



Brojni su nazivi za vrijednu, ali pomalo zaboravljenu drevnu žitaricu heljdu. Zovemo je još i hajda, hajdina, ajda, eljda ili jelda. Heljda zapravo nije prava žitarica, već je voćna sjemenka u rodu s rabarbarom, ali se najčešće razmatra kao žitarica i pogodna je za ishranu osoba sa celijakijom. To je planinska jednogodišnja biljka koja uspijeva na području preko tisuću metara nadmorske visine.

Izvrstan je izvor antioksidativnih biljnih spojeva, poput luteina, zeaksantina, rutina i kvercetina te minerala mangana koji također posjeduje antioksidativna svojstva, a sadrži i triptofan koji pospješuje san. Heljda ima približno jednaku energetska vrijednost kao i druge žitarice, a jedna šalica (168 grama) kuhane heljdine prekrupa sadrži oko 150 kalorija. U toj jednoj šalici ujedno ćemo dobiti čak 4,5 g prehrambenih vlakana. Razmatra se i kao izvor vitamina B kompleksa i magnezija, a sadrži i triptofan koji pospješuje san. U trgovinama možemo nabaviti prženu ili neprženu heljdu. Pritom nepržena ima lagan, suptilan okus, dok pržena ima više zemljan, orašast okus. Boja joj se kreće od žućkastoružičaste do smeđe nakon prženja.

Heljdina prekrupa

Prekrupa od heljde su sirove jezgre heljde kojima su skinute ljuske. One su nepržene i često se nazivaju cjelovita bijela heljdina prekrupa. Bijela prekrupa može se koristiti u receptima kao zamjena za rižu. Heljda se također melje u brašno i ima ga ili u svijetlom ili u tamnom obliku; tamna je varijanta hranjivija. Heljdino se brašno koristi u palačinkama, kolačima, keksima, talijanskoj tjestenini i japanskim soba rezancima. Bezbroj je kombinacija jela sa soba

rezancima, a često se pripremaju u woku. nepržena heljdina prekrupa. Brzo se skuha te je dostupna kao heljdina žitarica ili heljdino vrhnje.

Heljdina krupica je sitno mljevena

Heljdina kaša



Heljdina kaša najčešće se priprema s prženom heljdinom prekrupom. Ova vrsta ima slađi, orašastiji okus od nepržene heljdine prekrupe. Kaša je odličan je prilog jelima od mesa ili povrća, a za doručak ili desert može se pripremiti u slatkoj izvedbi s medom, sladom i sušenim voćem. Heljda se također melje u brašno i ima ga ili u svijetlom ili u tamnom obliku; tamna je varijanta hranjivija. Heljdino se brašno koristi u palačinkama, kolačima, keksima, talijanskoj tjestenini i japanskim soba rezancima. Bezbroj je kombinacija jela sa soba rezancima, a često se pripremaju u woku. Heljdine palačinke Francuzi su poznati po svojim palačinkama od heljde, a Rusi po blinima, svojoj verziji palačinki od heljdinog brašna koje se obično nadijevaju kavijarom i poslužuju s dimljenim lososom. Prilikom pripreme palačinki obično se heljdino brašno miješa s bijelim pšeničnim brašnom. I za pripremu ruskih blina najčešće se koristi mješavina heljdinog i pšeničnog brašna.

Gastro24

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}