

Hans HEMMUNG

# ZÁZRAK JMÉNEM OBILOVINY

Léčivé účinky, příprava,  
a klíčení



Eko-konzult

*Budoucnost lidstva spočívá v prevenci degenerativních  
a duševních chorob, nikoliv v umění léčit jejich příznaky.*

*Dr. A. Carrelová*



© H. Hemmung, 1998  
© Translation: M. Holičková, 2001  
© Eko – konzult, 2003  
ISBN 80-89044-66-2



Eko-konzult

## **Předmluva**

Cílem této brožury je zprostředkovat základní znalosti týkající se přípravy obilnin. Může posloužit jako počáteční pomoc všem, kteří se chtějí přeorientovat na plnohodnotnou výživu. Uvádíme nejen recepty na přípravu prostých tradičních jídel, ale také léčivé účinky obilovin na lidský organismus.

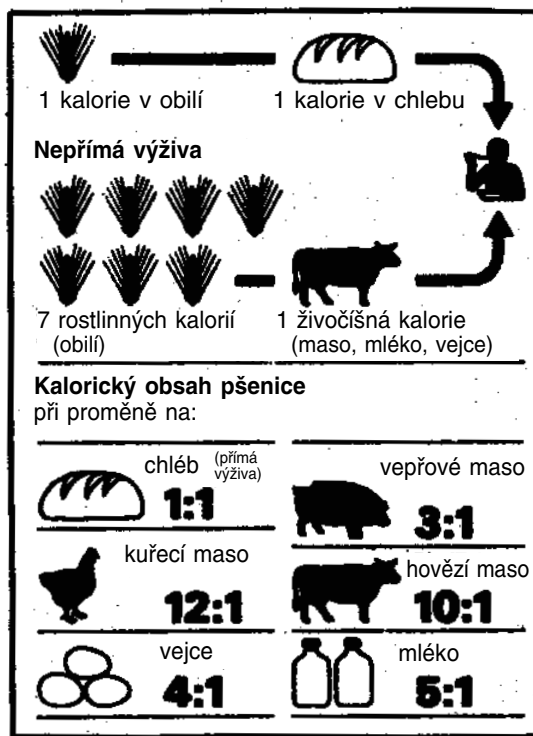
Tisíciletí se lidé živili celozrnnými výrobky a byli zdraví a výkonní. Žádná jiná skupina potravin není tak harmonická, jako celá obilná zrna. Jsou schopna zabránit civilizačním chorobám podmíněným výživou, oslabit je nebo úplně vyléčit. Každý, komu leží na srdci jeho zdraví a zdraví jeho dětí, by měl svoji výživu založit na obilninách. Obnovené zdraví se vám odmění novou radostí ze života, zvýšenou obranyschopností a stabilním nervovým systémem.

Obiloviny jsou základním zdrojem komplexních (složitých) sacharidů, zejména škrobu. Obilná zrna, která nejsou zbavena slupek, obsahují významné množství vlákniny, vitaminů a minerálů, které mají značný význam pro zdravou výživu. Z obilovin jsou nejhodnotnější pšenice, ječmen, pohanka, kukuřice, rýže, proso, oves, žito a laskavec.

Další, málo známou a nedostatečně využívanou možností, je konzumace naklíčených semen. Během klíčení v nich probíhají procesy, při nichž se škroby a tuky přeměňují na vitaminy, bílkoviny, enzymy a jednoduché cukry. Čerstvé výhonky nabobtnalých, klíčících semen jsou již po tisíce let součástí stravy Číňanů. Sójové a další klíčky luštěnin jsou bohaté na chlorofyl, vitaminy A, C, D, E, K a vitaminy B-komplexu, minerály vápník, fosfor, draslík, hořčík a železo. Dále obsahují kvalitní bílkoviny a enzymy, díky nimž jsou snadno stravitelné. Klíčky se považují za „nejživější“ a „nejpřírodnější“ součást stravy, protože se konzumují zcela čerstvé v době, kdy ještě rostou. Jejich pravidelní konzumenti pocítují nárůst vitality a energie. Působí

těž diuretický, zvyšují chuť k jídlu a z těla odstraňují nečistoty. Používají se v dietách při snižování nadváhy, při artritidě, otocích, žaludečních a dvanáctíkových vředech a při poruchách trávení.

Stále se zhoršující situace ve světové výživě (2/3 lidstva hladovějí) význam potraviny z obilnin zvyšuje. Abychom získali 1 kg masa, je třeba zkrmit 7 kg obilí. Když upustíme od nerozumné výroby obilí a masa, které tak zůstane, poskytneme lidem, nebude na této planetě hlad a žádné dítě ani stařec nebudou muset zemřít na následky podvýživy.



## Několik základních pravidel

Pokud možno, nepoužívejte tlakový hrnec. Obilí k dovaření a nabobtnání potřebuje více času, než tento hrnec umožňuje. Nejlépe se hodí litinové nádoby s dobrou pokličkou.

