

OBILNINY

Tento článok obsahuje niektoré poznámky a užitočné rady k obilninám pozbierané zo skúseností jogistov, ale aj z článkov uverejnených v rozličných časopisoch. Očistná kúra s ryžou *natural* je popísaná v osobitnom článku.

Ochranný vplyv vlákniny

Vláknina je súčasťou rastlinnej stravy. Je nestráviteľná. Jej zdrojom sú obilniny (otruby, celozrnné pečivo), strukoviny (sójové boby, fazuľa, hrášok), rôzna zelenina a ovocie. Vlákna viaže na seba v hrubom čreve žlčové kyseliny, ktoré pôsobia ako podnecovanie nádorov. Vlákna znižuje obsah hnilobných baktérií a zvyšuje množstvo užitočných aeróbných baktérií, podporuje tvorbu kyseliny maslovej, ktorá má ochranný vplyv na črevnú sliznicu a zrýchľuje pohyb črevného obsahu.

Vlákna musí z obsahu hrubého čreva nasávať ako huba. Bez dostatočného prísunu tekutín nemôže nasávať. Dokonca aj značný prísun vlákniny, ale bez dostatku vody, môže viesť k zápche. Vodu nemáme nahrádzať mliekom, kávou, čajom alebo džúsom. Vlákna bez vody v čreve nenasiakne a nevytvorí mäkkú, formovanú stolicu, ktorá je znakom dobrej funkcie čreva. Preto jedlo s veľkým obsahom suchej vlákniny sa po časovom odstupe odporúča zapíť až dvomi pohármi vody.

Obilniny obsahujú predovšetkým komplexné sacharidy (škroby), a tie sa do krvi vstrebávajú pomalšie ako stolový cukor. To zabráni prudkému vzostupu hladiny glukózy v krvi a poskytne vyváženú energiu na dlhší čas. Okrem toho obilniny obsahujú silné antioxidanty – fenolové kyseliny – potrebné na ochranu ciev pred aterosklerózou, ktorá je u diabetikov súčasťou komplikácii cukrovky. Pomôžete nielen črevu, ale aj kostiam, srdcu, prsníkom, pankreasu a iným orgánom. Je však dôležité konzumovať skutočne celozrnné alebo aspoň grahamové pečivo. O tom rozhoduje štruktúra, nie farba! Mnoho chlebov, rožkov, zemlí a iného pečiva je len zafarbených melasou, karamelom, alebo inými farbivami. Tmavá farba vôbec nie je zárukou, že

pečivo je vyrobené zo zomletých celých zŕn. Ak sa dá, zistite si zloženie (celozrnná múka by mala byť na prvom mieste v uvedenom zozname surovín) a dôkladne si pozrite štruktúru cesta (mali by ste vidieť šupky zŕn, nielen „pehy“ z otrúb).

Pšenica uvarená v termoske

Jej príprava je časovo nenáročná. Trochu pšenice uvedieme do varu v dvojnásobnom množstve vody a všetko nalejeme ešte horúce do termosky so širokým hrdlom. Asi za hodinu pšenica zmäkne nabobtná na dvojnásobný objem a možno ju konzumovať. Zaberie to len krátky čas a podľa toho, koľko si uvaríme, môže nám to stačiť na celý deň. Namiesto pšenice možno použiť aj ryžu *natural*, špaldu alebo pšeno.

Takto pripravená pšenica sa dá použiť na vynikajúcu očistnú kúru pri ktorej nepocítíme hlad a zlepšime stav čriev. Ješť môžeme kedykoľvek a koľkokoľvek keď pocítíme hlad. Výsledok pocítíme už po jednom dni kúry. Vhodné je spraviť ju raz týždenne alebo aj viac dní po sebe raz mesačne. Pôsobí aj na odtučňovanie. Prvý deň pšenicu jeme bez ďalších úprav. Pri viacdennom používaní ju v nasledujúcich dňoch trochu prisolíme a mierne omastíme maslom. Postupne si môžeme pridať aj niektoré bylinkové korenia, rastlinný olej, zeleniny, v malom množstve aj rôzne a strukoviny. Získame výživnú, plnohodnotnú, zdravú a lacnú stravu. Dá sa použiť doma, na pracovisku i na cestách.

Pšenica varená v hrnci

Prebratú a premytú pšenicu, uvarte do mäkka v malom množstve vody, bez soli. Keď sa dovára, pridajte rascu, trený cesnak, majoránku a trochu soli. Nakrájajte na drobno poriadnu kôpku mladé žihľavy (vršky) a primiešajte to do uvarenej pšenice. Pridajte ešte trochu jedlého oleja, opäť pomiešajte a nechajte prikryté chladnúť. Keď teplota po klesne asi na 40°C, môžete začať jesť. Zrnká treba dôkladne požuť. Podobne možno pripraviť aj šošovicu, pohánku, fazuľu a hrach, prípadne aj ryžu *natural*.

Žobrácka torta

Uvarte pšenicu do mäkka v neslanej vode. Potom vodu zlejte a do mokrej a trochu vychladnutej pšenice (asi okolo 40° C primiešajte za lyžicu medu, čerstvo zomletý mak (dost' bohato) a prípadne to ešte pokvapkajte citrónovou šťavou. Možno pridať, aj ovocnú dreň, napríklad jablčnú, banánovú, jahodovú - podľa dostupnosti a chuti. Všetko premiešajte. Na vzhľad to tortu nepripomína, ale je to chutné a zdravé.

Placky ľahko a rýchlo

V súčasnosti sa uznáva vysoká zdravotná hodnota potravín pripravených z celozrnej múky. Medzi najchutnejšie výrobky patria placky. Bežná výroba placiek vaľkaním cesta a múčením je dost' prácna a narobí sa pri nej dost' neporiadku v kuchyni. Poradím vám jednoduchý a pohodlný postup, ktorý som si veľakrát odskúšal. Holou rukou sa pri ňom cesta ani nedotknete. Rýchlo vyrobíte hromadu placiek bez vaľkania a posýpania múkou.

