**CO MOŽNÁ NEVÍTE**

**TOFU**
Tofu se vyrábí ze sójový bobů. Nejprve se sójové boby důkladně propláchnou, poté se namočí a nechají se bobtnat. Až jsou sójové boby dostatečně nabobtnalé, i s vodou se umixují. Výsledkem by měla být kaše co nejjemnější konzistence. Následuje vaření při teplotě větší než 100°C. Pasírováním vznikne sójový nápoj (surovina pro výrobu tofu), který je potřeba ještě vysrážet. Vysrážený sójový nápoj se zatíží, aby vytekla přebytečná voda. Výsledkem je tofu natural.

Tófu pochází z Číny, kde se začalo vyrábět ve druhém století před naším letopočtem. V sedmém století se jeho znalost rozšířila i do Japonska. V obou těchto zemích, stejně tak jako ve Vietnamu, Koreji a Thajsku patří dodnes k tradičním jídlům.

Tófu se většinou prodává v těchto podobách:

„tvrdé tófu“, které vzhledem připomíná sýr
„měkké tófu“ , které vzhledem připomíná pudink

Tvrdší varianta se většinou používá v jídlech, která mají mít tvar, například v tzv. „číně“, či jídlech připomínajících maso. Měkké tófu se používá v dezertech, polévkách, či omáčkách.

Co si na tofu cení všichni ti, co se dali na jeho konzumování, je mimo jeho úžasnou schopnost přejímat chutě v pokrmech, především jeho vysoký obsah bílkovin. Které jsou právě v sóji, na rozdíl od ostatních luštěnin, dobře stravitelné. Proto se často o tofu mluví jako o náhradě masa. Co je ale nutno zmínit, je, že ačkoliv sójová bílkovina obsahuje velké množství bílkovin, které mají vhodné aminokyselinové složení s vysokým podílem esenciálních aminokyselin, je chudá na sirné aminokyseliny (které jsou například ve vejci).

Výhoda tofu je také v tom, že neobsahuje nasycené mastné kyseliny a cholesterol jako právě maso živočišné. A tak je pro zdraví mnohem vhodnější. Naopak obsahuje prospěšné nenasycené mastné kyseliny a vlákninu. Také se v tofu ukrývají vitaminy skupiny B a minerální látky, jako je vápník, železo a hořčík.

Sója dále obsahuje velmi diskutované fytoestrogeny, které mají schopnost upravovat u lidí hormonální nerovnováhu. U žen se podílí na snížení rizika – např. rakoviny prsu, snižují vedlejší projevy přechodu u žen, či slouží jako prevence před osteoporózou.

**ŠMAKOUN**
Šmakoun se vyrábí originální, patentově chráněnou českou technologií, z čistého vaječného bílku jeho tepelnou úpravou bez chemických látek a konzervantů. Výrobní postup umožňuje obohacovat Šmakouna jak výživově hodnotnými látkami (vláknina, nenasycené mastné kyseliny) tak také různým kořením a tím dosáhnout různých příchutí s širokými možnostmi zapojení při přípravě jídel a pokrmů.

Šmakoun je česká, plnohodnotná potravina pro zdravý životní styl s výhodnými výživovými hodnotami a velkými možnostmi zapojení do receptů při přípravě jídel a také při výrobě potravin.

Šmakoun je plnohodnotná potravina s vysokým obsahem kvalitní živočišné bílkoviny, bez tuků, cholesterolu, lepku, s minimem sacharidů a s nízkou energií. Díky pestrosti nabídky Šmakouna od ochucených plátků, přes Štíhlé nudle až po potraviny, v nichž je Šmakoun obsažen (masné výrobky, sladké krémy), jej můžete používat denně, aniž by se vám přejedl. Prakticky jím doplňujete a vylepšujete své tradiční recepty.

**CIZRNA**
Cizrna, známá také pod názvem římský hrách, je jednou z nejkvalitnějších luštěnin. Její pozitivní účinky mohou využít i těhotné ženy, hodí se do dětských jídelníčků, je vhodná pro dietní stravování a je nepostradatelnou složkou potravy vegetariánů. Už ve středověku byla používána jako velmi kvalitní náhražka masa.
Semena cizrny obsahují velké množství polysacharidů, vlákniny, bílkovin, vápníku, draslíku a železa. Dále má vysoký podíl nenasycené mastné kyseliny linolové, která účinně snižuje hladinu cholesterolu. Obsahuje také značné množství vitamínu B15, který je velmi účinným antioxidantem a podílí se na zpomalování procesu stárnutí.
Cizrna má všestranné využití v kuchyni, kde se dbá na zdravou výživu.
Kromě výše zmíněného je cizrna také kvalitním zdrojem vitamínu E, který zvyšuje obranyschopnost organismu. Má blahodárné účinky na štítnou žlázu, posiluje srdce, prospívá vlasům i kůži, obsahuje protirakovinné látky a značné množství kyseliny listové, prospívající těhotným ženám. Zmíněná kyselina linolová, taktéž obsažená v cizrně, patří k tzv. Omega 6 mastným kyselinám a pomáhá předcházet kardiovaskulárním onemocněním.

**BULGUR – NALÁMANÁ CELOZRNNÁ PŠENICE**
Nalámaná celozrnná pšenice, která se používá jako součást pokrmů. Bulgur je již předvařený, což usnadňuje jeho další využití v kuchyni. Je možné ho jen nechat nabobtnat ve vodě a smíchat s dalšími ingrediencemi bez následného tepelného zpracování. Dá se využít v řadě zeleninových nebo masitých jídel.
Bulgur je lehce stravitelný a má příznivé nutriční složení, protože obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály. Obsahuje vitamín A, hořčík, fosfor a železo.
Bulgur podporuje činnost střev a zlepšuje funkce nervové soustavy. Jeho výhodou je fakt, že obsahuje pouze malé množství tuku (asi 3 g tuku ve 100 g uvařeného bulguru).

