

Charakteristika hlavních použitých surovin

Pšenice

Obilnina obsahující komplex vitamínů B, který je důležitý pro přiměřenou dráždivost nervového systému, ale i pro jiné pochody v tkáních při zpracování stravy. Nejvíce vitamínů se nachází v pšeničných klíčcích.

Pšenici, žito i oves používáme namočené, syrové bez namáčení nebo opražené. Pražíme jen do té doby, dokud nezačneme cítit vůni oříšků, později už klesá jejich biologická hodnota (když je používáme mleté, meleme těsně před konzumací). (Nejlépe je použít pšenici, která má malá zrna.)

Kukuřice

Obsahuje vitamíny A, B a C. Je pochoutkou na podzim a v zimě. Používáme ji jako klas (vařenou), celozrnnou nebo mletou.

Proso (oloupané = jáhly)

Obsahuje vitamíny skupiny B, velké množství železa a fosforu. Oloupané a leštěné – pro vysoký obsah tuku, podobně jako oves, snadno žlukne a hořkne, nemůže se dlouho skladovat. Aby se odstranila hořká chuť, nejprve je několikrát spaříme horkou vodou a potom namočíme, aby nabobtnalo. Proso dobře propereme, osušíme v hrnci, ve kterém ho na trošce oleje opražíme. Tím odstraníme hořkou chuť. Pražíme však jen do té doby, než získá nazlátlou barvu.

Vařené loupané proso má bílou barvu, je lehké jako pěna. Můžeme ho podávat s dušenou nebo nadrobno pokrájenou míchanou zeleninou. Ještě lepší chuť získá s jemnou omáčkou.

Ječmen

Obsahuje vitamíny skupiny B. Používáme ho v přirozeném stavu nebo opražený. Je vhodný zejména pro konzumaci v létě.

Kroupy

Vyráběné z ječmene jsou tím cennější, čím jsou větší – zůstává tak víc povrchové vrstvy s cennými látkami. Proto jsou nejvhodnější velké kroupy. Jsou bohaté na bílkoviny stejně jako rýže, jsou však hůře stravitelné.

Loupaný oves, ovesné vločky

Jsou výživnou obilninou pro vysoké množství tuku, bílkovin, vitamínů B, E a minerálních látek, poměrně vysoký obsah fosforu, železa, draslíku, hořčíku, manganu a mědi. Pro velký obsah vlákniny (asi 11 %) jsou vhodné i pro diety při metabolických poruchách.

Pohanka

Obsahuje o něco víc bílkovin než rýže, tyto jsou podobné plnohodnotným bílkovinám luštěnin, obsahuje ale více vitamínu B, stejně jako rutinu. Upravuje se podobně jako rýže. Je možné ji také jen namočit na několik hodin do vody, aby změkla a podávat ji syrovou. Má pikantní chuť. Doporučuje se používat ji jako doplňkovou potravinu.

Rýže

Rozeznáváme nebroušenou (hnědou), broušenou a leštěnou rýži. U nás je běžně dostupná broušená (loupaná) a leštěná rýže. V Maďarsku je dostupná i neleštěná. Nebroušená rýže je u nás dostupná už od konce března 1984 v dietních prodejnách.

Běžná rýže obsahuje především škrob, méně bílkovin a celulózy. Nebroušená rýže obsahuje hodně vitamínů a provitaminů skupiny B, stejně jako bílkoviny, celulózu, škrob, tuky a další složky, které ji činí plnohodnotnou surovinou.

Rýže „Natural“ je považovaná za nejvíce neutrální z obilovin.

Nejvhodnější je nebroušená rýže. Když není dostupná, použijeme neleštěnou. Recepty můžeme připravit i z běžné dostupné rýže, přičemž chybějící výživné látky je třeba doplnit jinými pochoutkami, připravenými z obilovin.

Na vaření používáme buď syrovou nebo opraženou rýži (opraženou jen do nazlátlé barvy, jinak ztrácí biologickou hodnotu).

Luštěniny

Patří sem především čočka, sója, hrách a fazole. Obsahují velmi hodnotné bílkoviny, poměrně hodně vápníku, železa, fosforu a další minerální látky, vitamíny A a B. Luštěniny před vařením (pražením) namočíme alespoň na 1 – 4 hodiny, sóju nejméně na 24 hodin.

Zelenina

Zeleninu dělíme na a) divoce (planě) rostoucí a b) pěstovanou – která roste ve vodě a na souši. Dále se dělí na kořenovou, listovou a plodovou. Někdy se konzumují i stonky (např. rebarbory) nebo květy (např. černý bez, akát).