Postup

1. Pšenicu (raž, ovos, špaldu) pomel'te tesne pred použitím na mlynčeku na kávu alebo na šrotovníku. Alebo si kúpte už hotovú celozrnnú múku, napríklad špaldovú.
2. Ak je pomletá múka hrubozrnná, pridajte asi jednu tretinu bežnej hladkej múky, ktorá bude pôsobiť ako spojivo, aby sa placky nedrobili.
3. K tomu pridajte vodu a rozmiešajte varechou na kašovitú cestu, o takej hustote, aby nestekalo z varechy.
4. Nádobu s cestom prikryte a nechajte poštáť 2 - 3 hodiny. Cesto trochu zhustne, pretože hrubšia múka časom napuchne a pohltí časť vody.
5. Na stôl položte dve drevené špajle (jaternicové), aby sa vzdialenosť medzi nimi rovnala veľkosti budúcej placky. Ešte lepšie je stočiť si z drôtu o priemere 3 mm kružnicu a konce zleťovať. Na špajle alebo kružnicu položte mikroténovú fóliu. Výhodné je použiť hrubšiu fóliu.
6. Naberte dávku cesta a dajte ju do stredu fólie. Na vrch položte ďalšiu fóliu. Rukou

ešte môžete cesto trochu cez fóliu potlačiť, aby ležalo v strede.

7. Celé to stlačte kuchynskou doskou, až doska dosadne na špajle alebo kružnicu z drôtu. Cesto medzi fóliami sa roztláči na okrúhlu placku.

8. Jednotlivé placky aj s fóliami ukladajte na seba a celý stĺpec placiek dajte do mrazničky.

9. Po zmrazení placku vyberte a odtrhnite z nej fólie (ľahko sa oddelia). Zmrazenú placku položte na panvicu a obojstranne opečte, nasucho, alebo na tuku. Vhodný čas na prevrátenie placky je, keď horný povrch obschne, prestáva byť lepkavý.

10. Upečenú placku potrite cesnakovou pastou, rastlinným maslom, kečupom alebo inou nátierkou.

11. Podávajte teplé. Vychladnuté stvrdnú a dlho vydržia. Výborné je mať ich v batohu na túre. Trochu sa podobajú výžive himalájskych šerpov, lebo sú aj pri malom objeme veľmi výdatné a posilňujú chrup.

Niekoľko rád k plackám

Prebratú pšenicu nasyp'te do hrnca, zalejte vodou a premiešajte. Na povrch vyplávajú plevy a prach. Nečistoty niekoľkokrát zlejte. Po scedení pšenicu dobre vysušte, prípadne ešte preberte. Potom ju uskladnite v pohári alebo v hrnci a dobre uzavrite pred vniknutím hmyzu. Pšenica musí byť suchá, ináč by mohla začať plesniť alebo klíčiť.

Múku mel'te tesne pred použitím. Zrnká si v prirodzenom ochrannom obale udržiavajú všetky výživové hodnoty. Dávajte prednosť surovinám v šupkách a v škrupinách, teda ako sa sami chránia v prírode.

Cesto si môžete upraviť pridaním múky z kukurice, sóje, pohánky, naklíčenej nezomletej pšenice. Možno pridať aj zemiakovú kašu a rôzne príchute.

Dávku cesta na jednu placku si odskúšajte. Fólie sa dajú ľahko odlepiť až po zmrazení. Pri použití mrazničky si môžete vyrobiť zásobu placiek aj na pol roka. Pri uskladnení na výparníku približne na 3 týždne. Zmrazovanie je najlepšia konzervačná metóda.

Príprava cesnakovej pasty

Hlavičky cesnaku rozoberte na strúčiky a namočte asi na 15 minút do vody. Zmäknuté šupky sa odstraňujú omnoho ľahšie. Očistené strúčiky nasypťe do mixéra, nalejte na to kvalitný rastlinný olej a rozmixujte na pastu. Pastu natlačte do menších pohárov tak, aby tam nezostali vzduchové bubliny. Navrch nalejte ešte trochu oleja a pohár uzavrite.

Zásobu skladujte v mrazničke a menšiu pohotovostnú zásobu v chladničke. Zachráňte tak všetok cesnak pred plesňami a spráchnivením. Budete mať stále poruke hotovú pastu. Niekto si s obľubou pripravuje jarnú pastu z listov medvedieho cesnaku. Postup je podobný.



Špajle alebo kruhová forma z drôtu, obe položené pod fóliou



Vľavo cesto medzi dvomi fóliami. Vpravo cesto medzi fóliami stláčané doskou.

Iné druhy placiek

Najšetrnejšia konzervácia potravín je zmrazovanie. Ďaleko prevyšuje zachovanie nutričných a organoleptických vlastností potravín než nakladanie do soli, sterilizáciu teplom alebo sušenie. Napríklad, keď sušíme huby, uniká značné množstvo aromatických látok do ovzdušia a ďalšie znehodnocovanie nastáva pri ich uskladnení, prípadne ich napadnú mole. Ak uvážime, že napokon huby tak či tak varíme, potom sa ponúka možnosť povariť čerstvé huby hneď po príchode z lesa, pomlieť alebo

rozmixovať na hrubšiu kašu a zmraziť vo forme placiek. Zo zmrazenej placky si kedykoľvek kúsok odlomíme a pridáme do jedla pri jeho dovárani.

