

Pohanka regeneruje játra



Odkud se vzala pohanka?

Pravlastí pohanky seté je jihovýchodní Asie a ještě konkrétněji himalájská údolí chráněná před větrem. Odtud se tato obilnina, jejíž pole nepřehlédnete, protože má krásná bílá až bělorůžová kvítka, rozšířila postupně do celého světa. **Oblíbená je v Rusku, Indii, Číně, Japonsku, Polsku, Francii nebo Kanadě**, kde si javorovým sirupem hojně zalívají pohankové lívance.

Tataři by se asi divili, že se v minulém století místo královny stala popelkou našeho jídelníčku. Protože nás však naše chátrající tělesná schránka v posledních letech nutí přemýšlet nad tím, co máme na talíři, prožívá nyní pohanka grandiózní návrat. Ti, kteří se nad pouhým vyslovením názvu pohanka ušklíbli, se často poté, co ochutnají některý z mnoha pohankových pokrmů, stávají jejími věrnými příznivci.

Proč je pohanka zdravá?

Pohanková zrna obsahují **draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan a zinek**. Skrývají však také **vitamíny B1, B2, niacin, E a C**. Velmi důležitou složkou pohanky je **cholin**, který **regeneruje jaterní buňky poškozené různými chorobami a alkoholem**. Je zajímavá **vysokým obsahem vlákniny, vyváženou skladbou aminokyselin, podílí se na snižování hladiny krevního cholesterolu a bojuje proti ateroskleróze**. Zejména diabetici a osoby s poruchou metabolismu jistě oceňují, že je to **bezlepková obilnina**.

A především je **pohanka nejlepším přírodním zdrojem rutinu**, který má **blahodárný vliv na cévy v celém lidském organismu**. **Zmírňuje potíže s křečovými žilami na nohou a spolu s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice**. Umí zmírňovat následky žaludečních a dvanácterníkových vředů, střevních nádorů, léčí hemeroidy... A tak bychom mohli pokračovat dále.

Úprava pohanky je jednoduchá

Pohanku **stačí pouze spařit vařící vodou** (na jeden díl pohanky dva díly vroucí vody), **dvě tři minuty povařit** (až se voda vsákne) a **nechat pod utěrkou nebo pokličkou nabobtnat**. Poté z ní můžeme připravovat polévky, hlavní jídla, pomazánky, moučníky, a dokonce i vánoční cukroví. Nevěříte? No tak ji vyzkoušejte...

Naše pohankové recepty:

Recept na **vařenou pohanku s petrželkou** naleznete [ZDE](#)

Recept na **pohankové palačinky s hermelínem** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **zdravé vanilkové rohlíčky z pohankové mouky** je [ZDE](#)

Recept na **houbového kubu z pohanky** máme [ZDE](#)