Jogisti doporučují konzumaci menšího množství listové zeleniny než plodové a kořenové a stravu doporučují doplňovat divoce, tj. planě rostoucí zeleninou. Zelenina obsahuje 11 – 90 % vody, 2 – 35 % bílkovin, 0,2 – 18 % tuků, 3 – 61 % uhlohydrátů a 0,3 – 5 % minerálních solí, stejně jako řadu vitamínů.

Obsahuje i aromatické látky, stopové prvky (nejvíce jich mají mořské řasy a divoce rostoucí zelenina), vitamíny a provitamíny. Velká většina z nich má i léčivé účinky. Chlorofyl, který je pro rostliny tím, co pro nás hemoglobin, obsahují listy.

Fytin, který je potřebný k tomu, abychom mohli využít minerálů, se nachází jen v syrových rostlinách. Proto část zeleniny a ovoce (10 – 20 % z celkového denního množství) je vhodné konzumovat v syrovém stavu. Větší množství syrové zeleniny může u citlivých osob způsobit problémy s trávením. U jiných naopak může mít pročišťující účinek. Máme-li zahradu, kterou chemicky neošetřujeme (biozahradu), uvědomme si, že hodně plevelů je jedlých a je možné je chutně připravit.

RECEPTY

Univerzální celoroční recept ☺

Vezmi 12 měsíců, důkladně je očisti od veškeré zlomyslnosti, chamtivosti a nenávisti. Každý měsíc rozkroj na 30 nebo 31 dílů (mimo únor), takže zásoba vydrží na celý rok. Potom se každý den připraví tak, že se vezme 1 dávka důvěry, 1 dávka poctivé práce, 2 dávky dobré nálady, přidají se 3 navršené lžice optimismu, čajová lžička snášenlivosti, zrnko trpělivosti a špetka taktu. Vše se hodně zaleje láskou. Takto připravený se ozdobí kyticí pozornosti a podává se s milým úsměvem a dobrým a přátelským slovem.

Toto jídlo konzumujeme vždy s radostí a nedopustíme, aby den uplynul bez této dokonalé a vzpružující koruny kuchařského umění života.

Níže uvedené recepty jsou jen pomůckou při vynalézání obilninových a dalších jídel. Nebojte se je dotvářet nebo obohatit o vlastní výtvary. Zkuste objevit i logiku vaření, přičemž zachováte v úvodu uvedené poměry surovin.

Vařená pšenice (pro 3 osoby)

1 šálek pšenice (žita, ječmene) – namočíme na 8 hodin, 2,5 šálku vody, ½ kávové lžičky soli.

Namočenou pšenicí vložíme do silnostěnného hrnce, přidáme sůl a zalejeme vodou. Na prudkém plameni ji přivedeme k varu, potom hrnec napůl přikryjeme a na mírném ohni vaříme 25 – 30 minut, resp. dokud se neuvaří. Když se voda vyvaří, trochu na dno dolejeme. Pokud zrnka pšenice popraskají, trochu jsme ji převařili. Vařenou pšenicí podáváme teplou, důkladně ji prožvýkáme. Je pochoutkou ke snídani.

Zapečená pšenice (5 porcí)

1,5 polévkové lžice oleje, 1 velmi malá cibule, ¼ šálku nadrobno posekané petrželové natě, 3 mrkve, 4 šálky vařené pšenice, ¼ šálku vody nebo zeleninového vývaru, 3 polévkové lžice „Shoyu“ (sójová omáčka).

Olej rozežřejeme a podle výše uvedeného pořadí na něj vložíme zeleninu tak, aby se každá dusila alespoň jednu minutu před přidáním následující.

Společně potom ještě dusíme 5 minut. K tomu přidáme pšenici a opatrně mícháme do dokonalého promíchání. Přidáme vodu a sójovou omáčku a dusíme ještě dalších 5 minut.

Pokud nám toto jídlo zbude, můžeme k němu přidat rýži a mouku a utvořit kuličky, které buď opražíme nebo upečeme v troubě.

Pšeničná kaše (pro 5 osob)

1 kávová lžička sezamového nebo slunečnicového oleje, 2 šálky pšenice (propláchnuté), 3 – 3,5 šálku vody, ¼ kávové lžičky soli, špetka kmínu.