Podobným spôsobom si môžete pripraviť placky z medvedieho cesnaku, prhl'avy, špenátu, petržlenovej vňate ap. Vhodné je bylinky najprv krátko predvariť asi pri teplote 80° C. Výskumníci zistili, že špenát zmrazený do troch hodín po zbere obsahuje ešte aj po 6 mesiacoch skladovania v zmrazenom stave viac vitamínu C ako špenát uložený pri bežnej teplote po 24 hodinách po zbere. Platí to za predpokladu, že teplota uskladnenia je najmenej -18° C. Ak je v mrazničke o niečo vyššia teplota, treba počítať s kratšou dobou uskladnenia.



Na obrázku je zmrazená placka z dubákov.

Ak máte väčšiu mrazničku, môžete si tak pripraviť značnú zásobu výživovo veľmi hodnotných potravín, ktoré si zachovávajú vlastností ako v čase ich zberu. Napríklad obilné placky budete mať kedykoľvek k dispozícii. Príde návšteva a máte poruke lacné, zdravé a veľmi chutné pohostenie. Mám skúsenosť, že hosťom nestačím vypekať. Kde sa na to, hrabú langoše?

Dogoty

Sú chutnou náhradou celozrnného chleba a pečiva. Vyznačujú sa maximálne rýchlosťou a jednoduchou prípravou, ale výsledok prekoná všetky naše očakávania.

Asi 0,5 kg jemne zošrotovanej pšenice (prednostne použijeme špaldu) alebo celozrnej múky (aj celozrnej ražnej alebo zmes s inými obilninami), štipku mletej rasce a štipku morskej soli, pridáme vodu a premiešame lyžicou, aby sme dostali

redšie cesto. Necháme ho aspoň pol dňa alebo cez noc postáť, aby prešlo trochu fermentáciou, bolo ľahšie stráviteľné a odbúrala sa tiež kyselina fytová, ktorá sťažuje vstrebávanie železa, vápnika a zinku. Ešte raz premiešame a na vymastený plech alebo plech pokrytý papierom na pečenie kladieme polievkovou lyžicou podlhovasté kôpky (hustota cesta by mala byť taká, aby sa nám kôpky neroztekali). Pečieme v dobre vyhriatej rúre pol hodiny, kým nedosiahneme peknú svetlo hnedú farbu. Najlepšie sú čerstvé. Ináč vydržia v chladničke v sáčku aj 10 dní.

Raž - žito

Raž siata je dôležitá obilnina najmä v strednej Európe. Bola známa už v železnej dobe. Má menšie nároky na teplo a živiny ako pšenica. Na Slovensku sa pestuje najmä v severnejších oblastiach. Pochádza z územia Ruska a Ukrajiny.

Ak je nejaká rastlina typicky európska, tak potom je to raž. Pre svoju nízku náročnosť na klimatické podmienky je rozšírená práve v krajinách s miernym a chladným podnebí. U nás je pestovanie kultúrnej raže rozšírené najmä v podhorských a horských oblastiach a na menej úrodných pôdach po celom Slovensku.

Raž je po pšenici druhou najdôležitejšou obilninou. Pre dostatok lepku je vhodná na prípravu chlebového cesta. Čisto žitný chlieb bol v Európe typickým chlebom. Má zaujímavú kyslastú chuť, tmavšiu farbu je aromatickejší a trvanlivejší ako chlieb pšeničný. Ražná múka má svoje tradičné využitie pri výrobe perníkov a veľmi populárne sú aj ražné cestoviny. Je vhodná k naklíčeniu, pretože je šťavnatejšia ako ostatné obilniny a svojim zložením sa najviac podobá pšenici.

V minulosti sa raž cenila aj pre svoje liečebné účinky. Ražné otruby sa používali na obklady. Proti horúčke sa pripravoval nápoj z opražených kôrok žitného chleba zaliatych vodou. Na zápaly sa prikladalo cesto zo žitnej múky a medu pripravované na miernom ohni. Dnes sa odporúča hlavne pri slabšej peristaltike čriev, pri zápche, hemoroidoch a nádoroch.

Ražná múka je tmavšia ako pšeničná. Tvorí základ ražného chleba.

Zrno raže obsahuje 12 percent bielkovín, 1,6 percenta tuku, dôležité vitamíny skupiny B, vitamín E. Z minerálov fosfor, fluór, horčík, draslík, železo.

Nutričná hodnota raže je veľmi vysoká. Raž obsahuje asi 70% sacharidov, 9-15 % bielkovín, 1,5 % tuku, vlákninu a veľa minerálnych prvkov (draslík, fosfor, železo, síru, fluór atď.) Celozrnná ražná múka blahodarne pôsobí na činnosť čriev, proti zápche, hemoroidom, nádorom.

Raž je veľmi vhodná na naklíčovanie. Naklíčené zrnká majú v porovnaní s pšenicom sviežejšiu a šťavnatejšiu chuť. Výborná je na pečenie chleba s kváskom, perníkov a cestovín. Pražená raž je základom tmavej káfoviny (melty).

Základná príprava

Raž prepláchneme, vložíme do hrnca so studenou vodou, osolíme, pridáme kvapku oleja. Varíme pod pokrievkou bez miešania. Po 30 minútach je zrno chrumkavé, po 60 minútach rozvarené a vhodné do nátierok. Po uvarení necháme 5 minút dôjsť

Ražné placky

Zmiešame postupne celozrnnú ražnú múku s vodou (zo začiatku môžeme pridať aj pšeničnú múku, aby sa nám cesto nerozpadalo), až dostaneme mäkké cesto, ktoré necháme asi hodinu prikryté odležať. Na doske urobíme z cesta valček. Z neho nakrájame kúsky o priemere asi 3,5 cm. Tie vyvalkáme na placky, ktoré majú byť čo najtenšie. Na rozohriatu panvicu položíme placky a zahrievame postupne na oboch stranách, než sa objavia bubliny. Potom vezmeme kliešte a pridržíme ju priamo nad plameňom. Začne sa rýchlo nafukovať. Musíme ju otáčať opatrne, aby sa nepripálila. Mierne osmaženú ju potrieme olivovým olejom zmiešaným s cesnakom.

