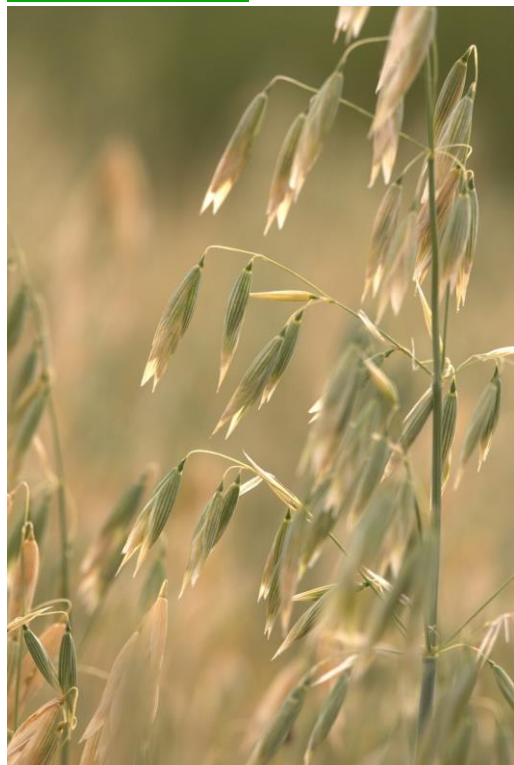
obecný. Pochází ze severovýchodní Afriky a nejstarší důkaz dlouhodobé existence (8 000 let před Kristem) vykopali archeologové na hranicích mezi Súdánem a Egyptem. Přes celou Afriku se čirok rozšířil do Indie a Číny a procestoval až do Austrálie. Plodina však není cizí ani pro nás, do Čech byl ve větší 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.

Oves bezpluchý



Patří k základním obilovinám. Pravděpodobně se do Evropy dostal z Číny a Mongolska, odkud připlul na lodích před asi 3 tisíci lety jako plevel. S cíleným pěstováním začali staří Slované, kteří dokázali ocenit jeho vlastnosti hlavně u nás, v chladnější Evropě. Ocenění se mu dostalo taky v časech válečných, kdy germánští bojovníci nazývali ovesnou kaši pokrmem bohů, a ve starém Římě pili vojáci před bojem oves namočený ve víně.

Bezpluchý oves je nejvíce rozšířen ve Velké Británii, Kanadě, USA, Chile, Mexiku, Číně a Polsku. V České republice se šlechtí od 2. světové války. V současné době je pěstován na ploše přes 5000 ha. Obilky bezpluchého ovsa se při výmlatu oddělují od plev a pluch, proto je možná jejich přímá konzumace. Bezpluchý oves je využíván v potravinářství pro výrobu vloček a dalších výrobků (müsli, tyčinky, chléb, pečivo, ovesné polévky, proteinové izoláty, kulinářské oleje, ale i ke kosmetickým účelům.

Oves bezpluchý můžeme pro své léčebné a výživné vlastnosti zařadit mezi tzv. „superpotraviny.“ Díky vyváženému množství složitých sacharidů, škrobu a vlákniny se jedná o potravinu s nižším glykemickým indexem. Rozpustná forma vlákniny na sebe váže toxické látky, díky čemuž naše tělo čistí, snižuje hladinu LDL

cholesterolu a navozuje dlouhodobý pocit sytosti, lze tedy zařadit jak do redukční, tak diabetické diety, kdy třeba započítat mezi sacharidový příjem dne. Pravidelnou konzumací ovsa, ať už v jakékoli podobě, dosahujeme velmi dobrých výsledků při prevenci a léčbě arteriosklerózy či hypertenze.

Oves, oproti celé řadě dalších obilovin, obsahuje vyšší množství bílkoviny a lehce stravitelného tuku. Z vitamínů najdeme vitamíny skupiny B a vitamín E. O ten však varem přicházíme. Chceme-li jej zachovat, bezpluchý oves lze také naklíčit, čímž se množství vitamínu E, vitamínu života, mnohonásobně navýší. Z minerálů obsahují hlavně zinek, křemík, hořčík a železo, kdy jej na 100 g sníme 34 % z denní doporučené dávky dne.

Jeho zrna lze použít jako přílohu ke všem druhům hlavních jídel, chutnou součást salátů a masových, zeleninových nebo ovocných směsí. Výhodné je také jeho použití při přípravě pomazánek.