V silnostěnném hrnci na oleji opražíme kmín. Když začne prskat, přidáme pšenici. Pražíme ji za stálého míchání. Když začne pšenice prskat a ucítíme vůni oříšků, sejmemе ji z ohně. Necháme ji trochu vychladnout a pomeleme na ručním mlýnku nebo mixéru (res. kávomlýnku Moka). Pomletou pšenici vrátíme do hrnce, přidáme vodu a sůl a dobře promícháme. Na prudkém ohni za stálého míchání necháme povařit, potom na plamen položíme síťku a kaši vaříme 20 – 30 minut na mírném ohni. Kaši podáváme teplou. Je dobrou pochoutkou ke snídani, ale můžeme ji podávat i jako přílohu.

Obměna: Do kaše můžeme přidat nakrájené ořechy, pražená sezamová semínka nebo oloupané mandle.

Před vařením můžeme kvůli aróma přidat trochu čerstvých mátových lístků nebo 4 větvičky mateřídoušky.

Pšenice s fazolí

½ šálku namočené pšenice, ½ šálku černých nebo červených malých fazolí (namočených), 4,5 šálku vody, ¼ kávové lžičky soli, ½ kávové lžičky Shoyu.

Přes noc namočíme stejné množství pšenice a fazole. Vaříme je 2 hod. s množstvím vody 4,5 x větším než je množství fazole a pšenice. (Vaříme-li v tlakovém hrnci, stačí 3,5 násobné množství vody.) Na prudkém plameni přivedeme k varu, potom vaříme na mírném ohni. V tlakovém hrnci vaříme 1 hodinu, potom plamen snížíme a po vyrovnání tlaků sejmeme uzávěr a na mírném plameni vaříme ještě asi ½ - 1 hod. Během vaření přidáme sůl a Shoyu.

Pochoutka z pšeničných klíčků

Potřebné množství pšenice namočíme na 1 – 2 dny do vody tak, aby ji voda překrývala o 1 – 2 cm. Po 1 – 2 dnech ji přecedíme a dáme do takové nádoby, aby byla rozložená ve vrstvě 0,5 – 1 cm. Na 1 – 3 dny ji přikryjeme utěrkou, kterou udržujeme stále vlhkou. Po použití utěrku přepereme.

Příprava: na 1 díl vyklíčené pšenice přidáme 2,5 dílů vody a vaříme 20 – 25 minut. Přidáme trochu soli a Shoyu a podáváme. Můžeme konzumovat i syrovou, nebo ji přidat do polévek.

Jóginská kaše

2 šálky ovesných vloček, podle chuti rozinky, mandle, ořechy nebo kešu oříšky, 1 jablko, horká voda nebo bylinkový čaj.

Ovesné vločky v nádobě na mírném plameni lehce opražíme, přidáme rozinky, pokrájené mandle (ořechy, kešu oříšky), na drobno nakrájené jablko. Spaříme asi 4 šálky vařící vody, zamícháme, necháme minutu až dvě ustát a můžeme konzumovat.

Jóginské placky

3 šálky ovesných vloček, ½ kávové lžičky skořice nebo zázvoru (případně majoránky), voda.

Ovesné vločky v šrotovníku nebo mixéru (kávomlýnku) semeleme. Když jsme v přírodě, můžeme je rozdrtit mezi dlaněmi. Přidáme koření (pokud budeme jíst placky na slano nebo ke slanému jídlu, použijeme majoránku),

promícháme. Přidáme asi 6 - 8 šálků vody, rozmícháme a necháme 30 – 60 minut stát. Potom přidáme za současného míchání tolik vody, aby vzniklo těsto jako na palačinky. Pečeme trochu silnější palačinky na minimálním množství oleje, nebo bez něj, na teflonu. Můžeme je jíst k dušenému ovoci, ale i jako přílohu k jiným jídlům. Palačinky můžeme různě chuťově obměňovat.

Snídaně z kukuřice

1 šálek kukuřičného šrotu, ½ kávové lžičky oleje, 4 šálky vody, ¼ kávové lžičky soli.

V silnostěnném hrnci na oleji opražíme kukuřičný šrot za stálého míchání, aby se nepřipálil. Když dostane sytější barvu a ucítíme vůni, sejmeme z ohně. Necháme chvíli vychladnout a přidáme vodu. Dobře zamícháme. Po uvedení do bodu varu dáme na plamen síťku a na mírném ohni (občas mícháme) vaříme 30 – 40 minut.

- a) Když nám kaše zbude, můžeme k ní přidat trochu mouky, nasekanou petrželovou nať nebo cibulku. Formujeme malé kousky a opečeme je na oleji.
- b) Ke kaši můžeme přidat mouku a trochu agar-agaru, uděláme malé kuličky a vaříme je v polévce.