Raž menej zaťažuje tráviace ústroje než pšenica. Obsahuje fluorid vápenatý, dôležitý pre zdravie kostí a zubov. Trvalý príjem ražného chleba čistí krv, posilňuje nervový systém, pôsobí proti nadúvaniu, zápche a obezite. Chlieb sa nemá ukladať do plas-

tového vrecka. Má sa odkladať zabalený do ľanového obrúska.

Pohánka

Pohánka tvorí základnú zložku potravy Číňanov a Japoncov a je veľmi obľúbená v chladných stepiach Ruska a na Ukrajine. Hoci jej semená sa využívajú ako obilnina, problematické je zaradiť ju k obilii. Je ľahko stráviteľná, nezaťažuje žalúdok. Ako výživná a posilňujúca strava je vhodná pre rekonvalescentov. Ide o jedinečnú liečivú rastlinu s alkalickým pôsobením, bohatú na minerály ako kremík, fosfor, zinok a nervové vitamíny B1, B2 a B6 a stopové prvky meď, nikel, mangán, kobalt a selén. Obsahuje cenné bielkoviny, nenasýtené mastné kyseliny a lecitín.

Veľmi je cenený jej vysoký obsah rutínu, flavonoidu, ktorý posilňuje imunitný systém, reguluje zrážanlivosť krvi aj hladinu cholesterolu a pôsobí ako ochrana pred rakovinou čreva. Známy je hlavne jeho pozitívny účinok na krvné vlásoknice, blokuje vnútorné krvácanie, tvorbu hemoroidov, kŕčových žíl a udržiava pružné cievy. Priaznivo pôsobí tiež pri vysokom krvnom tlaku a podporuje sexuálne funkcie. Je vhodná hlavne v zimnom období, pretože zohrieva telo. Neobsahuje lepok, preto je tiež vhodná a odporúčaná do bezlepkových diét.

Čerstvé pohánkové listy obsahujú veľa vitamínu C a rutínu, ktoré spevňujú stenu ciev, ale zrnká pohánky, rutín ani vitamín C takmer neobsahujú. Na kŕčové žily, hemoroidy, zápal a nočné kŕče žíl dobre pôsobí aj čaj z kvetov pagaštanu konského alebo tinktúra z jeho plodov. Užíva sa 20 až 30 kvapiek denne v pohári citrónovej vody alebo v čaji.

Pohánka bola kedysi považovaná za obilie chudobných. Po tom, ako lekári objavili jej zdravotný význam, vracia sa do našich jedálnych lístkov. Vzhľadom a chuťou sa podobá ryži, pohánkové zrná sa spracovávajú na krúpy a jemnú hnedastú múku.

Pohánka bola celé desaťročia podceňovaná, pritom nám prináša z pôdy zvlášť cennú biolátku - rutín (vitamín P). Pri krvných podliatinách praskajú drobné cievy. Pomoc rutínu spočíva v tom, že poškodené

steny ciev a tkanív utesní. Ako silno zásaditá potravina odvádza z tela kyseliny a tým napomáha acidobázickej rovnováhe.

Pohánka je kaloricky bohatá (v 100 g obsahuje približne 350 kcal), zásobuje nás vápnikom, fosforom a draslíkom (dôležité pre rast kostí).

Rutín v pohánke pomáha pri všetkých cievnych ochoreniach, vysokom krvnom tlaku, nedostatočnom libide, impotencii, reumatických chorobách, artritíde, zápaloch všetkého druhu a krvácaní z ďasien a nosa. Obsahuje tiež veľa vitamínov z rady B posilňujúcich nervy, vitamín E, horčík a železo, veľa dôležitých aminokyselín. Pohánková múka má málo lepku, preto sa bežne používa v zmesi s inými druhmi múky. Rutín ochraňuje v súčinnosti s vitamínom C bunky tkanív v cievnej sústave. Utesňuje steny ciev, zastavuje krvácanie (napr. pri hemoroidoch), pôsobí preventívne a liečivo pri žilných chorobách a kŕčových žilách.

Liečivé účinky pohánky

- pomáha pri žilných chorobách, kŕčových žilách, hemoroidoch
- pôsobí proti krvácaniu z ďasien a nosa
- posilňuje väzivové tkanivá a uľavuje pri hemoroidoch
- podporuje prekrvovanie
- posilňuje libido alebo potenciu
- preventívne pôsobí proti reumatickým chorobám a artritíde
- posilňuje imunitný systém
- pôsobí na reguláciu krvného obehu

Upozornenie

Rutín v tkanivách spevňuje a posilňuje najjemnejšie žilky. Pri pravidelnej konzumácii môže cievy zužovať, čím dochádza k nepatrnému zvýšeniu krvného tlaku. Osoby s vysokým krvným tlakom by preto nemali pohánku jesť denne.

Bez flavonoidov ako je rutín, by boli najjemnejšie cievy väzivových tkanív porézne, rozširovali by sa a z tkanív by presakovala krvná plazma. Následkom by bolo krvácanie alebo opuchy. Rutín má aj ďalšie liečivé vlastnosti. V celej prírode, od najdrobnejšieho hmyzu až po človeka, sú flavonoidy ako rutín tiež ochrannou látkou proti bakté-

riám. Musia byť uložené v bunkách, aby chránili privádzaný vitamín C pred oxidáciou.

Pohánková kaša

Recept pre 2-4 osoby:

250 g pohánky
750 ml vody
3 lyžice hrozienok
2 lyžice medu
4 lyžice smotany
soľ.

