

Hana Šimková

ČESKÁ POHANKOVÁ KUCHAŘKA

KOMPLETNÍ
JÍDELNÍČEK



 P R E S S

Hana Šimková

Česká pohanková kuchařka

CPRESS
2015, Brno

Česká pohanková kuchařka

Česká pohanková kuchařka

Hana Šimková

Jazyková korektura: Kateřina Komárková

Sazba: Daniele Janošcová

Fotografie: Michal Šimko

Obálka: Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0827-7

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 009.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

Obsah

Snídaně	8
Polévky	24
Hlavní chody	35
Večeře	52
Dezerty	73
Dovětek	90
O autorce	90
Seznam receptů	91

Milí čtenáři,

přiznávám se vám bez mučení, že má cesta k pohance byla klikatá a zdlouhavá. O to raději dnes sedám ke psaní, abych vám všem přiblížila tuto úžasnou rostlinu a pokrmy z ní.

Náhoda tomu chtěla, že jsem se setkala s jedním z mlynářů rodu Šmajstrlů z pohankového mlýna na Kopané u Frenštátu pod Radhoštěm.

Mladý pan Pavel Šmajstrla je příjemný mladý muž, který mi trpělivě vysvětloval vše, na co jsem se ptala při prohlídce mlýna. Ve chvíli našeho setkání jsem již věděla, že je velký rozdíl mezi druhy pohankové mouky. Každý výrobce zpracovává tuto plodinu jiným způsobem, a proto se i kvalita mouky velmi liší. Pohanková mouka od Šmajstrlů je připravována mechanickým čištěním. Je enzymatická, a i když jsem nejdříve netušila, co to znamená, věděla jsem, že se mi s ní pracuje v kuchyni nejlépe.

Pohanková mouka, pohankové krupky, krupky sladké i slané, pohanková lámanka, pohanková krupice nebo těstoviny. To vše se ve mlýně u Šmajstrlů vyrábí s láskou a poctivostí.

Přiznávám, že na počátku svého bezlepkového vaření a pečení jsem u své rodiny s pohankou narazila. Prvotním důvodem, proč mi připravené pokrmy synové odmítli jíst, byla barva. Pečivo připravené z pohankové mouky se výrazně liší od bílého běžného pečiva. Vlastnosti a způsob zpracování pohanky zbarví výsledný pokrm lehce do šeda. Při použití celozrnné pohankové mouky dokonce téměř do hněda. Navíc pokud použijete u některých pokrmů většinový podíl celozrnné mouky, může se zdát výsledný efekt lehce nahořklý.

Většina kuchařů a kuchařek, kteří se zabývají bezlepkovou dietní kuchyní, již poznala, jak velký rozdíl mezi všemi dostupnými moukami je. Každá z nich má specifické vlastnosti, konzistenci a chuť.

Některé mouky nám mohou připadat hutnější, jakoby škrobové. Jiné jsou naopak zrnitější a tím i výsledný efekt je výrazně jiný.

Díky tomu, že jeden z našich synů má i špatnou toleranci BKM (bílkovina kravského mléka), musím používat i různé náhrady za mléko. I v tomto ohledu jsem v mnoha případech začala používat Pohankový nápoj, ale ten dnes už pohankový mlýn ve Frenštátě ve své nabídce nemá.

Postupem času a mou praxí se chutě připravovaných pohankových pokrmů zlepšovaly a dnes jsou v naší rodině jedny z nejoblíbenějších.

V této knize se budu záměrně věnovat pohance, abych tuto úžasnou plodinu přiblížila nejen těm, kteří pohankovou mouku používají kvůli svému onemocnění, ale všem lidem, již se chtějí stravovat zdravě.

Nabídnu vám výběr snídaňových i svačinkových receptů, různých menu, moučníků a večeří. Zkrátka pestrou paletu receptů pro všechny mlsné jazyčky.

Ráda bych vám, milí čtenáři, řekla, že jak jsem zkoumala a bádala, co vše nám pohanka může do života přinést, přišla jsem i na malý zázrak v podobě pohankových slupek. Ty k mému úžasu mají také léčebné účinky. Když jimi naplníme plátěný (bavlněný) povlak na polštář nebo třeba textilní dětskou hračku a zašijeme, můžeme je poté použít například u dětí v případě bolestivého nadýmání. Ale také u dospělých při bolesti hlavy, krční páteře, ramen, zad a kolenních kloubů, při nespavosti, bolesti uší či zánětu dutin. Polštářek jednoduše vložíme do mikrovlnné trouby a zahřejeme na pár vteřin.