- ❑ Abychom zabránili připálení, je účelné jakmile obsah uvedeme do varu, hrnec postavit na rozvaděč tepla.
- ❑ Vápenatá vroucí voda zabraňuje přirozenému rozvoji vlastní chuti jídla. Pomůže vodní filtr.
- ❑ Obilí vždy zalévejte studenou vodou. Mléko a obilí užívané dohromady zahleňují dýchací cesty. Kdo je rozumný, vaří ho jen s vodou. To platí i o müsli k snídani.

U některých receptů obilná zrna doporučujeme pražit. Tím dostávají kořenitou chuť, jsou snáze stravitelná, tvorba hlenu se snižuje a doba dovaření se zkrátí. Obilí k pražení se umyje a nasype na síto. Když voda odteče, rozložíme zrna na plech na pečení a 30 až 60 minut je pražíme v troubě při 80 °C. Mají být suchá a tvrdá (ochutnáme) a mají chutnat jako ořechy. Po vychladnutí je můžeme naplnit do sklenice a v případě potřeby umlít.

Kombinujeme-li luštěniny ve správném poměru s obilninami, přijímáme plnohodnotné bílkoviny, které jsou stejně hodnotné jako bílkoviny masa. Z luštěnin mají největší potravinářské využití fazole, hrách, čočka, sója, mungo a arašidy.

Nenechte se odradit od experimentování a koření používejte podle chuti a nálady. K ochucování obilných jídel používáme celou řadu doplňkových potravin, viz *Přísady a koření*. Do pokrmů vložte vlastní nápady.

**Vařte s láskou a radostí.**

Tak každé jídlo bude chutné a pro tělo a duši bude dobrodiním.

## POHANKA

Je to rdesnovitá rostlina s plody podobnými drobným bukvicím. S naší pšenicí nemá nic společného. Pohanka je základní potravinou Číňanů a Japonců. Rusové a Ukrajinci z pohankové a pšeničné mouky pečou „bliny“ (lívance) a vaří kaši (pohankovou). Pohanku do Evropy přinesli Saracéni. Ne všichni s tím ovšem souhlasí. Někteří tvrdí, že do Ruska přišla už s Mongoly. Pěstuje se na málo úrodných, písčitých půdách. Má krátké vegetační období.

### Specifické vlastnosti

Pohankové pokrmy jsou lehce stravitelné a nezatěžují žaludek. Coby výživná a posilující strava jsou vhodné pro rekonvalescenty. Jde o jedinečnou obilovinu s alkalickým působením, bohatou na vlákninu a křemík. Při průjmech a úplavici a posiluje střevní systém. Je bohatým zdrojem rutinu, což je flavonoid posilující vlásčnice, blokuje vnitřní krvácení, tvorbu hemoroidů, křečových žil a vysoký krevní tlak. Pohankové klíčky obsahují hodně chlorofylu, vitaminů a enzymů.

Má vysoký obsah lecitinu a lyzinu. Lyzin je životně důležitou bílkovinnou stavební látkou podporující růst kostí. Rovněž se vyznačuje pozoruhodným množstvím fosforu, ve stopovém množství obsahuje nikl, kobalt a měď a kromě toho obsahuje nervové vitaminy B1, B2, B6.

**Upozornění:** Na rozdíl od prosa pohanka obsahuje gluten. Nesmí být tudíž součástí bezlepkových diet.



### Základní příprava pohanky

Pohanku několikrát umyjte, uveďte do varu s dvojnásobným množstvím vody a špetkou mořské soli. Načervenalou pěnu vznikající při vaření odstraňte. Vařte přiklopenou na malém plameni asi 20 minut. Nechejte ještě nabobtnat, k ochucení na stole použijte Tamari nebo Gomasio.

### Pohanková kaše

Pohanku nahrubo umelte, povařte s 2,5-násobným množstvím vody a špetkou mořské soli. Odstraňte načervenalou pěnu a přiklopenou vařte 20 minut. Nějaký čas nechejte bobtnat, k ochucení použijte Tamari nebo Gomasio.

### Pohankové vdolky

*200 g pohankové mouky (jemně mletá), 370 g vody, 2 lžíce oleje, špetka mořské soli*

Všechny přísady smícháme, vypracujeme těsto a 15 minut je necháme kynout. V pánvi s dostatečným množstvím oleje pečeme tenké vdolky.

*Varianta:* Když jsme vdolky poprvé obrátili, rovnoměrně je posypeme strouhaným sýrem.

Toto těsto se hodí i k pečení oplatků.

### Pohankový salát

*Rajčata, papriky, okurky atd. nakrájené na kostičky, uvařená pohanka, kysaná smetana, čerstvě natrhané bylinky, slunečnicový olej lisovaný za studena, bylinná sůl, citronová šťáva nebo jablečný ocet*

### Dušená pohanka

Na slunečnicovém oleji upražíme najemno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené houby (sušené nejdříve uvaříme), osolíme