Vodu mierne osolíme a privedieme do varu. Vmiešame pohánku a na malom ohni varíme, až vznikne kaša. Dáme vychladnúť a vmiešame prísady. Naplníme do misiek.

Iný recept

Pohánku niekoľkokrát prepláchneme studenou vodou, vsypeme do 2 násobného množstva osolenej vriacej vody

Zamiešame a dáme na 2 až 3 hodiny pod perinu, aby dobre napučala (ak nemáme čas, môžeme ju variť asi 10 až 20 minút).

Podávame ako prílohu k zelenine, strukovinám, ale aj k mäsu. Je z nej vynikajúce rizoto so zeleninou, dá sa zapekať. Môžeme k nej primiešať rôzne prísady, ako zeleninu, bryndzu s cesnakom, podusené huby, oriešky, olej a med a tak môžeme vytvoriť chutné samostatné jedlá na slano alebo na sladko.

Jačmeň

Ide o najodolnejšiu obilninu, rastie takmer v každom zemepisnom pásme. Má krátke vegetačné obdobie a malé nároky na vlhkosť. Podobne ako pri ovse poznáme normálny druh, ktorý treba obrúsiť a nahosemennú odrodu, ktorá je výživnejšia a je vhodná aj na naklíčovanie. Je to výživné a ľahko stráviteľné zrno, ktoré je dobrým zdrojom vlákniny, železa, draslíku, vápniku, fosforu a bielkovín. Má schopnosť zmäkčovať a zvláčňovať a preto uvoľňuje rôzne stuhnuté ložiská v tele, robí pružným psychicky i fyzicky. Prospieva tráviacej sústave, pôsobí protizápalovo a pomáha liečiť opuchy a nádory. Má mierne prehánavý účinok a osoží proti zápche. Tlmí bolesti močových ciest. Vysokú hodnotu má naklí-

čený jačmeň, ktorým sa liečia poruchy trávenia a nadúvania.

Na Strednom východe je už dlho známy ako „liek na srdce“. Znižuje hladinu cholesterolu. Keďže je bohatým zdrojom betaglukánu má tiež protivírusové a protirakovinové účinky. Chráni pred rakovinou zažívacej sústavy, najmä hrubého čreva. Obsahuje silné antioxidanty, vrátane tokotrienolov.

Pri varení sa tvorí sliz, ktorý má liečivé účinky pri vredovej chorobe žalúdka a niektorých črevných ťažkostiach. Kvôli vysokému obsahu kremíka slúži jačmeň na zlepšenie oslabeného väzivového tkaniva, degenerácie medzistavcových platničiek, poruchy držania tela a na posilnenie pľúc. Je vhodný pre dojčiace matky na zvýšenie tvorby mlieka. Jačmenné polievky dojčatám nespôsobujú žiadne tráviace ťažkosti. Ženy môže zaujímať, že táto potravina robí pokožku hebkú a krásnu. Jačmeň skôr ochladzuje, preto je vhodný hlavne v letnom období.

Recept

Jačmeň alebo veľké jačmenné krúpy premyjeme, namočíme v 2,5 násobnom množstve vody na 10 hodín a varíme pri krytí asi 1 hodinu.

Potom ho necháme ešte dôjsť aspoň pol hodiny pod dekou.

Ochutíme ho sójovou omáčkou alebo *gomasiom*. Môžeme ho však variť (i namáčať) spolu s ryžou, kedy jedna obilnina tvorí prevahu, asi 80%.

Ďalšie použitia jačmeňa

Chutné polievky so zeleninou a strukovínami. Zapečené pokrmy s mäsom a bez mäsa. Strukovinovo-obilninové pokrmy, veľmi vhodné kvôli komplexnej skladbe aminokyselín a bez cholesterolu. Pečivo sladké i slané ako vianočné zákusky, sladké nákypy, palacinky, lievance a ďalšie.

Nákypy

Uvarená ryža, varené strukoviny a zelenina sa dajú zapieť vo vymastenej forme na rôzne zeleninové nákypy. Takto môžeme ryžu spracovať tiež s ovocím do rôznych ovocných nákypov, kde môžeme pridať aj

trochu sójového syra tofu. Namiesto ryže môžeme samozrejme s výhodou použiť aj pšeno, pohánku a jačmeň.

Sezam

Sezamové semená znižujú riziko osteoporózy a problémov s prostatou. Vnútorne užívanie malého množstva sezamového oleja približne päť dní pred menštruáciou, pôsobí proti napätiu brucha a kŕčom. Okrem mnohých užitočných látok sezam obsahuje aj koenzym Q 10, ktorý má silné antioxidantné účinky a znižuje škodlivý cholesterol. V ľudovom liečiteľstve sa sezam používa pri zápche, závratoch, hučaní v ušiach, bolestiach hlavy, nedokrvenosti končatín a predčasnom šedivení. Sezam má tiež antidepresívne účinky, vhodný je aj pre ustrašené a nervózne deti. Literatúra obsahuje veľa receptov na využitie sezamových semien v kuchyni i v kozmetike.

Ovos

Ovsené kaše

Z ovsených vločiek alebo tiež čerstvého pšeničného, resp. špaldového alebo ovseného šrotu môžeme na raňajky pripravovať varené alebo surové obilné kaše.

Kašu pred dovarením mierne osolíme, pridáme hrozienka, nasekané orechy a po uvarení trochu medu. Na tanieri ozdobíme kompótom, smotanou, jogurtom, prípadne škoricou.