Pohankové slupky lze použít i na přípravu léčivých odvarů, které můžeme použít jako obklady na postižená místa, například na křečové žíly. Nebo jako čaj. Zde je důležité slupky nejdříve proudem studené vody krátce propláchnout. Tímto procesem se vypláchnou nečistoty, ale i rutin (ten výrazně mění chuť čaje). Následně nasypeme slupky do vody, necháme přejít varem, odstavíme a ještě 10 minut necháme pod pokličkou louhovat. Pokud máme možnost, použijeme k přípravě čaje i pohankovou nať, jelikož obsahuje vitamín C a podporuje vstřebávání rutinu v organismu.

V naší obchodní síti se již můžeme setkat s hotovým nápojem v nálevových sáčkích, který kromě pohankových slupek a natí obsahuje také mátu, šípky nebo pomerančovou kůru.

Pohanka pochází z prosluněné Asie, odkud se k nám dostala ve 12. století. V 16. století patřila mezi nejoblíbenější potraviny. Pohanka obsahuje pro naše zdraví důležité látky, jako jsou zinek, měď, selen a mangan. Důležité je, že také obsahuje vitamíny B1, B2, B3, E a C. Neméně důležitý je i obsah cholinu, který má schopnost regenerovat jaterní buňky při poškození škodlivými látkami, nemocemi či alkoholem. Pohanka rovněž dokáže právě díky rutině a vitamínu E navrátit pružnost cévám a je neocenitelná pro pacienty s cukrovkou a celiakií.

Tato kniha na rozdíl od všech mých předchozích kuchařek není zaměřena pouze na bezlepkovou dietu, a proto u mnohých receptů najdete též variantu pro běžné vaření.

Ráda bych tímto ukázala všem lidem, jak podobný jídelníček tomu běžnému můžou mít, a nebýt přitom o nic ochuzeni. Při výběru receptů vycházím částečně z tradic české kuchyně, ale zčásti i z moderní světové gastronomie.

Již jsem se setkala s názory lidí, kteří si myslí, že jíst zdravě znamená vrátit se o sto let zpět a být odkázáni na chudou stravu. Opak je pravdou.

Díky potravinové alergii našich dětí jsem „recyklovala“ mnoho receptů do velmi chutných variant moderní kuchyně.

Pohanková lámanka je velmi variabilní surovina. Já ji před použitím většínou předem namočím do horké vody, stejně jako pohankové krupky. U některých receptů s použitím různých směsí masa se zeleninou můžeme dát krupky do převařené horké vody, do níž přidáme celou cibuli se zapíchaným hřebíčkem. Nebo třeba sójovou omáčku či kari koření.

Záleží vždy na vaší chuti a receptu, který si vyberete.

Snídaně

Snídaňové lívanečky

Ingredience:

250 ml mléka (nebo alternativního nápoje)

120 g mouky Schär (nebo hladké mouky pšeničné)

100 g pohankové mouky světlé

$\frac{3}{4}$ kostky droždí

1 čajová lžička cukru hnědého

1 celé vejce (nebo náhražka)

1 čajová lžička xantanové gumy (nebo prášku do pečiva)

špetka soli

Postup:

Krok 1: Oba druhy mouky smícháme dohromady, přidáme špetku soli a vše prosejeme sítím do mísy. Dále přidáme prášek do pečiva. Uprostřed utvoříme důlek, do kterého nasypeme cukr, rozdrobíme kvasnice, ty zalijeme vlažným mlékem a necháme vzejít kvásek.

Krok 2: Poté přidáme žloutek a lehce promícháme tuto kašičku.

Následně přidáme z bílku ušlehaný sníh a vše dobře vypracujeme.

Krok 3: Takto připravené těsto necháme kynout v teple asi 20–30 minut. Z těsta lžící vykrájíme hromádky, které smažíme na pánvi z obou stran, nebo pečeme v troubě na pečicím papíře při teplotě 200 °C asi 5–8 minut.