**KUSKUS – TVRDOZRNNÁ PŠENICE**
Kuskus je velmi výživná těstovina. Dobře zasytí a přitom je lehký.

Výroba: Tvrdozrnná pšenice se zalije slanou vodou a následně drtí, suší a prosívá tak dlouho, až vykrystalizují kuskusová zrna. Drobné žluté kuličky se následně vaří v páře nad hrncem a poté jsou vysušeny.
V obchodech se můžeme často setkat s kuskusem, který se vyrábí z bílé pšenice, která je zbavena obalových vrstev, čímž se přichází o největší množství nejen cenné vlákniny, ale i vitamínů a minerálů.

Lepší je celozrnný kuskus, který se vyrábí z celých zrn, a tudíž obsahuje spoustu cenných látek obsažených právě v obalových vrstvách zrna včetně vlákniny. Kuskus obsahuje vlákninu, uhlohydráty, bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamin E, vápník, železo a fosfor.

Kuskus můžeme v podstatě použít všude tam, kde používáme rýži. Příprava zabere jen několik minut, výhodou je, že se nemusí vůbec vařit.

**JÁHLY – LOUPANÉ PROSO**
Proso (Panicum miliaceum), je jedna z nejstarších kulturních rostlin na světě. Proso bývalo, jednou z hlavních součástí prosté lidové stravy.
Jáhly mají vysoký obsah fosforu, dále jsou bohaté na hořčík, měď, vápník a vitaminy sk. B. Jáhly tedy působí proti depresím a únavě. Léčí žaludek, slinivku i slezinu, a proto jsou vhodné při cukrovce. Svým vysokým obsahem železa jsou výbornou potravinou pro chudokrevné děti i dospělé. Bohatostí minerálů jsou vhodné při stavech vyčerpanosti, po nemocech a úrazech, pro dietní stravu při alergiích, poruchách trávení.
Pokrmy z jáhel jsou velice výživné, syté a velmi dobře stravitelné. Jsou velmi vhodné zejména pro děti, starší lidi, studující a sportovce, těžce pracující. Obsah tuku v jáhlách je o hodně vyšší než mají ostatní obiloviny, o to je také příčinou kratší trvanlivosti prosných výrobků. Je proto dobré je po koupi co nejrychleji spotřebovat. Delším skladováním hořknou.
Významnou předností jáhel je, že nevyvolávají alergické reakce u konzumentů a intolerancí lepku, proto jejich význam v poslední době narůstá. Jsou tedy přirozeně bezlepkové a jako jediná obilnina působí v našem organismu zásadotvorně. Z hlediska trávení jsou vhodnější pro kombinaci s ovocem než rýže.

**POHANKA**
Pohanka dle botanického druhu není obilovinou, bývá mezi ně řazena, protože má podobně moučná zrna jako obilí.
Pohanka je dietní obilovina velmi prospěšná našemu organismu a poskytuje nám vynikající výživnou stravu. Pro svůj vysoký obsah lehce stravitelných, plnohodnotných bílkovin podobných živočišným (zvláště aminokyseliny lyzin, metionin a tryptofan). Má příznivé složení vysoce kvalitních tuků, obsahuje zejména kyselinu linoleovou, která pomáhá snižovat koncentraci cholesterolu v krvi a snižuje srážení krve v cévách. Nejdůležitější látka, kterou pohanka obsahuje je Rutin (vitamin P), který podporuje vstřebávání vitamínu C a příznivě ovlivňuje naše cévy, stav krevních tepen a vůbec celý cévní systém, regeneruje jaterní buňky. Je přirozeně bezlepková. Pohanka je také významným zdrojem vlákniny, železa, draslíku, fosforu, mědi a vitaminu P,E a sk. B

**ŠPALDA – PŠENICE**
Pšenice špalda je jednou z nejstarších kulturních obilovin.
Špaldové zrno má vysoký obsah tzv. „pomalých“ sacharidů (pomalu se vstřebávajících). Špalda je ceněna především pro vysoký obsah kvalitních rostlinných bílkovin. Ze zdravotního hlediska se špaldě připisují pozitivní účinky na stimulaci imunitního systému a cení se její lehká stravitelnost a kratší doba vaření než u pšenice ozimé.
Klíček špaldy je významným zdrojem nenasycených mastných kyselin, vitaminů a to zejména skupiny B, rostlinných enzymů, a dalších cenných látek, zejména: fosfor, hořčík, měď a zinek. Dále pak obsahuje látku zvanou Thiokyanát, který spolu s beta karotenem působí regeneračně na tělní buňky a chrání proti infekcím. Vláknina obsažená ve špaldě, má jemnou strukturu vláken a podporuje trávení a střevní peristaltiku.
Špaldová mouka, ačkoliv je celozrnná, vypadá velmi světlá, skoro jako bílá mouka. Její nutriční hodnota dalece přesahuje mletou bílou mouku. Špalda poskytuje především celozrnnou mouku. Ta se od bílé mouky liší tím, že je při mletí zpracováno celé vyčištěné zrno. V mouce jsou tak zachovány obalové vrstvy a klíček, které obsahují nejvíce cenných látek.
Špaldě jsou připisovány pozitivní účinky na stimulaci imunitního systému.
Zároveň je špalda lehce stravitelná a má mnohem nižší toxicitu pro choulostivé jedince, alergické na lepek. V některých případech alergii vůbec nespouští.