Kaši můžeme použít i na zahuštění polévek.

Vařená kukuřice (pro 5 osob)

5 středně velkých kukuřičných klasů (odstraníme „fousy“, ponecháme několik listů), voda, špetka soli.

V hrnci přivedeme k varu 5 – 8 cm vody. Položíme do ní kukuřici a počkáme, dokud voda nezačne opět vařit. Posolíme, přikryjeme, vaříme na mírném plameni 10 minut (resp. než změkne). Několik minut ji necháme vychladnout a podáváme.

V tlakovém hrnci vaříme kukuřici ve 2 cm vrstvě vody, posolíme ji a necháme přejít varem, potom na plamen dáme sítku a vaříme na mírném ohni 3 minuty. Podáváme teplou.

Chceme-li kukuřici upéct, předehřejeme troubu na 230 °C. Klasy zabalíme do listů nebo alobalu a pečeme 10 – 15 minut.

Kukuřičné palačinky (12 velkých palačinek)

1 šálek jemné umleté kukuřice, 2,5 šálku horké vody, ¼ kávové lžičky soli, ½ šálku (resp. celý) pšeničné mouky, do měkka uvařené rýže nebo mouky s pohankou, 1 kávová lžička slunečnicového oleje, olej na pečení.

V silnostěnném hrnci opražíme na sucho umletou kukuřici, po krátkém opražení ji nasypeme do mísy, zalejeme vařící vodou, vymícháme do hladka, přidáme sůl, olej a mouku. Na pánev dáme trochu oleje, nalejeme část těsta a když se jedna strana opeče, opatrně obrátíme. Z tohoto množství se dá udělat 12 lívanců.

Když do těsta přidáme sójovou mouku nebo propasírované vařené kaštiny, máme základ pro sladké palačinky (lívance).

Vařené proso

1 kávová lžička kukuřičného oleje, 1 šálek loupaného prosa, spařeného horkou vodou a scezeného, 4 šálky vody, ¼ kávové lžičky soli.

Dno silnostěnného hrnce potřeme olejem. Proso opražíme na středním plameni za stálého míchání, dokud nezíská hnědou barvu a ucítíme vůni. Necháme vychladnout, pomalu k němu přimícháváme vodu, posolíme a necháme přejít varem na prudkém plameni. Potom přikryté vaříme 30 minut na mírném plameni. Před podáváním opatrně promícháme dřevěnou vidličkou a necháme ustát 5 minut. Podobně jako pohanka i proso je cennou pochoutkou v zimě.

Proso s cibulí

1 šálek loupaného prosa, 1 cibule najemno nakrájená a osmažená v 1 kávové lžičce oleje, 3 šálky horké vody, špetka soli.

Proso opražíme do zlatova a přidáme cibulku, potom horkou vodu. Přikryjeme a vaříme 30 minut (v tlakovém hrnci 25 minut). Když přidáme víc vody, bude šťavnatější.

Obměna: můžeme přidat vařenou zeleninu nebo najemno nakrájenou cibulku nebo petržel.

Vařený ječmen

1 šálek ječmene (celá zrna – č. 10, ne menší), 3 šálky vody, ½ kávové lžičky soli.

Uvedené suroviny necháme povařit v silnostěnném hrnci, potom dáme na plamen síťku. Hrnci dobře přikryjeme a vaříme 30 – 40 minut. Potom promícháme dřevěnou vidličkou a necháme ustát 5 minut. Podáváme teplý.

Ječmen se zeleninou (6 porcí)

1 polévková lžíce oleje, 1 cibule pokrájená na plátky, 2 – 3 mrkve pokrájené na drobné kousky, ½ šálku polévkové zeleniny, 2 šálky propláchnutého a opraženého ječmene, ¼ kávové lžičky soli. Na oleji postupně opražíme zeleninu ve výše uvedeném pořadí asi 10 minut. Nakonec přidáme opražený ječmen a dusíme ještě několik minut. Zatímco pečeme zeleninu, přivedeme vodu do varu a nalejeme na zeleninu a ječmen. Na mírném plameni dusíme 45 – 50 minut. (V tlakovém hrnci můžeme podusit zeleninu, přidat k ní 4 šálky vody, sůl a uzavřít. Vaříme na velkém plameni, po vzkypění dáme na plamen síťku a na mírném ohni vaříme 40 minut.)

