Jáhly zlepšují kvalitu pleti i vlasů

Jáhly

Jáhly je **označení pro potravinu**, která vzniká **oloupáním prosa**. Patří mezi velmi staré plodiny pěstované už v době kamenné. Proso se v dnešní době pěstuje především v **Indii, Číně a severní Africe**.

Jáhly představují **malé žluté kuličky** mající průměr zhruba **jeden milimetr**. Jsou velmi výživné a vhodné i pro ty, kteří musí ze zdravotních důvodů dodržovat **bezlepkovou dietu**.

Jak jsme si uvedli, jáhly **byly více v jídelníčku našich předků**. Mnohé tradiční staročeské pokrmy jsou z jáhel – **jáhlový chléb, jahelník, jáhlová kaše** atd.

Proč zařadit jáhly do jídelníčku?

Jáhly řadíme mezi **lehce stravitelné potraviny** doporučované i lidem mající **problémy s trávicím systémem, ledvinami, žlučníkem či játry**. Jde totiž o **zásaditou plodinu**, která nedráždí.

Obsahuje **mnoho zdraví prospěšných látek, především vlákninu, vitamíny skupiny B** a také minerální látky – **draslík, hořčík, měď, železo, zinek a fosfor**. Právě tyto minerály podporují **správné fungování pohybového aparátu, srdeční soustavy, ale pozitivní vliv mají i na pleť, nehty a vlasy**.

Kromě toho jsou jáhly **zdrojem sacharidu** uvolňujících se postupně. **Zasytí na dlouhou dobu**. Proto je tato potravina oblíbená mezi těmi, kteří se snaží **zhubnout**.

Jak jáhly připravit a konzumovat?

Ať už budete chtít z jáhel připravit **jakýkoliv pokrm**, před tepelnou úpravou je musíte **několikrát spařit**. V opačném případě by byly hořké. Poté se doporučuje je ještě na několik hodin **namočit do studené vody**. Rychleji se pak uvaří.

Základním pravidlem při **vaření jáhel je poměr vody** (popřípadě mléka) a jáhel **3:1 (tři díly vody, jeden díl jáhel)**. Po uvaření jsou jáhly měkké a vy z nich můžete připravovat různé pokrmy, ať už na **sladký či slaný způsob.** Dobrou chuť!

Náš tip: Staročeský jahelník

300 g jahel, 600 ml mléka, 2 vejce, 50 g cukru (popř. medu), 100 g másla, 400 g jablek, 100 g rozinek, skořice, sůl

Nejprve si uvaříme jáhlovou kaši: Propláchneme jáhly ve vroucí vodě (alespoň dvakrát), abychom odstranili hořkost. Poté je necháme odležet v chladné vodě a následně uvaříme v osoleném mléce. Připravenou kaši dáme vychladnout. Po vychladnutí přidáme do jáhlové kaše máslo, žloutky a cukr (popř. med). Zamícháme s jablky nastrouhanými nahrubo a přisypeme skořici a rozinky. Trochu cukru si necháme do sněhu, který si ušleháme z bílků. Tuhý sníh vmícháme do kaše. Nyní vymažeme pekáček máslem a vlijeme do něj směs. Vyrovnáme povrch a jahelník pečeme při 180 stupních zhruba 20 až 30 minut. Můžeme ho podávat samotný, nebo se zakysanou smetanou a medem.

Poznámka: *Chutný je také jahelník se švestkami (místo jablek, skořice a rozinek). Některé recepty uvádějí kombinaci obou druhů ovoce.*