

# Pohanka setá

*Fagopyrum esculentum* /L./ Moench.

Pohanka setá se řadí mezi tzv. pseudoobiloviny, ale botanicky náleží do čeledi rdesnovité (*Polygonaceae*). Pochází z jižní Sibiře a severní Číny.



Pohanka měla v minulosti nepostradatelný význam ve výživě obyvatel, zvláště na Valašsku a Těšínsku. V 16. století patřila mezi základní zdroje výživy. V období kolektivizace a intenzifikace zemědělské výroby se stala opomíjenou plodinou. Zvýšený zájem spotřebitelů o pohanku se znovu začal projevovat od 90. let minulého století, zejména pro její nezastupitelnou úlohu v racionální výživě člověka a bezlepkové dietě.

Semeno pohanky obsahuje také draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek. Z vitamínů skupiny B, cholin a tokoferol (E). Cholin patří do skupiny B vitamínů a pomáhá při transportování tuků v organismu a je prevencí před ukládáním tuků v játrech.

Nejvíce je však pohanka ceněna pro svůj vysoký obsah bioflavonoidů, zejména **rutinu**, obsaženého v semenech i slupkách. Rutin se vyznačuje vynikajícími antimutagenními, antikarcinogenními a protizánětlivými účinky. Působí léčivě na cévy v celém organismu. Vrací jim pružnost a spolu s přítomným vitamínem E léčí na cévách chorobné změny. Zmírňuje potíže s křečovými žilami na nohou. Účinek rutinu se zvyšuje působením vitamínu C, proto je nezbytné jíst k pohance syrovou zeleninu. Rutin s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice.

Obsah rutinu ve všech částech rostliny (tedy i v semeni) je značně závislý na odrůdě. Šlechtitelé ve VST Zubří se mohou pochlubit nově vyšlechtěnými odrůdami pohanky seté ZITA, ZOE a ZAMIRA, které patří nejen v obsahu rutinu v semeni k absolutní špičce v tomto sortimentu.

## Kterou pohanku kupovat?

Skližená pohanka má pevnou slupku a pro kuchyňské zpracování je potřeba tuto slupku odstranit. V pohankových mlýnech se pohanka loupe dvěma hlavními způsoby: mechanicky nebo termicky (působením vysokého tepla).

**Mechanický způsob** je mnohem šetrnější, takovým způsobem loupou pohanku v mlýnu Šmajstrla ve Frenštátě pod Radhoštěm, kde probíhá loupání i „Zuberské pohanky“. Mechanický způsob zachovává v pohance více vitamínů i **rutinu**. Mechanicky loupanou pohanku poznáte podle světlé, nazelenalé barvy.

Při **termickém způsobu** loupání se působením vysoké teploty nejen ničí některé cenné látky v pohance, ale navíc se mění chuť i vůně této suroviny. To je jeden z důvodů, proč někteří lidé pohanku zavrhnou, neboť okusili jen tuto pohanku a pachů po termickém loupání je od další konzumace odradila. Termicky loupaná pohanka je mnohem víc hnědá a může být i cítit kouřem. Většina dovozové pohanka bývá loupaná termicky.

## Jak připravit pohanku?

Pohanku připravujeme podobně jako rýži. Pro využití jako přílohy, nebo i do hlavních pokrmů používáme zejména kroupu. Nejjednodušší příprava je kroupu propláchnout, dát do hrnce, zalít vřící vodou, osolit a nechat asi 5 min. vařit. Pak 15-20 min. nechat pod pokličkou dojít na plotně, ve vyhřáté troubě nebo jako naše babičky v peřinách. Množství vody dáváme dle toho, jakou pohanku chceme. Pokud vyžadujeme pohanku, která se téměř rozsypá, pak dáváme max. 1,5 násobek hmotnosti pohanky. Pokud chceme, aby pohanka držela více pohromadě, dáme vody více: 1,6-1,7 násobek hmotnosti pohanky. Někteří kuchaři doporučují dokonce dvojnásobek.

Dalším možností je propláchnutou pohanku nejdříve krátce orestovat na roztopeném tuku, a pak zalít vodou, osolit a přivést k varu a 3-5 min. povařit. Poté se opět nechá dojít jako výše.

Pohanka má svou charakteristickou chuť, ale je ji možno upravit použitím různých koření a přísad, např. Kari, mletá paprika, česnek, smažená cibulka a další.

