HERBÁŘ ROSTLIN 04. 04. 2012

Pohanka obecná /Fagopyrum esculentum/

Pohanka obecná je jednoletá a vytrvalá bylina. Má bílé a růžové květy v hroznech a lichoklasech, plodem je nažka. V českých zemích se začala pěstovat…

Pohanka obecná – popis

Pohanka obecná je jednoletá a vytrvalá bylina. Má bílé a růžové květy v hroznech a lichoklasech, plodem je nažka. V českých zemích se začala pěstovat už v 16. století.

Pohanka obecná – léčivé účinky

Pohanka obecná díky obsahu vhodných minerálů, vitaminů a vlákniny přispívá například výrazně ke snižování hladiny cholesterolu a k prevenci aterosklerózy. Dokáže totiž udržovat pružné cévy, brání tvorbě krevních sraženin a stimuluje účinek vitaminu C. Jako všechny ostatní obiloviny je cenným zdrojem, pro nás tak důležité, vlákniny. **Pohanka obecná** obsahuje rovněž velké množství zinku, jehož dostatek je pro náš organizmus důležitý zejména v zimním období, kdy posiluje obranyschopnosti sliznic. To je skvělá prevence onemocnění chřipky a nachlazení. Pohanka má rovněž hodně mědi, selenu a manganu.

Z vitamínů jsou v plodech této obiloviny zastoupeny především B1 (thiamin), B2 (riboflavin), niacin, E a C. Velmi důležitým vitamínem je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami nebo alkoholem. Pohanka obecná je velmi vhodná k **detoxikaci celého organizmu** a to i v době těhotenství. Její konzumace je proto vhodná pro osoby se sklonem ke křečovým žilám nebo v období chřipek, jako předcházení praskání žilek v nose (v kombinaci s vitamínem C). Kromě jiného dokáže tato úžasná plodina zatočit i s viry, které způsobují opary, a to ve srovnání s ostatními obilninami až čtyřikrát účinněji.

Použitelné části pohanky: plod

Období květu: červenec až září

Pohanka – použití v kuchyni a pěstování

Pravlastí pohanky jsou Himaláje, dokud se do Evropy dostala s mongolskými kočovníky a tatarskými nájezdníky. Pohanka byla dlouho důležitou obilovinou, na kterou se však v dnešní době neprávem zapomíná. Přitom se jedná o velmi cennou potravinu, která nám může pomoci řešit řadu nemocí, zejména pak tzv. civilizačních.

Tip: Pohankové karbenátky

150 g pohanky
1/2 cibule
stroužek česneku
1 vejce
hladká mouka
sůl
majoránka
pepř
olej

Pohanku vsypeme do osolené vroucí vody a vaříme doměkka. Hrnec zabalíme do utěrky a necháme pohanku 20 minut dojít. Poté scedíme, přidáme 1 vejce, pepř, majoránku, utřený česnek a cibuli pokrájenou nadrobno. Vypracujeme těsto, ze kterého utvoříme **karbanátky**. Obalíme je v mouce a rozšlehaném vejci. Smažíme na teflonové pánvi potřené rostlinným olejem dozlatova.