

Méně známé potraviny: cous-cous (kus -kus), bulgur, tapioka, ságo, arrowroo, quinoa, amarant (laskavec), pohanka, cizrna, jáhly, chia semínka, kustovnice čínská.

Arrowroot – získává se z odnoží rostliny maranta třtinová. Rozemletý je jako lepší náhražka škrobu. Ale pozor – syrový je jedovatý. Domorodci používají šťávu jako protijed při hadím uštknutí. Vařením se oddenky stávají jedlými a používají se jako brambory. Arrowroot se dá koupit v prodejnách zdravé výživy. Je to bílý prášek. Do vařených jídel na zahušťování. Výborně zahušťuje pokrmy, polévky. Výhoda je, že je bez chuti a neobsahuje tuky. Obsahuje vlákninu. Takže se může používat i v přípravě dietních pokrmů. Je používán pro dobrou funkci metabolismu, srdce, podporuje imunitní systém, cirkulaci krve. Používá se na pečení, smažení je vhodný na těstíčko. Smícháme 200 ml vody a dvě lžice nejvýše 3 lžice vrchovaté. Přiléváme až ke konci vaření pokrmu. Nepravý se získává z kurkumy nebo zázvoru. Pravý je pouze indický.

Tapioka – manoik jedlý – je také škrobová moučka hodně používaná v Brazílii. Hlízy jsou až 1 metr velké a mohou vážit i 2 kg. Připravuje se z něho moučka- škrob. Obsahuje vitaminy A, B, C, K výhoda – neobsahuje lepek a proto se dá používat při dietách. Nejznámější jsou tapiokové perly a tapioková moučka. Perly je lepší namočit předem do vody, tu pak scedit. Na slané pokrmy se používá mouka a na sladké pokrmy perly. Jeden recept na **tapiokový pudink** : 1/2 hrnku perel tapioku, 1 a ½ hrnku kokosového mléka, osladíme čekankovým sirupem. Tapiakové placky – 120 g tapiokové mouky, 80 ml rostlinného mléka nebo vody, 3 lžice oleje. Uděláme těsto, necháme hodinu odpočívat a děláme placky, které nasucho pečeme.

Ságo – sušené granule ze ságové palmy. Hodí se pro pokrmy dietní, pro nemocné. Používá se jako vložka do polévek. Také na zákusky. Musí se nejdříve dobře vyprat ve studené vodě a poté spařit alespoň dvakrát.

Jáhly - loupané proso. Nejdříve se musí dobře proprat ve studené vodě a poté alespoň dvakrát i třikrát spařit vařící vodou. Jinak je chuti nahořklé. **Jáhlové škuřánky** – uvaříme jáhlovou kaši. Na 1 a ½ l mléka 250 g upravených jáhel, špetka soli. Kaši necháme trochu vychladnout a lžící tvarujeme noky. Dáváme na talíř, přelijeme rozškvařenou slaninou a opečenou klobáskou nakrájenou na kostičky. Navrch osmaženou, drobně krájenou cibulkou a nakrájenou pažitku.

Jáhly s černou čočkou- připravíme si uvařené jáhly, ale nesmí být na kaši, takže dáme při vaření méně vody. Černou čočku také uvaříme na skus. Obojí smícháme, přidáme natřovou cibulku nakrájenou nadrobno. Dijonskou hořčici našleháme s olivovým olejem, citronovou šťávou. Nalijeme do salátu a lehce promícháme.

Amarant – druh zeleniny. Listy jsou zelené nebo i načervenalé nasládlé chuti. Používají se hlavně v čínské kuchyni podobně jako špenát. U nás je tato zelenina známá pod názvem **laskavec**. Z rozemletých semen této rostliny se dělá mouka.