# Polévky z pohanky



## Pohanková polévka se zeleninou

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

Na slatině 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 houbami

*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 l vývaru z uzeného masa, 50 g pohanky, 0,3 l 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

*Pohanka lámanka, sýr (Eidam, Niva apod.), zelenina, vejce, koření*



Několikrát propláchneme pohanku lámanku a necháme ji nabobtnat (cca ½-1 hod)., Nabobtnanou a propláchnutou pohanku smícháme se sýrem,nejemno nakrájenou zeleninou,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.

## Falešná škvarková pomazánka

*Hrnek pohanky lámanky, sůl, 4 stroužky česneku, 1 větší cibule, sádlo, 1 lžíce hořčice, majoránka, pepř, 2 kyselé okurky*



Pohanku propláchneme a zalijeme vodou, osolíme a necháme asi 2 hod. nabobtnat. Na sádle osmažíme dozlatova cibuli, v průběhu smažení přidáme rozetřený česnek. Z nabobtnalé pohanky slijeme přebytečnou vodu a do pohanky zamícháme osmaženou cibuli s česnekem. Směs umixujeme tyčovým mixérem. Přidáme hořčici, majoránku sůl a pepř a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme nadrobno nakrájené okurky a necháme v lednici vychladit.

## **Pohankový tatarák**

*od Jiřího Eichnera*

*200 g pohanky lámanky, 5 lžic strouhanky, kečup, worchestrová omáčka, hořčice, sůl, mletý pepř, mletá paprika, drcený kmín, drobně nakrájená cibulka, cibulová nať nebo pažitka*

Pohanku vložíme do mírně osolené, vřící vody. Vaříme do měkka, což je tak 15 minut. Hotovou pohanku propláchneme studenou vodou a necháme dobře odkapat. Potom ochutíme dle své vlastní chuti kečupem, worchestrem, přidáme hořčici, sůl, mletý pepř, drcený kmín, mletou papriku, drobně nakrájenou cibulku.

*Když připravujeme "tatarák k okamžité konzumaci můžeme cibulku vmíchat jen drobně nakrájenou. Chceme-li, nebo máme-li připravenou větší dávku, cibulku radši spaříme vařící vodou, propláchneme studenou vodou a necháme řádně okapat. Potom vmícháme do hmoty. Dělá se to proto, aby cibulka do druhého dne nezkvasila a pokrm by pak nemusel být dobrý.*

Nakonec vmícháme strouhanou housku. Uvedené množství nemusí být přesně dodrženo, protože se řídí podle vody v pohance. "Tatarák" musí být konzistence polohusté. Necháme hmotu odležet v chladničce a potom ještě případně dochutíme. Takto připravenou hmotu mažeme na topinky potřené česnekem, nebo česnekovým máslem. Ale může jej mazat také na tmavý chléb potřený česnekovým máslem.

## **Pohankové ďábelské toasty**

*100 g pohanky lámanky, tuk (sádlo, olej), 1 střední cibule, 5 stroužků česneku, 3 papriky, plechovka rajčat nebo čerstvá oloupaná rajčata, chilli omáčka, pepř, sůl, strouhaný sýr*

Pohanku propláchneme. Na tuku zpěníme cibuli, přidáme nasekaný česnek a na proužky nakrájenou papriku a chvíli restujeme. Poté přidáme propláchnutou pohanku a rajčata a asi 25 minut dusíme. Občas promícháme a dle konzistence přidáme vodu. Na závěr přidáme dle chuti chilli omáčku, kečup, sůl a pepř. Mažeme na topinky potřené česnekem a posypeme strouhaným sýrem.

# Hlavní jídla z pohanky

## Pohanková baba

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



Pohanku zalijeme vroucí 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 l vody, sůl, 50 g slaniny, 1 cibule, 150 g brynzý*



Přebranou pohanku spaříme vroucí 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.

## Kontrabáš

*Pro 1 osobu: 1 klobáska, 70 g pohanky, 2 brambory, cibule, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, majoránka, sůl, sýr (nejlépe brynzá)*



*Příloha: vařené zelí*

Pohanku propláchneme, zlehka orestujeme na sádle, zalejeme vodou (na 70 g asi 1,2 dl) a osolíme. Přivedeme k varu, krátce povaříme a necháme dojít asi 20 min ve vyhřáté troubě nebo peřinách. Brambory uvaříme ve slupce a oloupeme. Oloupané brambory, klobásku a cibuli nakrájíme na kousky. Roztopíme sádlo a dozlatova na něm osmažíme brambory, pak přidáme klobásky a nakonec cibuli, kterou necháme jen zesklovatět a rozetřený česnek. Osolíme dle chuti a můžeme přidat i majoránku. Nakonec vše promícháme s pohankou. Na talíři upravíme uvařené zelí do věnce a doprostřed dáme pohankovou směs. Posypeme strouhaným sýrem.

