



# *Pohanková minikuchařka*

ze Zubří





## *Polévky z pohanky*

### **Pohanková polévka se zeleninou**

100 g pohanky lámanky, 250 g kořenové zeleniny, slanina, 2 cibule, zeleninový vývar, sůl, pepř

Na slanině osmahneme cibuli, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu a lehce podusíme. Zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme a vaříme až zelenina změkne. Nakonec přidáme propláchnutou pohanku a odstavíme z ohně. Necháme dojít pod pokličkou.

### **Pohanková polévka se zeleninou II**

100 g pohanky lámanky, cibule, mrkev, petržel, 100 g celeru, 200 g brokolice, olej, česnek, sůl, pepř

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu a lehce podusíme. Zalijeme zeleninovým vodou, osolíme, opepříme a vaříme až zelenina změkne. Cca 5 min. před koncem varu přidáme brokolici rozebranou na růžičky. Nakonec vsypeme propláchnutou pohanku a česnek utřený se solí a odstavíme z ohně. Necháme dojít pod pokličkou.

## **Pohanková polévka se zeleninou a houbama**

100 g pohanky lámanky, 1 cibule, větší mrkev, 100 g celeru, růžička květáku a čtvrt hlávky kapusty, 100 g čerstvých hub, česnek, olej, sůl, pepř, vegeta, petrželka

Cibuli a česnek orestujeme na oleji, pak přidáme kapustu a lehce podusíme. Poté přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, květák a houby (můžou být i sušené a předem namočené), zalijeme vodou, osolíme, přidáme vegetu, opepříme a vaříme do měkka. Nakonec vsypeme propláchnutou pohanku a odstavíme z ohně. Do hotové polévky dáme zelenou petrželku.

## **Uzeninová polévka s pohankou**

1 lt vývaru z uzeného masa, 50 g pohanky, 0,3 lt mléka

Do vřícího vývaru nasypeme propláchnutou pohanku a odstavíme. Podáváme vlažné, před konzumací můžeme přidat mléko

*Pohanku můžeme rovněž použít místo ječných krup do bramboračky.*

## *Pohankové chuťovky*

### **Pohankové placičky**

Několikrát propláchneme pohanku lámanku a necháme ji nabobtnat (cca ½-1 hod)., Nabobtnanou a propláchnutou pohanku smícháme se sýrem (niva, eidam apod.), najemno nakrájenou zeleninou (rajče, paprika..), vejci a okořeníme dle chuti.

Uděláme placičky a pečeme do zlatova.

### **Tvarohová pomazánka s pohankou**

Uzený tvaroh (250 g), Pohanka lámanka, kysaná smetana, česnek nebo cibule, pažitka

Několikrát propláchneme pohanku a necháme ji nabobtnat (cca ½-1 hod), Nabobtnanou a propláchnutou pohanku smícháme s tvarohem a kysanou smetanou, podle chuti přidáme utřený česnek nebo jemně nakrájenou cibuli a pažitku.

### **Pohankové kuličky**

Hrnek pohanky, cibule, česnek, 2 vejce, strouhanka, pepř, sůl, majoránka

Pohanku uvařit a semlít na masovém mlýnku spolu s cibulí a česnekem, přidat vejce, strouhanku a koření. Zpracovat tak, aby šly dělat kuličky. Smažit ve fritovacím hrnci.

## *Hlavní jídla z pohanky*

### **Pohanková baba**

250 g pohanky, 350 g brambor, 200 g uzeného masa, 100 g slaniny

Pohanku zalijeme vřící vodou a necháme napučet. Uzené maso uvaříme a vyjmeme z hrnce. Ve vývaru z uzeného masa uvaříme do poloměkka oloupané a na kostky nakrájené brambory. Uzené maso nakrájíme nadrobno. Všechny suroviny smícháme, popř. naředíme vývarem. Dáme do pekáčku a polijeme osmaženou slaninou.

### **Pohanková kaše s brynzou**

250 g pohanky, 1 lt vody, sůl, 50 g slaniny, 1 cibule, 150 g brynzy

Přebranou pohanku spaříme vřící vodou, osolíme a krátce povaříme. V teplé troubě nebo pod peřinou necháme změkknout. Hotovou pohanku dáme na talíře, smícháme s cibulí osmaženou na slanině a brynzou.

## **Pohankové rizoto**

200 g pohanky, 300 g vepřového plecka, 2 cibule, olej, mletá paprika, sůl, česnek, tvrdý sýr

Přebranou pohanku spaříme horkou vodou. Na oleji opražíme pokrájenou cibuli, přidáme nakrájené maso, sůl, papriku a česnek. Dusíme do změknutí, pak přidáme pohanku. Zalijeme vodou a dusíme až pohanka změkne. Podáváme posypané nastrouhaným tvrdým sýrem a se zeleninovým salátem.

