

Špeciálna ponuka pre celiatikov

Pohánka - napriek svojej vysokej výživovej hodnote takmer upadla do zabudnutia.

Je diétna, ľahko stráviteľná a bez obsahu lepku. Pohánka je znovu objavovanou potravinou, ktorá v kuchyni našich babičiek bola celkom bežná.

Je chutná i zdravá, poskytuje užitočné a zdraviu prospešné látky v tej najlepšej forme.

Bielkoviny, glycidy, lipidy i vláknina sa v nej nachádzajú vo veľmi vhodných pomeroch. Je cenná nielen ako potravina, ale aj ako zdroj špecificky účinných látok priaznivo pôsobí na pečeň, tráviace, pohlavné orgány a kardiovaskulárny systém.

Pohánka má vysoký obsah draslíka, horčíku, fosforu a železa.

Zaujímavý je obsah prijateľného železa, ktorý pozitívne pôsobí na prevenciu a liečenie anémie.

Pohánka obsahuje veľmi cenný vitamín P a rutín. Rutín udržuje cievy pevné, pružné, chráni ľudský organizmus pred vnútorným a vonkajším krvácaním. Zamedzuje tvorbe krvných zrazenín upchávajúcich cievy. Rutín taktiež stimuluje účinok vitamínu C a adrenalínu, preto sa doporučuje pri vysokom krvnom tlaku a arterioskleróze.

My vám ponúkame na výber niekoľko spôsobov ako chutne možno pohánku v kuchyni pripraviť.

Dobrá chuť!

350g Pohánkové risotto s baklažánom, sušenými paradajkami a artičokmi, posypané parmezánom (7) 6,30 €

350g Pohánkové placky z kyslej kapusty, plnené bryndzou a kyslou smotanou(3,7) 5,20 €

350g Pohánkové halušky s bryndzou, oravskou slaninkou a pažitkou, zakysanka 0,25l (3,7) 5,90 €

2ks Pohánkové palacinky plnené šípkovým lekvárom, s makom a cukrom (3,7) 3,80 €