

Hana Šimková

# ČESKÁ POHANKOVÁ KUCHAŘKA

**KOMPLETNÍ  
JÍDELNÍČEK**



**C 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 Janošková

Fotografie: Michal Šimko

Obálka: Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto: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, křupky 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 one-mocnění, ale všem lidem, již se chtějí stravovat zdravě.

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

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 rutinu 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 většinou 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.