## Kašoto

*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 změkknutí, pak přidáme pohanku. Zalijeme vodou a dusíme, až pohanka změkne. Podáváme posypané nastrouhaným tvrdým sýrem a se zeleninovým salátem.

## Pohankoto s hříbky (žampiony)

od Vladimíry Malinové



*100 g pohanky kroupy, 100 g pohanky lámanky, červená cibule, česnek, hříbky (žampiony), sůl, pepř, 1 dcl bílého vína, vývar*

Pohanku (kroupu i lámanku uvaříme), na pánvi si orestujeme červenou cibuli a česnek, nakrájené hříbky (žampiony), osolíme, opepříme, podlijeme bílým vínem, přidáme uvařenou pohanku. A za stálého míchání přidáme do pánve vývar a necháme chvíli dusit.

Můžeme doplnit o sýr typu parmezán, cheddar, mozzarellu, feta, halloumi apod.

## 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.

## Pohankové karbanátky (sekaná)

*500 g mletého masa, 400 g uvařené pohanky, 150 g strouhaného sýru, 2 větší cibule, 5 str. česneku, 2 vejce, libeček, sůl, pepř, koření dle chuti*



Vše pořádně promíchat, nechat min. 2 hod odpočinout. Karbanátky obalovat ve strouhance. Osmažíme na rozpáleném oleji. Sekanou potřeme rozšlehaným bílkem a pečeme podlité vodou při 200 °C asi 1–1,5 hod. Při pečení podléváme výpekem. Maso je možno nahradit houbami. Pohanku není nutné vařit stačí namočit do studené vody a si 1 hod a řádně propláchnout.

## Pohankový Quiche

od Vladimíry Malinové

*200 g pohanky kroupy, 2 cukety, 8 vajec, 250 ml smetany, 150 g slaniny, sůl, pepř*



Pohanku uvaříme dle návodu. Cuketu nakrájíme na kolečka, naskládáme na celou plochu plechu, který máme vypodložený pečícím papírem. Metličkou rozšleháme vejce – ochutíme solí a pepřem, přidáme smetanu. Menší část vlijeme na cuketu a dáme na něj pár kousků slaniny. Rozprostřeme uvařenou pohanku, vylijeme další část vajec se smetanou, proložíme slaninu. Nahoru naskládáme další patro cukety. Osolíme, opepříme, rozprostřeme mozzarellu, a vlijeme zbytek vajec se smetanou. Pečeme 15-20 min při 180 °C. Průběžně kontrolujeme.

## Sladká jídla z pohanky

### Sladká pohanková kaše s ořechy

*230 g pohanky lámanky, 1 l 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 l 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.

### Pohanková kaše s jablky

*od Vladimíry Malinové*



*50 g pohanky lámanky, 50 g pohanky kroupy, med (třtinový cukr, stévia), jablka, skořice, máslo, zázvor, citronová kůra*

Pohanku uvaříme, za tepla v mícháme med (třtinový cukr, stévií), dle chuti. Přidáme nakrájené jablko, skořici.

Jablíčka na povrchu – v hrnci rozpustíme máslo, přidáváme med (třtinový cukr, stévií) dle chuti, nadrobno nakrájený zázvor a citronovou kůru. Necháme chvíli podusit.

### Čokoládová pohanka

*od Vladimíry Malinové*



*50 g pohanky lámanky, 50 g pohanky kroupy, kvalitní hořká čokoláda, med (třtinový cukr), ovoce, ořechy, zakysaná smetana (bílý jogurt Skyr)*

Pohanku uvaříme do měkka, za tepla vmícháme hořkou čokoládu, med (třtinový cukr). K této variaci sladké pohanky se hodí doplnit o čerstvé ovoce – banán, jahody, borůvky, hruška, lískové nebo vlašské oříšky, zakysaná smetana, bílý jogurt Skyr. Tímto vším zvýšíme výživovou hodnotu pokrmu.



