



info

JÁHLY A BRAMBOROVO-JAHELNÉ ŠTOUCHANCE

100% vegan, bez pšeničného lepku

1 díl kvalitních jáhel, nejlépe z ekologického zemědělství

1,5–2 díly vody dle druhu jáhel

špetka mořské soli

JÁHLY

Jáhly mám moc ráda, připadají mi vynikající na všechny způsoby a hlavně jsou jednoduché na přípravu. A můžete z nich vykoulit opravdu cokoli – od kaší, přes placky, rizota, nočky či sladké krémy a nákypy. Dokonce se z jáhel vařilo pivo a pálla kořalka. A pokud se chystáte uzavřít sňatek, tak jedním ze starodávných zvyků bylo jíst jahelnou kaši jako poslední jídlo svatební hostiny, aby měli novomanželé vždy dost peněz. Jáhly vznikají odstraněním slupky z prosa. To bylo jednou z hlavních obilnin Slovanů, ale i v Číně ho znali už ve 3. tisíciletí před naším letopočtem. Proso je známé vysokým obsahem železa, ale i fosforu, hořčíku, vápníku a vitamínů B₁ a B₂. Podle staré východní medicíny jsou jáhly vynikající pro slinivku a slezinu. Proto jsou vhodné i při oslabeném žaludku, ale i při chudokrevnosti a cukrovce. Jáhly jsou přirozeně bezlepkové.

1. Základní recept: jáhly pořádně properte a promněte rukama. Doporučuji vařit jen kvalitní a čerstvé jáhly, které není nutné nijak spařovat, protože nebývají hořké. Oprané jáhly dejte do vody v poměru 1 díl jáhel na 2 díly vody. Některým druhům jáhel stačí i menší poměr vody (1,8). Při vaření jakýchkoli obilnin používejte dobré hrnce se silným dnem. Přiveďte k varu, osolte špetkou mořské soli, stáhněte oheň na minimum a vařte pod pokličkou 15–20 minut. Během vaření nemíchejte, jáhly by se mohly připálit. Uvařené jáhly nechte dojít 5–10 minut pod pokličkou.

2. Skvělá obměna je opražit syrové jáhly na oleji se sójovou omáčkou Tamari, přilít vodu a pod poklicí uvařit. Nakonec promíchat s opraženými slunečnicovými semínky.

3. Pokud chcete uvařit jahelnou kaši, zvyšte poměr až na 1 díl jáhel se 3–4 díly vody a vařte déle, tak 30–40 minut, aby se jáhly začaly rozvařovat. Nejlepší je vařit jáhly v rýžovém tekutém nápoji, který je přirozeně nasládlý, a se skořicí. Servírujte s medem a ořechy. Na krémové dezerty můžete vařit až v pětinasobku tekutiny, kaši pak rozmixujte a různě ochucujte, viz strana 129.

4. Moje oblíbené jídlo jsou štouchané brambory s jáhlami. Ke zpěněné cibulce přidejte stejný díl uvařených brambor nakrájených na menší kousky a stejný díl uvařených jáhel. Nejlepší je to ze zbytků. Osolte, promíchejte a prohřejte. Vmíchejte zelený pórek. Rozštouchejte štouhadlem na brambory a přidejte trochu kvalitního oleje. Pokud chcete krémové štouchance, zalijte je smetanou (sójovou nebo dle vaší snášenlivosti mléčných výrobků občas i živočišnou z ekofarmy) a nechte prohřát, aby zhoustla.

5. Moje babička jáhly nemá moc ráda, ale dává je aspoň do bramboráků, které pro změnu miluje. Nahradí jimi třetinu brambor a je to lahůdka.



Nemíchat obilniny při vaření je praktické, neztrácíte čas a neriskujete připálení. Jeden kamarád, zdatnější fyzik než já, mi to vysvětloval tak, že odolné molekuly vznikající při vaření na dně se při zamíchání dostanou nahoru a ty méně odolné, které vznikají nahoře v hrnci, klesnou dolů a pak se mohou snáze připálit. Nevím, jestli si ze mě dělal srandu, ale hlavní je, že to funguje!

