

Základní škola, Frenštát pod Radhoštěm, Tyršova 1053, příspěvková organizace
744 01 Frenštát p.R., Tyršova 1053
tel. 556 835 737; 731 574 059
e-mail: skola@zsfren.cz

GRANT Z REVOLVINGOVÉHO FONDU MŽP NA PODPORU UDRŽITELNÉHO
ROZVOJE

NÁZEV PROJEKTU: Z PANELÁKŮ NA ZAHRADU

PRIORITNÍ OBLAST: PŘÍRODNÍ ŠKOLY

ROK REALIZACE: 2013

KLÍČOVÁ AKTIVITA: Potraviny našich předků

Zpracovatel: Mgr. Jarmila Štěpánová

Strava našich předků

Mezi hlavní potraviny našich předků patřily obiloviny, luštěniny, med, vejce, zelí, houby, ovoce. Základem stravy byly různé obilné kaše – z prosa, ovsu, žita, pohanky. Na Valašsku byla dosti rozšířena pohanka.

Historie pohanky

Pohanka k nám přišla z jihovýchodní Asie, její pravlastí je pravděpodobně oblast v Himalájích. Pohanka se začala pěstovat v Číně a Indii už před 2500 lety.

K nám se pohanka dostala vojenskými nájezdy Mongolů a Tatarů přes Rusko, asi již ve 12. století. Podle toho pravděpodobně také dostala tato obilovina svůj název – tatarka nebo pohanka.

O tom, jak se pohanka do Ruska rozšířila, vypravuje stará pověst, podle níž vlastní domov pohanky je mezi Tatary:

Byl jeden král a ten měl dceru nevídané krásy. Říkali jí Krupenička. Když vtrhli do země zlí Tataři, Krupeničku zajali a odvezli ji daleko do cizí země do otroctví. Odtud ji ale vysvobodila babice, která proměnila dívku v pohankové zrno, poté jej přinesla do Ruska a schovala do země. Zrno se ujalo a vyrostla z něho bylina se 77 zrníčky.

Když zavály větry, roznesly semena po 77 polích. A tak se pohanka rozšířila po celém Rusku

Zdroj:

LEIFERTO VÁ, I., LISÁ, M. *Pohanka, zdravá a léčivá i dnes*. 1. vyd. Praha: Art press servis, 1991. 21 s. ISBN 80-900730-0-X

<http://lifefood.cz/strava/pohanka.html>

<http://osiva-semena.cz/modules/prestapress/content.php?id=71>



Pohanka – moderní potravina

Pohanka je potravina vhodná pro různá onemocnění – zlepšuje pružnost cévních stěn, snižuje srážlivost krve, ovlivňuje množství cholesterolu v krvi, je vhodná pro bezlepkovou dietu i pro diabetiky.

Zdroj: cs.wikipedia.org/wiki/Pohanka



obrázek 1: Pohanka kvetoucí (Zdroj <http://www.biolib.cz/cz/taxonimage/id18830/>)



obrázek 2: Pohanka zrno (Zdroj: <http://vfu-www.vfu.cz/vegetabilie/plodiny/czech/Pohanka.jpg>)

Pohanka – vlastnosti

Pohanka obsahuje tyto prvky: draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek
Významný je obsah vitamínů skupiny B, cholin, rutin a vitamin E.

Zdroj: www.pohankovymlyn.com/

Využití pohanky v kuchyni

- **pohankové kroupy** – do polévek jako příloha k masu, do různých nádivek
- **pohanková lámanka** – různé kaše sladké i slané, do pomazánek, zavářka do polévek, příměs do knedlíků, do jogurtů
- **pohanková krupice** – na výrobu kaší, zavářek do polévek, knedlíků, lívanců, pudinků, moučníků
- **pohanková mouka** – na běžné pečení a vaření
- **pohankové slupky** – náplň do polštářů, na čaj, odvar
- **mladá nat' pohanky** - do polévek, na chléb do pomazánek místo petrželky, na čaj



obrázek 3: Výrobky z pohanky (Zdroj: www.probio.cz)



obrázek 4: Pohanka se zeleninou (Zdroj: www.varimezdrave.cz)

recepty.vareni.cz › Recepty
www.zdrave-recepty.cz/clanek/pohanka/