# Pískavice neboli řecké seno

## Záchrana kojících maminek

Její drobné zelené lístečky mohou vzdáleně připomínat čtyřlístek. Jedná se však o rostlinu tvořící přechod mezi pícninami a obilovinami. **Konzumují se i její listy, ale my se podíváme především na semínka**, která dozrávají v asi deseticentimetrových luscích.

Pískavice pochází ze Středomoří, ale zdomácněla takřka po celém světě, svého času se pěstovala i na tuzemských polích. Využívá se zejména jako krmivo pro dobytek, dříve však hrála nezastupitelnou roli v lidovém léčitelství. Díky vysokému obsahu saponinu se kaše ze semínek pískavice smíchaná s octem nebo vodou využívala **jako přírodní antibiotický obklad**. **Dokáže vytáhnout hnis z rány, zmírnit bércové vředy a zlepšuje také aknózní pleť.**

Vnitřní užití se doporučuje při trávicích obtížích, pro snížení cholesterolu, ale také při léčbě zánětlivých onemocnění. **Semena mají vysoký podíl slizových látek, proto se využívají ke zlepšení dýchacích obtíží a při kašli.** Největší povědomí o ní mají **kojící maminky, které výluh ze semen používají pro zvýšení laktace**. Ostatní ženy ocení, že pravidelná konzumace údajně podporuje růst prsou!

V současné době se pískavice používá zejména **jako součást kořenicích směsí**. **Naleznete ji v kari i čubrice**. Má hořkou a lehce trpkou chuť, která výborně doprovodí masové i zeleninové pokrmy. Kulináři ji připodobňují k celeru nebo javorovému sirupu. **Drcená nebo mletá ozvláštní také těsto na chleba a indické placky, zvýrazní chuť zavařenin a chutney.** V Egyptě ji přidávají do omáček, Indové její aroma využívají při přípravě horkého nápoje na způsob kávy.

**Naklíčená semena pískavice se považují za jedny z nejvýživnějších a nezdravějších klíčků vůbec.** Chutí připomínají kari a pro zachování nejvyššího množství zdraví prospěšných látek se konzumují syrové. Pokud jsou pro vás semena pískavice příliš aromatická, rozdrťte je nebo namelte. K dostání je samozřejmě i pískavice v prášku, ale stejně jako ostatní mleté koření rychle ztrácí svou intenzivní vůni a chuť.**Abyste zvýraznili její chuť, před konzumací semínka lehce opražte na pánvi.**

# Vyzkoušejte náš recept: Aloo gobi

*1 středně velký květák, 3 velké brambory, 250 g zralých rajčat, 1 cibule, 2 stroužky česneku, hrst čerstvého koriandru, sůl, pepř, 1 lžíce koření tikka masala, 1 lžička strouhaného zázvoru, 1 lžička mleté pískavice, 1 lžička kurkumy, 2 lžíce olivového oleje*

Na větší hluboké pánvi zahřejeme olivový olej, přidáme koření a necháme rozvonět. Přisypeme nahrubo nasekanou cibuli a česnek a opečeme dozlatova. Přidáme najemno nakrájená rajčata a necháme je lehce rozvařit. Lehce osolíme a do směsi přidáme květákové růžičky a brambory nakrájené na kostky. Obalíme směsí, můžeme lehce podlít vodou a zakryjeme pokličkou. Dusíme asi 20 minut, dokud není zelenina měkká. Na závěr zasypeme nasekaným čerstvým koriandrem a podáváme.