Na surovú kašu vločky alebo šrot večer namočíme v miske a dáme do chladničky. V inej miske namočíme hrozienka alebo iné sušené ovocie s orechmi. Ráno všetko zmiešame (hrozienka po namočení môžeme skontrolovať a nahnité odstrániť), pridáme strúhané jablko alebo iné ovocie. Miesto orechov môžeme ráno pridať strúhaný kokos (zvlášť vhodný z čerstvých kokosových orechov) alebo smotanu či pomletý mak, ale aj pomletý sezam či ľanové semienko. Dochutíme škoricou, šťavou z čerstvého postrúhaného zázvoru a chuť vyrovnáme troškou morskej soli alebo sójovej omáčky. Vhodné je aj pridať jogurt, tvaroh alebo roztláčené tofu.

Odporúča sa zadovážiť si ručný lis na vločky (vločkovač, na ktorom sa dá aj šrotovať)

Potom máte na kaše svoje vlastné zaručene čerstvé a surové ovsené, prípadne iné vločky a šrot.

Lúpaný ovos

Normálny ovos má na povrchu nestráviteľné plevy prirastené k zrnku, preto ho treba špeciálne lúpať. Bola však vypestovaná aj nahosemenná odroda, tzv. ovsená ryža alebo euroryža, ktorá je už vhodná aj na priamy konzum a tiež vhodná na naklíčovanie. U Germánov bol ovos základnou zložkou potravy, nazývali ho pokrmom bohov a germánski bojovníci ho varili pred bojovými ťaženiami. Dnes je to potravina a liečivý prostriedok zároveň, preto si zaslúži väčšiu pozornosť. Je ďaleko bohatší na hodnotné bielkoviny a tuky než iné obilniny, preto je vynikajúci pre rastúci organizmus detí, pre dojčiace matky, pre športovcov a pri telesnej aktivite. Z toho dôvodu je ale menej vhodný pri liečbe rakoviny, ale naopak pre svoju vlákninu významný pri prevencii rakoviny, hlavne čriev a divertikulózy a hemoroidov. Tiež je výdatným zdrojom vitamínu E, niektorých vitamínov skupiny B a minerálov, obzvlášť zinku a kremíku, ale tiež horčíku, fosforu, železa a draslíku. Je zvlášť bohatý na betaglukány, rozvetvené polysacharidy, ktoré podporujú bunkovú imunitu, aktivitu fagocytov. Je v ňom mnoho stráviteľnej a nestráviteľnej vlákniny. Upravený na kašu pôsobí preventívne proti zápche, lieči poruchy trávenia, odstraňuje cholesterol a posilňuje srdečný sval. Pomáha pri poškodeniach pečene, zápale žlčníku. Ovos spevňuje kosti, pretože je bohatý na kremík. Čo najčastejšie by sa mal konzumovať pri cukrovke, pretože obsahuje tzv. „pomalé“ sacharidy, takže spomaľuje vstrebávanie cukrov, čím stabilizuje hladinu glukózy. Podporuje látkovú výmenu. Výskumné práce ukázali, že jeho konzumácia znižuje hladinu LDL cholesterolu, ktorý sa ukladá do ciev, čím bráni pred vznikom aterosklerózy. Jeho sliz je dávno známym liečebným prostriedkom pri žalúdočných a črevných chorobách. Je výborným pomocníkom pre ženy, vďaka obsahu horčíka tlmí predmenštruačný syndróm a v období menopauzy zasa zmierňuje návaly horúčavy. Dôležité je jeho sedatívne pôsobenie na nervový systém – pôsobí upoko-

jujúco. Podporuje duševnú vnímavosť, aktivizuje našu duševnú hnaciu silu a prehrieva organizmus.

Recept

Zrno ovsa premyjeme, namočíme na 6 až 12 hodín a varíme v 1,5 až 2 násobnom množstve vody prikryté asi 45 minút, až je polovica zŕn popraskaná.

Ochutíme morskou soľou a bylinkami. Potom ho necháme ešte dôjsť pod dekou. Môžeme ho však variť (i namáčať) spolu s ryžou, kedy jedna obilnina tvorí prevahu, asi 80%.

Odvar z ovsa

4 polievkové lyžice mletého ovsa s 1 polievkovou lyžicou mletého ľanového semena rozrobíme v 1 dl studenej vody.

Vlejeme do 0,9 l vriacej vody a za stáleho miešania privedieme do varu a hneď nalejeme do väčšej termosky a necháme 3 – 4 hod. odstáť.

Tento odvar je vhodný pre obnovu žľazovej a nasávacej schopnosti žalúdočno-črevnej sliznice. Pre obnovu zdravia po pôrode, kedy došlo k veľkým stratám krvi po operáciách, ale aj pri prechode, po hladovkách a šťavových kúrach, pri liekových alergiách, anémii, nedostatku žalúdočnej kyseliny, chronických chorobách pľúc a pri porušení črevnej peristaltiky.

Ovsené vločky

Ich obsah vitamínu B a magnézia zosilňuje schopnosť sústredenosti a zvyšuje výkonnosť organizmu. Denný príjem je najlepšie zaradiť už na raňajky. Vločky sú pre telo vyváženým zdrojom energie. Glukóza sa – na rozdiel od sladkostí – postupne vstrebáva do krvi a hladina glukózy v krvi sa udržiava bez zbytočných výkyvov. Okrem toho, tieto potraviny obsahujú aj veľa vitamínov skupiny B a ďalších látok (chróm, vláknina, zinok a pod.), ktoré sú potrebné pre energetický metabolizmus. A ešte niečo – týchto potravín sa dá zjesť veľa a ich trávenie neobmedzuje tréning alebo prácu – sú ľahko stráviteľné. Fytát v surových obilninách síce zhoršuje absorpciu vápnika, ale nepoškodzuje kostný metaboliz-

mus. Navyše ovsené vločky nie sú v surovom stave, pretože boli počas lisovania sparené a fytát čiastočne rozložený. Kostiam oveľa viac škodí soľ. Nedávna štúdia so Spojených štátov ukázala, že presálanie v miere, akej sme svedkami aj v našej krajine (asi 15 až 20 g soli denne!), odvápnuje kosti oveľa viac ako iné rizikové stravovacie faktory (cukor, čierna káva, fosfor a pod.).