# Přílohy z pohanky



## Pohanka s cibulkou

*400 g pohanky kroupy, 1 lžička soli, sádlo (máslo, olej), 2 cibule, 6-7 dcl vody*

Pohanku propláchneme, v hrnci roztopíme sádlo nebo jiný tuk, pohanku lehce orestujeme, zalijeme vodou a osolíme. Přivedeme k varu, krátce povaříme a necháme dojít ve vyhřáté troubě nebo v peřinách.

Na rozpuštěném sádle nebo jiném tuku osmažíme nakrájenou cibulku dozlatova. Pohanku servírujeme na talíř a polijeme rozpuštěným tukem s cibulkou.

## Zeleninová pohanka s houbami



*400 g pohanky kroupy, 1 lžička soli, sádlo (olej), 2 cibule, zelenina (mrkev, paprika, hrášek), sušené či čerstvé houby, 6-7 dcl vody*

V hrnci roztopíme sádlo nebo olej, přidáme nakrájenou cibuli a lehce ji zpěníme, přidáme nakrájené houby a zeleninu (mrkev, paprika) a asi 20 min. dusíme. Přidáme propláchnutou pohanku, lehce orestujeme, zalijeme vodou a osolíme. Můžeme přidat i propláchnutý sterilizovaný hrášek. Přivedeme k varu, krátce povaříme a necháme dojít ve vyhřáté troubě nebo v peřinách. Pokud použijeme sušené houby, tak je předem namočíme. Vodu z namáčení hub pak použijeme k vaření pohanky.

## Pohanka tří barev



*300 g pohanky kroupy, 1 lžička soli, sádlo (olej), 2 cibule, 4,5-5 dcl vody.*

*Červená variace: 2 lžíce kečupu, 2 rozetřené stroužky česneku, 1 lžička mleté červené papriky, sůl, pepř*

*Žlutá variace: 100 g sterilizované kukuřice, lžička kari, lžička mletého zázvoru, sůl*

*Zelená variace: 100 g hrášku, 1 lusk zelené papriky, 2 stroužky česneku, lžice nasekané zelené petrželky, pepř, sůl*

Potřebujeme 1 hrnec a 3 kastrůlky. Nejdříve si v hrnci uvaříme pohanku a to tak, že ji na troše tuku zlehka orestujeme a pak zalijeme vodou a osolíme. Přivedeme k varu, necháme 3-5 min lehce povařit a necháme dojít na plotně či ve vyhřáté troubě. V jednom kastrůlku si na sádle či oleji zpěníme nakrájenou cibulku a rozdělíme ji rovnoměrně do 3 kastrůlků. Do každého kastrůlku přidáme 1/3 uvařené pohanky a ingredience pro danou barvu. Podle chuti přisolíme a opepříme, chvíli orestujeme a můžeme servírovat. U červené variace nejdříve na rozehřátém tuku s cibulkou osmažíme mletou papriku a rozetřený česnek, až poté přidáme pohanku a kečup. U zelené variace podobně osmahneme na proužky pokrájenou zelenou papriku a rozetřený česnek. Doporučujeme připravovat postupně každý kastrůlek, aby se nám pohanka nepřichytila ke dnu. Na talíře servírujeme po kopečku z každé barevné variace.

# Pečivo z pohanky



## Pohankový chléb

*500 g pohankové mouky, 2 lžíce psyllia, 1,5 lžičky soli, 2 lžičky kmínu, 2 lžíce mletého lněného semínka, 1-2 lžíce dýňových, slunečnicových (loupaných) nebo sezamových semínek, 8-9 dcl vody*

Všechny suroviny smícháme a postupně přidáváme mírně teplou vodu (40 °C). Zakryté se nechá v teple 24 hod kynout. Nahřejeme troubu na 220-230 °C a v ní necháme nahřát i zapékací mísu, příp. formu na biskupský chlebiček. Vykynuté těsto přelijeme do horké nádoby, zarovnáme a přikryjeme pokličkou nebo alobalem. Pečeme cca 1 hod zakryté a pak pokličku odstraníme a ještě 15 min dopékáme. Upečený chléb vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout.

## Pohankovo-pšeničný chléb

*650 g hladké pšeničné 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.

## Pohankové rohlíky

*500 g pohankové mouky, 500 g polohrubé mouky, 1 máslo, 2 polévkové lžíce cukru, 4 dkg droždí, trochu mléka, žloutek, kmín, sůl.*

Zpracujeme těsto a necháme vykynout. Vykynuté těsto na vále rozválíme a rozkrájíme na trojúhelníky. Stáčíme do tenkých rohlíků, potřeme žloutkem, sypeme solí a kmínem a zprudka upečeme.

