

Čirok – pšenice pro celiaky

Čirok je bezlepková, nutričně velmi bohatá rostlina. Vzhledem k tomu, že prakticky zcela může nahradit pšenici, hovoří se o ní také jako o pšenici celiaků. I když s naší nejrozšířenější plodinou nemá prakticky jinak nic společného. Ani vzhled. Když roste, podobá se spíše prosu nebo kukuřici. Do české kuchyně se čirok dostal až z Afriky, oblíbený je však nyní už snad ve všech státech světa.

Ten správný druh k jídlu

Je známo asi třicet druhů této rostliny, avšak některé z nich jsou nejedlé, nebo dokonce i jedovaté. Nejčastěji pěstované a nejoblíbenější jsou tyto druhy čiroku:

Cukrový čirok – od ostatních druhů lze poznat tak, že je nejvyšší. Má dlouhá stěbla, která obsahují vysoký obsah cukrové šťávy. Ta se lisuje a pak se z ní vyrábí sirupy, alkoholické nápoje nebo sladkosti.

Technický čirok – jde o plodinu, která se nejvíce využívá pro výrobu košat, kartáčů a rohožek.

Súdánský čirok – možná jste o něm slyšeli jako o súdánské trávě. Jde o plodinu, která se využívá jako pícnina.

Zrnový čirok – právě tento druh se využívá pro kulinářské využití. Patří sem jak čirok obecný, tak i čirok dvoubarevný. Zrna z těchto druhů čiroku se zpracovávají jak do mouky či krupice, tak se z nich vyrábí i škrob, a přidávají se dokonce i do krmiv pro zvířata.

Bezlepková plodina plná vlákniny

I když je čirok zcela bez lepku, téměř bez omezení je možné ho využívat do všech druhů receptů. V zrnech plodiny se navíc ukrývá obrovské množství kvalitních bílkovin. Je jimi dokonce možné nahradit živočišné bílkoviny u jedinců, kteří maso a živočišné produkty nejlíbejší. Pochopitelně nechybí ani velké množství vlákniny. Čirok je díky tomu plodinou, která pečuje o zdravá střeva, dobré zažívání a pravidelné vyprazdňování. Vláknina napomáhá nejen peristaltice střeva, ale rovněž čistí tělo od odpadních látek.

Na rozdíl od klasické pšeničné mouky se čirok může rovněž chlubit nízkým glykemickým indexem, což ocení zejména ti, kteří touží zhubnout. Plodina díky tomu zpomaluje uvolňování cukru a zasytí na delší dobu. V těle pak také působí jako antioxidant – tedy látka, která zamezuje vzniku některých onemocnění. Snižuje nebezpečí vzniku rakoviny, aterosklerózy a nemocí, které jsou spojeny s kouřením (rakovina plic, srdeční a cévní onemocnění). Snižuje také zakažení oční čočky (šedý zákal). Zlepšuje funkci imunitního systému, zvyšuje tělesnou výkonnost při vyšším zatížení a chrání nervové buňky.

Ochutnejte

netradiční plodinu

V obchodě seženeme čirok nejčastěji v podobě mouky

nebo krupice. Obojí je vhodné jak pro sladká, tak i slaná jídla. Z krupice můžeme připravit skutečně dobrou netradiční kaši. A je rozhodně zdravější než kaše z klasické pšeničné krupice. Nebojte se vyzkoušet knedlíky nebo noky do polévky.

Čirok můžeme přidávat i do pečiva, avšak zde je nutno počítat s tím, že chlebu či buchtě dodá tmavě červený až lehce hnědý nádech.

Pokud ještě s čirokem nemáte žádnou zkušenost, vyplatí se jej postupně míchat s běžnou pšeničnou moukou. Z čiroku můžete péct i koláče, vynikající je v palačinkách nebo livancích a naslano jej zkuste zapéct pouze se zeleninou, případně kuřecím masem. Čirokovou mouku je možné využít i pro zahušťování polévek nebo omáček.

Cuketové čiroko se špenátem

Ingredience: 250 g čirokového zrna, 3 menší na kostičky nakrájené cukety, 3 lžíce oleje, 2 hrnky baby špenátu, 2 stroužky česneku, 50 g parmazánu, sůl a pepř dle chuti.

Postup: Čirok propláchneme a alespoň na hodinu namočíme, nebo i déle. Vodu nevyléváme a nabobtnalý čirok uvaříme, cca jednu hodinu, nebo v tlakovém hrnci půl hodiny. Mezitím předehřejeme troubu na 200 stupňů Celsia. Cukety oloupeme, nakrájíme na kostičky, osolíme a pokropíme 1 lžící oleje. Pečeme doměkka asi 20 – 25 minut. Ve zbylém oleji osmahneme na kousky nasekaný česnek. Do mísy dáme špenát, pokropíme česnekovým olejem a navrch vykládáme horkou cuketu a čirok. Špenát teplem zavadne a nasákne vůni česneku. Vše zamícháme dohromady a podáváme posypané strouhaným sýrem.

(Použito z článku

Moniky Poledníkové
– Vitalia.cz)

Více dietní rizoto z cukety a čiroku:

Ingredience: 4 hrnky vařeného čiroku, 1 cibule, 1 menší cuketa, 3 stroužky česneku, půl lžičky mletého římského kmínu, půl lžičky kurkumy, 2 lžíce oleje, sůl, 2 nebo 3 lžíce vody.

Postup: Čiroko si můžeme předem uvařit (viz recept výše) a pak již připravovat jen rychlovky, jako je tato:

* Ve woku rozpálíme olej, vhodíme na něj cibuli se solí, promícháme.

* Přidáme cuketu, česnek, kurkumu a kmín a společně orestujeme.

* Občas promícháme a necháme zežloutnout během cca 10 MINUT. Pokud je potřeba, podlijeme vodou.

* Pak přidáme uvařený čirok, promícháme, necháme prohrát.

* Vypneme a můžeme zjemnit smetanou (třeba i rostlinnou). Ozdobit můžeme syrovou zeleninou, kvašenou zeleninou, semínky apod.

Přípravila
Hana Sapíková



Rostlina čirok



Cuketové čirokoto se špenátem