Amarantový Puding s ořechy a vanilkou-200 ml mléka plnotučného,70g rozdrčeného amarantu,30 g másla, lžice moučkového cukru,1 ks vanilkový lus,2 vejce, 50 g ořechy,50 g cukr písk do sněhu. Do mléka dáme amarant, máslo, žloutky, moučkový cukr ,vanilku a drobně sekané ořechy. Nádobu dáme na páru a mícháme 60 minut. Do lehce vychladlé směsi vmícháme tuhý sníh z bílků a cukru. Nalijeme do skleniček a necháme vystydnout. Zdobíme ovocem.

Cizrna – v Itálii Céci, na Slovensku Cicer. U nás je k dostání cizrna beraní. Vaří se v poměru na jeden díl cizrny 1 a ½ dílu vody. Je dobře namáčet cizrnu přes noc. Nebo můžeme vložit cizrnu do vařící vody ve stejném poměru 1:1a ½ . Stáhnout z ohně, přiklopit a nechat alespoň dvě hodiny. Potom vařit. Nejznámější je kaše z cizrny (hummus). Uvařená cizrna se rozmixuje s česnekem, citronovou šťávou, koriandrem a kurkumou. Přidá se sezamový olej, sůl a také tahini, což je pasta ze sezamových semínek. Můžeme si ji udělat sami tak, že rozmixujeme sezamová semínka s přiléváním oleje.

Bulgur – tvrdá pšenice- zrna se usuší, oloupou a nakonec nalámou. Šrot z bulguru se používá na rychlou tepelnou úpravu. Použití – pilaf, na saláty, jako příloha i jako hlavní jídlo třeba s kuřecím masem a zeleninou. Musí se vařit 15-20 minut nejlépe ve vývaru.

Cous-cous neboli kus-kus – upravená pšenice nebo proso na kuličky. Použití na přílohu, saláty i jako hlavní jídlo. Rychlá příprava. Zalije se vařícím vývarem nebo vařící vodou a nechá přiklopený nabobtnat 15 minut. Poměr je 1:1 a půl tekutiny. Jako hlavní jídlo: **kus-kus** s hráškem a nakládanými rajčaty a koriandrem.

Qinoa- merlík chilský – má hodně bílkovin, neobsahuje lepek. Používá se při dietním stravování, hlavně při celiakii. Je vhodná na přípravu salátů, jako vložka do polévek i jako příloha k hlavním jídlům. Semínka se dobře propláchnou vařící vodou a potom se vaří 15 minut. Na jeden díl semínek se přidávají dva díly vody.

Chia semínka – semínko šalvěje hispánské – pěstuje se hlavně ve střední a Latinské Americe. Dodají energii, jsou lehce stravitelná, přispívají i k hubnutí. Vážou na sebe tekutinu, takže pokrm se zahustí.

Malinový pohár – 500 g čerstvých malin- polovinu rozmixujeme a přidáme do nich 20 g chia semínek. 500 ml kokosového mléka smícháme se třemi lžícemi medu a 50 g semínek, ochutíme mletou skořicí. Do poháru nalijeme směs bílou, na ni směs červenou a necháme vychladnout, nejlépe přes noc. Vrstvy můžeme také střídat. Před podáváním zdobíme čerstvými malinami a lístkem meduňky.

Kustovnice čínská-Goja -posiluje imunitu, obsahuje větší množství aminokyselin, stopové prvky nerostů jako je železo a další. Obsahuje vitaminy B1, B2, B6, vitamín E. Rozšířena v Asii například v Nepálu, Číně, Japonsku. Konzumuje se hlavně čerstvá. Ale můžeme ji přidat i do pokrmů, nebo moučnicku.

Pohanka -rostlina s čeledi rdesnovitých. Semena se melou na mouku, která se používá na palačinky, do koláčů, do chleba. Zrna se dobře propláchnou a vaří ve vodě 10 minut. Potom se nechá přiklopená asi 1 a ½ hodiny mimo oheň. Pohanková trhaná se používá na přípravu kaší.

Sladká pohanková kaša – pohanka trhaná se rozvaří na kaši, osladí se medem a sype strouhaným perníkem nebo prachandou.