Škvarkové placičky

Ingredience:

300 g mouky Schär (nebo polohrubé pšeničné)

200 g pohankové mouky světlé

200 g škvarkových kousků (nasekat nadrobno)

40 g droždí

30 g vlažného sádla

250 ml mléka (alternativního nápoje nebo vody)

2 žloutky

1 čajová lžička soli

1 celé vejce

½ čajové lžičky cukru

Postup:

Krok 1: Mouku prosejeme sítím, aby se mezi zrnka mouky dostal vzduch a těsto bylo nadýchanější. Pak přidáme sůl.

Ve středu utvoříme důlek, do kterého dáme cukr, rozdrobíme droždí a zalijeme vlažným mlékem. Takto necháme vzejít kvásek.

Krok 2: Posléze přidáme všechny ostatní suroviny a vypracujeme

těsto, které necháme asi hodinu odpočívat přikryté utěrkou na teplém místě.

Následně tvarujeme bochánky, tyto potřeme rozšlehaným vejcem a můžeme posypat kmínem nebo mákem.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi 15 minut.



Sypané loupáčky

Ingredience:

250 ml vlažného mléka

75 g másla nebo tuku na pečení

2 hrnky pohankové mouky světlé

2 polévkové lžíce cukru hnědého

2 polévkové lžíce máku na posypání

1 hrnek mouky Schär mix B (nebo
pšeničné mouky hladké)

1 celé vejce

1 žloutek

1 vanilkový cukr (či pár kapek esence)

$\frac{3}{4}$ kostky droždí

citronová kůra

špetka soli

Postup:

Krok 1: Prosátou mouku dáme do mísy, promícháme se špetkou soli, citronovou kůrou a vanilkou. Ve středu utvoříme dlaní důlek, do něj přisypeme cukr, rozdrobíme droždí a zalijeme vlažným mlékem. Následně necháme vzejít kvásek.

Krok 2: Poté přidáme zbylé ingredience, rozpuštěný vlažný tuk a vypracujeme důkladně vláčné a nelepivé těsto. Toto necháme 30 minut v teple odpočívat.

Krok 3: Vykynuté těsto přemístíme na pracovní plochu a lehce jej

rozválíme do kulatého tvaru jako pizzu. Takto rozválené těsto rozkrájíme podobně jako pizzu na trojúhelníčky. Tyto poté srolujeme od širšího okraje ke špičce. Loupáky dále přeneseme na pečicí papír na plechu, přikryjeme utěrkou a necháme ještě 45 minut kynout.

Krok 4: Nakonec vykynuté loupáky potřeme rozšlehaným žloutkem a posypeme mákem. Pečeme v předehřáté troubě na 175 °C asi 20 minut.



Chléb

Snad žádný člověk nemůže říci, že nejí pečivo či chléb. Naší oblíbenou snídaní je chléb a pomazánka z následujících stránek. Zkusíme si tedy upéct křupavý voňavý chléb, k jehož vylepšení mě inspirovala prastará kuchařka naší prababičky.

Často v ní listuji a snažím se vcítit do tehdejších kuchařinek, když četly v receptech „vraž do mouky hroudu másla“ nebo když autorka nabádala čtenářky, jak nejlépe vyčistit taneční rukavičky od potu.

Vždy když pročítám stránky této prastaré kuchařky, jako bych se přenesla do dob minulých. Jako bych zapomněla na spěch i moderní vymoženosti, seděla opět u prababičky v kuchyni a dívala se, jak ta krásná bělovlasá stařenka zadělává chléb. Vždy s úsměvem a laskavým pohledem.



Jáhlovo-pohankový chléb

Ingredience:

300 g pohankové mouky světlé
150 g rýžové samokypřící mouky
(místo rýžové můžeme použít
hladkou mouku pšeničnou a pro
bezlepkovou variantu polohrubou
mouku Schär mix B)
100 g jáhlové mouky
30 g droždí
250–300 ml vlažné vody

2 polévkové lžíce hustého bílého
jogurtu (nejlépe řeckého typu)
2 čajové lžičky mletého kmínu
1½ čajové lžičky soli
1 čajová lžička mletého lněného
semínka
¼ čajové lžičky mletého fenyklu
špetka cukru

Postup:

Krok 1: Všechnu mouku prosejeme a nasypeme do mísy. Přidáme sůl a veškeré koření a promícháme. V mouce utvoříme důlek, do kterého rozdrobíme droždí, přidáme cukr, vlažnou vodu a necháme vzejít kvásek.