Surová ovsená kaša

Ovos je medzi obilninami známy, okrem iných liečivých účinkov, tiež svojim najvyšším obsahom betaglukánu, prírodného polysacharidu, ktorý podporuje imunitu. Jedna šálka obsahuje až niekoľko gramov betaglukánu, čo je jeho lacný zdroj. Takéto raňajky nás dostatočne zasýtia, dodajú energiu a bez pocitu hladu vydržíme až do obeda.

Recept pre 2 až 4 osoby:

Ovsené vločky, 70 g
Sušené ovocie, 30 g
Tvaroh, jogurt alebo tofu, 100 g
Jablko alebo iné ovocie, 2 ks
Kokos čerstvo nastrúhaný, alebo orechy, 70 g
Med alebo melasa, 1 polievková lyžica
Škorica, 1 čajová lyžička
Zázvor – čerstvá šťava, 2 polievkové lyžice

Namočíme ovsené vločky, v sklenej miske v troške vody. Sušené ovocie (marhule, hrušky, slivky, figy, datle, hrozienka, jablká) namočíme osobitne. Ak namiesto kokosu použijeme orechy, stačí 40g, aj tie celé namočíme. Dobré nasiaknuté vločky, nakrájané sušené ovocie a rozmrvený tvaroh alebo jogurt dáme do väčšej misy. Na to nastrúhame na hrubom strúhadle 2 očistené jablká, samozrejme so šupou, môžeme použiť aj jeden rozotrený banán, či nastrúhanú hrušku alebo iné sezónne čerstvé ovocie. Štvrtinu z čerstvého kokosového orecha nastrúhame na jemnom strúhadle (kokos má najviac selénu zo všetkých potravín) alebo nasekáme namočené orechy. Pridáme čajovú lyžičku škorice, zázvor a med alebo melasu. Všetko dobre premiešame a rozdelíme do väčších misiek. Môžeme ozdobiť kúskami ovocia a orechov, či posypať strúhaným kokosom.

Pšeno

Mimoriadne cenná obilnina, ktorá patrí medzi najstaršie obilniny a potraviny našich predkov a našťastie, veľmi často bolo na stole. Žiaľ, za socializmu sa táto vzácna plodina takmer prestala pestovať, údajne pre malú výnosnosť. A tak ju záujemcovia o racionálnu výživu dovážali z Ukrajiny a Ruska, kde boli vtedy asi o čosi múdrejší. Nie nadarmo sa hovorilo „zdravý ako Rus.“ Po olúpaní šupky sa proso predáva vo forme žltých zrníčok pod názvom pšeno. V češtine sa olúpané proso nazýva *jáhly*.

Dobre vyzreté, suché, olúpané proso, teda pšeno, má byť bez nečistôt a má príjemnú vôňu. Nekvalitné páchne potuchlinou a dá sa ľahko postláčať v hrsti do hrudiek. Staré pšeno má hnedastý povrch, pri varení spotrebuje viac vody než čerstvé, treba pridať viac vody alebo mlieka. Čerstvé aj po uvarení zostane sypké.

Z pšena sa dá pripraviť veľa chutných, výdatných a zdravých jedál, slaných i sladkých (kaše, pudinky, knedličky, závary do polievok atď.). Pri varení nasaje veľa vody a chutí aj pri nepatrnom omastení. Pokiaľ sa v pšene vyskytujú kamienky, piesok a neolúpané zrnká, treba ho prebrať. Potom sa zrnká operú v teplej vode, dajú na sito a trikrát zalejú vriacou vodou. Tým sa zbavia horkastej príchuti a prípadne i pachu z vreca.

Varenie má prebiehať asi v trojnásobnom objeme vody, teda na pohár pšena pridáme tri poháre vody. Po uvarení musia byť zrnká mäkké. Aj pred úpravou dusením a pečením sa má pšeno najprv predvariť. Pridáme len dva diely vody, uvedieme to do varu a potom pomaly dovaríme, až vsiakne všetka voda. Potom pridáme tretí diel vody, tuk, príchute a podusíme. Ako príchute sa odporúča v poslednej tretine varenia pridať sezónne ovocie, v zime sušené, vopred namočené. Múčnik bude mať jemnejšiu chuť ak pridáme vajce alebo šľahaný bielok, prípadne trochu mlieka. S troškou strúhanky, múky a vajca sa dá vypracovať vláčne cesto vhodné na vykrajovanie kúskov, do ktorých sa dá lekvár alebo ovocie. Gulky sa obalia strúhankou, pomastia a smažia. Tiež sa dajú pripraviť

trhance, ktoré sa na tanieri polejú ovocnou šťavou alebo spareným mäkkým ovocím. Aj pri úprave na sladko treba pridať trochu soli.

Ide vlastne o brúsené proso (česky jáhly), napriek čomu je však považované za celozrnnú obilninu. Je to pravdepodobne najstaršia kultúrna plodina. Má nielen vysoký obsah minerálov, ako fosforu a železa, ale aj vlákniny. Obsahuje veľké množstvo kremíku (až 59% z obsahu minerálov), takže priaznivo ovplyvňuje zuby nechty, vlasy a pokožku. Preto sa ráno odporúča rozhrýzť 1 kávovú lyžičku surového pšena a zapiť troškou vody alebo čajom. Vo veľkom množstve sú tiež zastúpené vitamíny skupiny B a niacín. Jeho veľkou výhodou je, že neobsahuje glutén a je ideálne pre bezlepkovú diétu pri celiakii. Pšeno možno všeobecne odporučiť alergikom. Možno ním tiež posilniť ľadviny a priaznivo pôsobiť na oči. Pšeno je výborné pre deti na povzbudenie chuti do jedla, najmä pri rekonvalescencii. Pšeno je jednou z mála zásadotvorných obilnín a preto je vhodné pri žalúdočných ťažkostiach. Uprednostňujeme ho hlavne v zime, zohrieva organizmus.