Koláče z ječmene (12 kusů)

1 šálek ječmene, 1 šálek pohankové mouky (příp. tatarky), ¼ kávové lžičky soli, 2 lžíce oleje, ½ - ¾ šálku vody, 1/4 šálku opražených sezamových semínek nebo mandlí.

Suché suroviny promícháme v hluboké míse. Přidáme olej a prsty rozdrobíme, pomalu přidáváme vodu, jen tolik, aby směs držela pohromadě. Těsto mícháme tak dlouho, až je pružné (asi 10 minut). Z těsta odtrháváme kousky, ze kterých vyválíme kuličky o průměru asi 100 mm. Posypeme je praženými sezamovými semínky nebo mandlemi a rozválíme je na těsto. Lívanečník nebo silnostěnný nízký rendlík potřeme olejem a placky pečeme asi 10 minut, přičemž je několikrát obrátíme, aby se rovnoměrně opekly. Můžeme je péct i v troubě na plechu mírně potřeném olejem. Placky jsou křupavé jako sušenky.

Ovesná kaše

100 g ovesných vloček namočíme na noc do vody tak, aby byly ponořené. Ráno je dolejeme šálkem vody, přidáme špetku soli a přivedeme k varu. Dolejeme ½ l vody nebo horké mléko a za stálého míchání je vaříme do měkka. (Namočené vločky můžeme jen přelit horkým mlékem nebo nechat alespoň 2 hodiny v mléce nabobtnat.) Do hotové kaše je možné přidat lžici másla, dochutit skořicí, melasou, medem, ořechy nebo ovocem. Slanou kaši ochutíme opraženou cibulkou, kořením, doplníme zeleninou.

Starobylá ovesná kaše

1 šálek ovesných vloček nebo mletého ovsa, 1 šálek vody, 1/8 kávové lžičky soli.

Oves propláchneme, abychom oddělili plevy. Přecedíme, pomeleme a pražíme, dokud se rovnoměrně neopraží. Ovesné vločky vložíme do vroucí vody, přidáme sůl a přikryjeme. Takto namočené necháme stát přes noc a ráno vaříme 3 minuty.

Obměna: Když chceme pudink, přidáme 1 kávovou lžičku agar-agaru nebo rozinky, postrouhané jablko, na špičku nože skořice.

Sušenky z ovesných vloček

Vločky namočíme do vody tak, aby byly jen ponořené. Přidáme rozinky a necháme asi 2 hodiny stát. Potom je opražíme na pánvi do zlatova, přidáme lžičku sladu nebo medu, který promícháme s vločkami, a necháme proschnout na ohni. Vychlazené vločky rozmixujeme na moučku. Potom přidáme 100 g mletých ořechů, ½ lžičky anýzu, 1 – 2 lžíce medu, 100 g tuku (máslo, Víska) a vypracujeme měkké těsto. Když je těsto příliš řídké, přidáme celozrnnou mouku. Z těsta vyválíme silnější plát, ze kterého formičkami vykrajujeme různé tvary. Po upečení několik dní necháme uležet.

Prosná kaše

200 g loupaného prosa několikrát spaříme (proso z Maďarska nemusíme spařovat), nasypeme za stálého míchání do vroucí osolené vody (asi ¼ l) a pomalu vaříme. Postupně přidáváme horké mléko nebo vodu (¾ l) a vaříme do měkka.

Sladkou kaši ochutíme medem, skořicí, ovocem.

Slanou kaši můžeme vařit v zeleninovém vývaru, ochutíme kořením (muškátový oříšek, pepř, česnek, majoránka), posypeme opraženou cibulkou, petrželovou natí, pažitkou nebo potočnicí (žerucha). Podáváme se zeleninou nebo posypané sýrem.

Pohanková kaše

200 g pohanky přebereme (pokud je znečištěná), spaříme a propláchneme studenou vodou. Zalejeme vodou, aby byla v ní ponořená, a vaříme do měkka. Sladkou kaši můžeme vařit i s mlékem, ochutíme medem, máslem.

Slanou ochutíme tak, že na oleji zpěníme cibulku, dáme na ni spařenou a propláchnutou pohanku, osolíme, zalejeme vodou a dusíme do měkka.

Polejeme bešamelem, podáváme se zeleninou.

Obilninové nákypy

Z obilovin připravíme kaši uvařenou ve vodě nebo v mléce, promícháme s ovocem (kompoty, sušené ovoce) a ořechy. Pečeme asi 45 minut v mírně vyhřáté troubě. Slané varianty připravíme obdobně. Obilniny před pečením podusíme na oleji s kořením. Do měkka udušené smícháme se zeleninou, houbami apod.