## **Pohanka se žampiony**

400 g pohanky, 200 g žampionů, 30 g másla, sůl, zelená pažitka

Umyté, očištěné a pokrájené žampiony jemně podusíme na másle. Přidáme spařenou a nabobtnanou pohanku a promícháme. Podle chuti přidáme sůl a posypeme zelenou pažitkou. Podáváme s hlávkovým nebo okurkovým salátem.

## *Sladká jídla z pohanky*

### **Sladká pohanková kaše s ořechy**

230 g pohanky lámanky, 1 lt mléka, sůl, ořechy, med

V mírně osoleném mléce uvaříme napřed spařenou pohanku. Kaši můžeme vařit ve vodní lázni. Hotovou kaši osladíme medem a posypeme strouhanými ořechy.

### **Sladká pohanková kaše s vejci**

200 g pohanky lámanky, 1 lt mléka, sůl, máslo, med, skořice, 2 vejce.

Přebranou pohanku spaříme vřícím mlékem, přidáme štipku soli a pomalu vaříme až úplně změkne. Před dovařením vmícháme žloutky a sníh s bílků. Hotovou kaši polijeme rozpuštěným máslem, osladíme medem a posypeme skořicí.



## *Moučníky z pohanky*

### **Řezy *Rafaelo* z pohankové mouky**

2 hrnky mouky, 2 vejce, 1 hrnek mléka, ½ hrnku oleje, 1 prášek do pečiva, 1 hrnek cukru

Vše smíchat, přidat namočenou pohanku lámanku (dle uvážení). Před pečením posypat povrch hustě kokosem smíchaným s cukrem. Péct do zlatova kokosu a horké pečlivě polít šlehačkou.

### **Bleskový štrúdl s pohankovou náplní**

1 balíček listového těsta, pohanka lámanka, 250 g měkkého tvarohu, nastrouhané jablka, cukr, skořice, sůl, vanilkový cukr, olej, vejce na potřeni

Listové těsto rozválíme na tenký plát. Tvaroh utřeme se solí, cukrem a vanilkou a rozetřeme na těsto. Posypeme nabobtnalou pohankou lámankou, rozložíme nastrouhané jablka a posypeme cukrem a skořicí a pokapeme olejem. Těsto opatrně stočíme, konce zatlačíme a dáme na plech. Potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme.

## **Jablkový srnčí hřbet s pohankou**

3 vejce, 200 g cukru, 1dcl vody, 1 dcl oleje, 150 g strouhaných jablek, 3 polévkové lžíce pohankové krupice, 3 polévkové lžíce pohankové mouky, prášek do pečiva, skořice.

Žloutky s cukrem utřeme do pěny a následně přidáme olej smíchaný s vodou a vyšleháme. Pak přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Jablka promícháme s pohankovou krupicí a trochou mleté skořice. Směs přidáme k utřeným žloutkům s moukou a nakonec opatrně vmícháme sníh z bílků. Pečeme ve vymazaném a moukou vysypaném srnčím hřbetě.

## *Pečivo z pohanky*

### **Chleba z pohanky**

650 g hladké mouky, 150 g pohankové mouky, 4 dcl vody, 6 lžic oleje, 1 lžíce octu, 1 lžička cukru, 3 lžičky soli, kmín, pohanka kroupa, 1,5 lžičky kvasnic.

Ze všech surovin zadělat těsto, nechat vykynout, vytvarovat bochníčky, nechat chvíli dokynout a před pečením potřít slanou vodou. Péct při 180-200 °C.



Zuberskou pohanku si můžete zakoupit na adrese:

OSEVA PRO s.r.o.,  
**Výzkumná stanice travinářská** Rožnov-Zubří,  
Hamerská 698, 756 54

po telefonické domluvě  
739 321 334 M. Smočková  
smockova@oseva.cz

### **Ceník:**

pohanka kroupa	1 kg	55,- Kč
pohanka lámanka	1 kg	50,- Kč
pohanková mouka	0,5 kg	30,- Kč
pohankové slupky nečištěné	1 kg	25,-Kč



*OSEVA PRO s.r.o.,  
o.z. Výzkumná stanice travinářská*

### **Zuberská pohanka Zita**

- Raná až středně raná odrůda se stabilním výnosem nažek a dobrou odolností vůči nízkým teplotám. Lze ji pěstovat skoro ve všech oblastech.*
- Má vysoký obsah rutinu. Je vhodná pro potravinářské i farmaceutické účely.*

### **Zuberská pohanka Zoe**

- Raná odrůda, se středním výnosem nažek. Květy bílé s narůžovělým nádechem, nahořkle voní. Dobrá výtěžnost při mlynářském zpracování. Odolná chorobám.*
- Má velmi vysoký obsah rutinu.*
- Dobře využitelná i jako meziplodina.*