Recept

Pšeno najprv premyjeme v studenej, potom spariť vo vriacej vode, aby sme pri dlhšie skladovanom zrne odstránili nepríjemnú pachuť, ktorá vzniká jeho oxidáciou povrchovej vrstvy. Precedíme ho cez husté sito a varíme v 2,5 násobnom množstve osolenej vody (asi 15 minút) do mäkka. Má podobné použitie ako ryža, t.j. ako príloha k strukovinám a zelenine, alebo ho zmiešame či posypeme rôznymi prísadami ako: gomasio, sójové boby; huby; strúhaná surová zelenina; škorica, med, olej, oriešky (syr a bryndzu až v ďalšej fáze).

Chutný je pšenový náryp so slivkami, kde do olejom vymazaného pekáča kladieme vrstvy uvareného pšena, namočených a odkvapkaných sušených sliviek a hrozienok, pričom každú vrstvu osladíme medom a pokvapkáme olejom. Zapečieme v rúre.

Pšeno dusené na cibulke

Chutné je s prílohou kompótu ostrejšej chuti. K slaným úpravám pridávame zelené

šaláty. Jedna lyžica uvareného pšena zmiešaná s cestom nahradí jedno vajce. **Je to mimoriadne lacná, zdravá a kvalitná výživa.** Pri zažívacích ťažkostiach sa osvedčilo do dobre uvareného pšena pridať štipku masla a každé sústo rozpustiť v ústach na „vodu“. Ustúpia aj silné kŕče, pšeno prelieči črevá.

Knedličky

Kašu z uvareného pšena trochu omastíme, pridáme vajcia, zahustíme múkou a rukou vytvarujeme malé knedličky, ktoré zavaríme v slanej vode. Môžeme ich podávať s lekvárovou polevou a podliať maslom. V slanej úprave sa podávajú k špenátu.

Pšeno s tvarohom

Pšeno dvakrát sparíme horúcou vodou a scedíme. Potom varíme v čistej vode do mäkka a scedíme. Uvarené pšeno veľmi jemne osolíme a omastíme troškou oleja. Posekáme petržlenovú vňať alebo pažitku a rozotrieme s tvarohom, prípadne so strúhaným syrom.

Pšeno so zeleninou

Pšeno opražíme na sucho do príjemnej vône, potom asi desať minút varíme v osolenej vode a necháme dôjsť do mäkka zakryté utierkami. Premiešame s nastrúhanou koreňovou zeleninou a rozotreným cesnakom.

Trhance na slano

Uvarené pšeno pomiešame s celozrnnou pšeničnou múkou v pomere 3:1, osolíme a povaríme. Lyžicou vykrajujeme trhance, ktoré na ozdobíme osmaženým pórom.

Pšeno s hubami a hráškom

Pšeno uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode. Na oleji speníme cibuľku a pridáme k nej huby podusené do mäkka. Do toho namiešame uvarené pšeno a zaváraný hrášok.

Pšeno s jabĺčkami

Preprané pšeno uvaríme v sójovom mlieku. Pridáme strúhané jabĺčka a kokos. Pomastíme olejom a osladíme medom.

Opatance

Dobre vypracované cesto rozvaľkáme do valčekov a obalíme spareným pšenom, alebo dáme do misky so spareným pšenom a dobre obalíme. Uvaríme v slanej vode a podávame s osmaženou cibuľkou.

Kukurica

Počas kvitnutia vyčnievajú z klasov nitovité blizny samičích kvetov. Sú liečivou časťou rastliny. Kvitnutie trvá od júna do augusta. Po opelení sa blizny odrežú a narýchlo sa sušia v tieni. Ak potrebujete cenný močopudný prostriedok, pite čaj z kukuričných blizien. Okrem toho je veľmi dobrý na schudnutie a odtučnenie.

Kukuričné blizny sú účinné pri ochorení močových orgánov a tvorbe kameňov, pri srdcovej vodnatielke a opuchoch, pri zápaloch obličiek, katare mechúra, dne a reume. Možno ich úspešne použiť pri nočnom pomočovaní detí a starších ľudí, ako aj pri obličkových kolikách. Pri všetkých spomenutých chorobách užívame každé 2 až 3 hodiny jednu plnú polievkovú lyžicu čaju:

1 vrchovatá čajová lyžička kukuričných blizien sa zaparí 1/4 litrom vriacej vody. Krátko sa vylúhuje, nesladí sa. Pôsobí perfektne upokojujúco po ťažkom dni a na mozog svojim obsahom vitamínu B1.

Štajerský kukuričný chlieb

po 300 g kukuričnej krupice, celozrnnnej pšeničnej múky a zemiakov, 30 g droždia, 2 vajcia, po 100 g hnedého cukru a masla (možno znížiť na 50 g), 100 g hrozienuk ostrúhaná kôra z jedného celého, chemicky neošetrovaného citróna alebo mletý závor, soľ, aníz, štamprlík rumu.

Zemiaky uvaríme v šupe v slanej vode (asi 20 min.), ošúpeme, ešte horúce prepasírujeme a zo všetkých zložiek pripravíme kysnuté cesto. Potom cesto necháme na teplom mieste pol hodinu odpočinúť a nakysnúť. Premiesime ho a naplníme ho do vhodnej hranatej formy, alebo foriem. Vo forme necháme cesto, ešte raz krátko nadvihnúť a chlieb pečieme v predhriatej rúre pri teplote 200°C po čas 50 minút.