

Jáhly

Jáhly mám moc ráda, snad nejraději ze všech obilovin. Bohužel často se dostanou na trh jáhly divné kvality, takže pokud se vám stalo, že jste si uvařili jáhly a byly slizké, hořké nebo stále trochu tvrdé na skus, měli jste smůlu. Doporučuji další pokus s jinou značkou!

Jáhly patří mezi obiloviny a vznikají odstraněním nestravitelné slupky z prosa. Neloupané proso nejezte, ale ideálně se hodí do krmítek pro ptáky. Proso je prapůvodem z Afriky, kde je dodnes v mnoha zemích základní surovinou pro přípravu nejrůznějších plackek, chlebů a kaší. Z Afriky se tato obilovina dále rozšířila do Indie a celé východní Asie. Proso bylo jednou z hlavních obilnin Slovanů, kteří z něj vařili kaše, placky a polévky. Z jáhel se dokonce vařilo pivo a páčila kořalka. V Číně proso znali už ve 3. tisíciletí před naším letopočtem a ve starém Egyptě z něj dělali chlebové placky. Jáhly jsou nejčastěji žluté, ale existují i červené, šedé či hnědočervené, které ale na našem trhu zatím nejsou k dostání.

Pokud se chystáte uzavřít sňatek, můžete vyzkoušet jeden starodávný zvyk: jako poslední jídlo svatební hostiny si dejte jahelnou kaši – měla by vám zajistit dostatek peněz. A není to náhoda. I Cunninghamova encyklopedie o kulinářské magii považuje proso za koncentrovanou energii peněz. A starý německý zvyk praví: jezte proso první den v roce, přinese vám to v životě bohatství.



Co obsahují

- ~ Jáhly vynikají zejména obsahem železa, ale i fosforu, hořčíku, manganu a vitamínů skupiny B, zejména B₁ a B₂.
- ~ Obsahují prospěšné nenasycené mastné kyseliny.
- ~ Jsou bezlepkové a obsahují dost vlákniny.

Co dokáží

- ~ Jáhly patří mezi nejméně alergizující potraviny.
- ~ Jsou velmi lehce stravitelné, přitom výživné a nezatěžují tělo lepem.
- ~ Podporují pozitivní myšlení a prý i mladý vzhled.
- ~ Pomáhají předcházet depresivním stavům.
- ~ Jsou vhodné po nemocech i při stavech vyčerpanosti.
- ~ Posilují slinivku a slezinu a oslabený žaludek (tento účinek můžete v podzimních měsících zvýšit kombinací jáhel s dýní Hokkaido).

Pohledem čínské dietetiky

Jáhly jsou podle tradiční čínské medicíny ochlazující povahy, jsou močopudné, posilují ledviny, slezinu, slinivku a žaludek. Při pravidelné konzumaci potlačují bakteriální přerůstání na sliznicích, díky této schopnosti jsou vhodnou prevencí zápachu z úst. Díky vysokému obsahu křemíku jsou ideální potravinou pro těhotné, u kterých mohou omezit riziko potratu. Doporučují se také při poruchách trávení a při cukrovce.

Jsou vhodné pro

- ~ děti (ale samozřejmě i pro ostatní věkové kategorie)
- ~ při bezlepkové dietě a pro většinu alergiků
- ~ lidi trpící kandidou
- ~ rekonvalescenty
- ~ lidi s oslabeným zažíváním
- ~ při chudokrevnosti a cukrovce



Pozor!

Jáhly mají tendenci žluknout, proto při nákupu kontrolujte, zda nejsou příliš staré. Rizikové jsou hlavně jahelné vločky a mouka. Zejména vločky a mouku (zatím u nás není běžně na trhu), ale i jáhly samotné skladujte v chladné špajzce nebo na tmavém, suchém a chladném místě. Pokud je teplo, klidně je dejte i do ledničky. Samozřejmě je nenechávejte na místě, kam vám svítí sluníčko (to platí hlavně pro maloobchodníky).