

Jednozrnka a dvouzrnka jsou prastaré původní odrůdy pšenice.

Náš organismus si na trávení těchto nepřešlechtěných ploidin zvykal po mnoho tisíc let a umí je dokonale využít. Od moderní šlechtěné pšenice se liší tím, že mají nižší množství i strukturu lepku a jsou výživnější. Obsahují vlákninu a i velké množství bílkovin.

Oproti pšenici je zrno měkčí a vláčnější, chuť je nasládlá, oříšková. Zrna po uvaření jsou z venku křupavá a uvnitř měkkoučká.

Nejvíce si je vychutnáte v rizotech a rychlých pánvích, ale i v polévkách či pomazánkách.




Recepty ze sáčku

Jednozrnka s omáčkou romesco

Ingredience - 2 porce

- 180 g BIO jednozrnky nebo dvouzrnky PROBIO

Omáčka romesco:

- 1 větší červená paprika
- 2 rajčata
- 1 menší červená cibule
- 2 - 3 stroučky česneku
- 20 g blanširovaných bio mandlí PROBIO
- 2 kousky sušených rajčat v oleji
- 1 lžice olivového oleje
- Citronová šťáva
- 1 lžička mleté uzené papriky
- Sůl
- Čerstvé mletý pepř
- Rukola
- Čerstvý kozí sýr nebo například halloumi, tofu nebo tempeh
- Semínka podle chuti

Postup:
Nafermentovanou jednozrnku uvaříte dle návodu na přípravu do měkka. Doba vaření se fermentací může zkrátit. Scedte a nechte okapat. Papriku položte na plech vyložený pečícím papírem. Z rajčat vyřízněte bubáky a na druhé straně - na špičce - naríznete do křížku. Položte dál od papriky křížkem vzhůru. Rajčata během pečení pouští šťávu, je lepší, když se papriky nebudou v tekutině máčet. Oloupanou cibuli překrojte a také položte na plech.
Pečte 50 minut při 200 °C. Po 20 minutách pečení obraťte opatrně papriky a přidejte do trouby neoloupané stroučky česneku. Po upečení opatrně přendejte papriky do mísy a zakryjte fólií. Nechte několik minut zaparřit. Mezitím mandle opečte do zlatova na pánvi. Nasypte do food procesoru. Z teplých rajčat sloupněte slupku a vymačkejte šťávu. Pravděpodobně se vám bude nejlépe pracovat pomocí kleští. Stroučky česneku oloupejte. Rajčata i česnek přidejte do roboty. Papriky přendejte na talíř a opatrně oloupejte. Uvnitř bude horká pára a tekutina. Papriku zbavte semínek a osušte papírovou utěrkou. Přidejte do food procesoru.
Přidejte sušená rajčata, trochu olivového oleje, lžičku až dvě citronové šťávy, mletou papriku, sůl a pepř a mixujte dohladka. Podle chuti můžete přidat i jemně nasekané bylinky.
Omáčku promíchejte s uvařenou jednozrnkou. Naservujte na talíře, posypte rukolou a doplňte sýrem nebo rostlinnou alternativou.




Podle kuchaře Petra Klímy (Greenwayfood)

Jednozrnka se špenátem

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO jednozrnky nebo dvouzrnky PROBIO
- BIO olivový olej extra panenský PROBIO
- 2 lžice
- 1 cibule (menší)
- 2 stroučky česneku
- 10 g másla
- cca 100 g čerstvého špenátu
- 100 ml smetany na vaření
- 60 g balkánského sýra
- mořská sůl BIOSAL
- pár lístků bazalky
- 2 vejce uvařená

Postup:
V hluboké pánvi rozehejeme asi lžici oleje. Cibuli nakrájíme nejmenno a necháme zesklivatět. Přidáme rozmačkaný česnek a asi minutu mícháme. Přidáme očistěný špenát a mícháme, dokud špenát nezmenší objem na polovinu. Vlijeme smetanu a půl minuty podusíme. Promícháme s předem nafermentovanou a uvařenou jednozrnkou. Odstavíme z plotny, vmícháme 2/3 rozdroleného balkánského sýra a polovinu na jemno nakrájené bazalky, dle potřeby dosolíme. Podáváme s rozkrojeným zastřeným vejcem, posypané zbytkem balkánského sýru a nasekané bazalky.
Tip: Místo jednozrnky můžete v receptu použít i jiné zrna nebo kroupy. Pokrm dostane další dimenzi v podobě většího zastoupení vlákniny, bílkovin i příjemné chuti a konzistence.



Pomazánka z jednozrnky

Ingredience - rodinná porce

- 100 g BIO jednozrnky nebo dvouzrnky PROBIO
- 1 pomazánkové máslo nebo krémový sýr typu lučina
- 3 lžice bílého jogurtu
- mořská sůl BIOSAL
- 1 mletý pepř
- 1 stroužek česneku
- čerstvé bylinky (pažitka, petržel...)

Postup:
Nafermentovanou jednozrnku uvaříme v lehké osolené vodě do měkka. Scedíme. V míse smícháme pomazánkové máslo, bílý jogurt a rozmačkaný stroužek česneku. Přidáme uvařenou jednozrnku, sekané bylinky a zamícháme. Osolíme a opepříme dle vlastní chuti.



Italská kapustičková polévka s jednozrnkou

Ingredience: 4 porce

- 4 lžice BIO olivového oleje extra panenského BIOLINIE
- 1 cibule
- 1 pórek
- 2 stroučky česneku
- 1 lžice čerstvého tymiánu
- 1,5 l vývaru (lze použít BIO bujón PROBIO)
- 2 velké mrkve
- 120 g BIO jednozrnky nebo dvouzrnky PROBIO
- Sůl, pepř
- asi 20 malých růžičkových kapustiček
- 1 konzerva sterilovaných loupáných sekaných rajčat PROBIO
- strouhaný parmazán

Postup:
Cibuli nasekáme na drobno a zpěníme na oleji. Přidáme na kolečka pokrájený pórek, na plátky nasekaný česnek a mrkev. Vše řádně promícháme a necháme ještě asi 5 minut orestovat na oleji.
Přidáme jednozrnku, tymián a zalijeme vývarem. Osolíme a vaříme asi 15 minut. Nakonec přidáme rajčata, na půl rozkrojené kapustičky a vaříme do změknutí dalších 20 minut. Podáváme posypané strouhaným parmazánem.