Krok 2: Poté do mísy přidáme jogurt a uhněteme těsto, které necháme 4 hodiny kynout na teplém místě. Po

této době utvoříme bochník, který můžeme dát do ošatky či rovnou na plech, a necháme ještě dvě hodiny kynout.

Krok 3: Následně potřeme vodou, dále můžeme posypat kmínem, semínky či předem namočenou a vymačkanou lámankou. Pečeme na plechu v předehřáté troubě na 180 °C asi 45 minut.



Pomazánka s avokádem

Ingredience:

2 polévkové lžíce řeckého bílého jogurtu

1 polévková lžíce nasekané pažitky

1 avokádo

1 tvaroh

1 hrst lámanky

1–2 stroužky česneku

sůl

pepř

Postup:

Smícháme tvaroh s jogurtem, osolíme, opepříme a přidáme česnek (drcený nebo strouhaný). Dále

vmícháme rozmačkané nebo nadrobno nakrájené avokádo zbavené tvrdé slupky a pecky.



Můj tip

► Avokádo je velmi zvláštní ovoce. Když ho poprvé ochutnáte, nemusí vám zrovna lahodit. Je dobré najít si k němu cestu a nebát se, avokádo je plné prospěšných látek pro náš organismus. Je to přímo babka kořenářka mezi potravinami.

Citronovo-pohanková pěna

Ingredience:

2 polévkové lžíce předem namočené pohanky

1 polévková lžíce strouhaného kokosu

1 malý řecký jogurt

½ měkkého tvarohu

½ limetky (šťáva i kůra)

cukr dle chuti

může být i libovolné ovoce

Postup:

Krok 1: Měkký tvaroh a jogurt dáme do mixéru, přidáme limetkovou šťávu a trochu jemně nastrohané kůry, cukru podle vlastní chuti a vše rozmixujeme. Můžeme přidat též vanilku.

Krok 2: Po rozmixování pěny přidáme scezenou pohanku, kokos, případně ovoce a můžeme podávat. Nebo si tímto způsobem připravíme svačinu do práce či na cesty.

Pohanková kaše

Ingredience:

300 ml mléka (může být i sójové,
kokosové...)

2–3 polévkové lžíce pohankové
krupice

1–2 polévkové lžíce strouhaného
kokosu

1 polévková lžíce rozinek

1 polévková lžíce oříšků nebo
slunečnicových semínek

1 polévková lžíce medu

1 zralý banán

jahody nebo jakékoli čerstvé ovoce

Postup:

V mléce na mírném ohni a za stálého
míchání uvaříme krupici tak, aby
se nepřipálila. Po zhoustnutí kaši
odstavíme a dáme do dvou misek.

Pokapeme tekutým medem, ozdo-
bíme oříšky a čerstvým ovocem. Po-
vrch můžeme též posypat špetkou
skořice nebo strouhaného kokosu.



Můj tip

- Na pohankovou kaši můžeme použít nejen pohankovou krupici, ale také lámanku nebo pohankové vločky.
- Sladkou pohankovou kaši můžeme dochucovat jablky, meruňkou, malinami nebo můžeme použít i skořici. Cokoli, co nám chutná.



Debrecínka plněná jarním překvapením

Ingredience:

200 g debrecínky

150 g lučiny

50 g lámanky (namočené)

5 ředkviček

5 polévkových lžic bílého řeckého jogurtu

4 vejce

2 jarní cibulky

sůl

pepř

petrželka nebo pažitka

Postup:

Krok 1: Vejce uvaříme natvrdo.

Omyté ředkvičky nastrouháme a vymačkáme z nich přebytečnou vodu.

Vejce oloupeme a také nastrouháme nahrubo. Cibulku nakrájíme najemno, stejně jako petrželku.

Krok 2: Smícháme lučinu s jogurtem

a následně všechny suroviny spojíme i s vymačkanou lámankou. Vše osolíme a opeříme.