## Pohankové tyčinky

*200 g másla, 1 polévková lžíce moučkového cukru, 300 g pohankové mouky, 250 g ovesných vloček, 1/2 čajové lžičky prášku do pečiva, 100 g mletých lískových oříšků, 1 vanilkový cukr, žloutek*

Ze všech přísad vypracujeme těsto, které rozválíme na hrubší plát. Rádýlkem vykrajujeme 2 cm široké proužky, které rozdělíme asi na 5-6 cm dlouhé tyčinky. Pokládáme je na lehce pečící papír a potřeme žloutkem. Pečeme 15 minut při teplotě 225 °C.

# Moučníky a cukroví z pohanky



## Řezy *Rafaelo* z pohankové mouky

*2 hrnky pohankové 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 potření*

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.



## Pohankovo-jablečné řezy

*3 vejce, 200 g cukru, 1 dcl vody, 1 dcl oleje, 150 g strouhaných jablek, 4 polévkové lžíce pohankové krupice, 4 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. Těsto přelijeme na plech pokrytý pečícím papírem. Pečeme asi 1 hod při 175 °C.

## Pohankové sušenky bez lepku, mléka a vajec



*1 hrnek pohanky lámanky, 1 hrnek pohankové mouky, ½ hrnku cukr moučka 1lžíce prášku do pečiva, 1/3 hrnku oleje, voda dle potřeby (cca ½ hrnku), na ochucení ořechy, kokos rozinky, brusinky, čokoláda na vaření, skořice, kakao*

Do misky nasypeme namočenou pohanku, mouku, cukr, prášek do pečiva a zvolené suroviny na ochucení. Přidáme olej a trochu vody, vypracujeme pevné těsto. Z hmoty tvarujeme kuličky. Pečeme při 180 °C cca 15 minut.

## Čokoládové Cookies z pohanky

od Vladimíry Malinové



*200 g pohanky kroupy, 100 g pohanky lámanky, 100 g datlí, 4 lžíce sezamové pasty (tahini), kvalitní hořká čokoláda, na doslazení dle chuti med nebo třtinový cukr.*

Pohanku uvaříme dle návodu, za tepla vmícháme všechny suroviny. Necháme vychladnout. Do vychladlého těsta můžeme přidat dle chuti ovoce čerstvé nebo sušené, oříšky, nebo nakrájenou čokoládu. Pokládáme lžící na plech a tvoříme menší placičky. Pečeme cca 15–20 minut při 180 °C. Průběžně kontrolujeme. Po upečení necháme na plechu zchladnout, aby se nám nelámaly.

## Pohankové cukroví



*250 g pohankové mouky, 250 g rozměklého másla, 6 lžic bílého vína, moučkový a vanilkový cukr*

Mouku, máslo a bílé víno rukama dobře propracujeme v těsto které necháme odležet v chladu (nejlépe 24 hod). Potom jím naplníme lis na těsto a na vymazaný plech (nebo pečící papír) tvoříme cukroví. Pečeme v horké troubě. Upečené, ještě horké cukroví, obalujeme v moučkovém cukru smíchaném s vanilkovým cukrem.

## Vanilkové rohlíčky

*280 g pohankové mouky, 200 g másla, vanilkový cukr, 100 g moučkového cukru, 120 g strouhaných vlašských nebo lískových ořechů*

Mouku prosejeme do mísy, přidáme změkklé máslo, vanilkový a moučkový cukr (část smíchaného cukru odložíme na obalení). Nakonec přisypeme nastrouhané ořechy, zpracujeme těsto a necháme jej odležet do druhého dne v chladu.

Z těsta vytvoříme váleček o průměru dva centimetry a nakrájíme jej kolmo na pravidelné díly. Z nich vytvarujeme rohlíčky a naskládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v mírně vyhřáté troubě na 150 °C do růžova (asi 10-15 minut). Ještě teplé rohlíčky obalíme v moučkovém cukru. Rohlíčky je lépe nechat 14 dnů uležet v suchu a chladu.

*Pozn. Oříšky můžeme nahradit praženou pohankou lámankou. 120 g pohanky lámanky dáme na pánev s oříškem másla. Jakmile začne růžovět, přidáme lžící cukru a necháme zkaramelizovat. Necháme vychladnout a umeleme nebo rozsekáme a můžeme přidat do těsta.*