Plátky debrecínky potřeme pomazánkou a svineme do ruliček.

Pohanková kostka

Ingredience:

2 velká vejce

1 hrnek sójového mléka

1 čajová lžička prášku do pečiva

$\frac{3}{4}$ hrnku malin

$\frac{3}{4}$ hrnku pohankové mouky

$\frac{1}{2}$ hrnku medu

$\frac{1}{2}$ hrnku ovesné mouky

$\frac{1}{2}$ hrnku borůvek

$\frac{1}{2}$ hrnku nasekaných mandlí

$\frac{1}{4}$ hrnku pohankových krup

$\frac{1}{4}$ hrnku oleje

$\frac{1}{4}$ hrnku lněných semínek

Postup:

Krok 1: Ve větší míse smícháme všechny sypké suroviny. Ve druhé míse smícháme sójové mléko, tekutý med, olej, vejce a vše promícháme.

Krok 2: Nyní můžeme smíchat suroviny z obou misek dohromady. Poté přidáme ovoce, ořechy a semínka.

Vzniklou hmotu pak pečeme ve formě na chlebiček v předehřáté troubě na 180 °C asi 30–40 minut.

Ovocná rychlosnídaně

Když máme hodně rušné ráno a naše Terezka si hraje, místo aby se nasnídala a převlékla, rázem se ráno stane tryskovým. Nedej bože, když se nám podaří zaspát. To pak není moc času chystat složité snídaně. V tu chvíli je nejlepší variantou následující recept. Naházím vše do mixéru, zapnu ho a oblékám malou. A než se naděje, je ten náš malý „protestant“ oblečený, obutý, sedí v autě a v ručičce má hrneček s jogurtovou pěnou. Už stačí jen lžička a může papat.

Sama si tuto snídani připravuji i jako variantu lehké večeře.

Ingredience:

*½ hrnku pohankových vloček
nebo lámanky*

½ hrnku řeckého jogurtu

*½ hrnku ovoce (tady lze použít cokoli,
jahody, banán, kiwi i mražené
ovoce)*

Postup:

Vše dáme do mixéru a důkladně rozmixujeme. Můžeme případně dosladit.

Plněná rajčata s pohankou

Ingredience:

30 g másla

3 větší rajčata

3 vejce

2 ks taveného sýru

*2 polévkové lžíce pohankové lámanky
(namočené)*

1 polévková lžíce sladkého kečupu

1 malý bílý jogurt

špetka mleté sladké papriky

nasekaná pažitka

sůl

pepř

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nastroháme na hrubém struhadle. Přidáme změkklé máslo nebo rostlinný tuk a kečup. Přidáme jogurt a mletou papriku, tavený sýr a pažitku. Osolíme a opepříme.

Dále přidáme namočenou a vymačkanou lámanku a vše důkladně promícháme. Omytým rajčatům seřízneme vršek, vydlabeme lžící střed a rajčata naplníme pomazánkou.

Pohankové šneky

Ingredience:

250 g hladké mouky

250 g pohankové mouky světlé

250 g mléka (i alternativního)

50 g cukru hnědého

50 g vlažného sádla

40 g droždí

1 žloutek

¼ čajové lžičky mletého anýzu

špetka soli

Náplň:

250 g mletého máku

100 ml mléka (i alternativního)

1 polévková lžíce hnědého cukru

můžeme použít i hrst rozinek

namočených v rumu

Postup:

Krok 1: Všechnu mouku prosejeme do mísy, přidáme špetku soli a promícháme. Uprostřed utvoříme důlek, do něhož dáme cukr, rozdrobené droždí a zalijeme vlažným mlékem. Pak necháme vzejít kvásek. Poté přidáme mletý anýz, vejce a vlažné sádlo. Z tohoto uhněteme vláčné těsto, které necháme vykynout.

Krok 2: V mléce uvaříme mák, osladíme, můžeme přidat rozinky a necháme vychladnout.

Krok 3: Vykynuté těsto rozválíme a povrch těsta potřeme uvařeným, ale už vychladlým mákem. Následně svineme jako roládu a nakrájíme na kolečka. Jednotlivé šneky můžeme ještě posypat oříšky.

Pečeme na 175 °C asi 25 minut.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.