

	Obilovina	Počet dílů vody na 1 díl zrn		Namáčení	Časy varu obilovin		Techniky přípravy obilovin							Obilovina		
		Bez tlaku	S tlakem		Bez tlaku	S tlakem	Vaření	Pražení	Pečení	Soté	Soté se zeleninou	Vrstvení se zelení.	Hrnc v hrnci			Čaj
Celá obilná zrna	Žito	2	1,5 - 2	nutné	1,5 – 2 h	1 h	✓	✓	✓	✓	***	✗	✓	✓	Žito	Celá obilná zrna
	Ječmen	2	2	nutné	1,5 – 2 h	1 h	✓	✓	✓	✓	***	✓	✓	✓	Ječmen	
	Oves	2	1,5 - 2	nutné	1,5 – 2 h	1 h	✓	✓	✓	✓	***	✓	✓	✓	Oves	
	Pšenice	2	1,5 - 2	nutné	1,5 – 2 h	1 h	✓	✓	✓	✓	***	✗	✓	✓	Pšenice	
	Rýže	2	1,5 - 2	lepší	75 min	45 min	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Rýže	
	Jáhly	2 – 3	*	možné	30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Jáhly	
	Pohanka	2	*	možné	20 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Pohanka	
Doplňkové obiloviny	Hato mugí	2 – 3	*	lepší	1 – 1,5 h	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Hato mugí	Doplňkové obiloviny
	Quinoa	2	*	možné	30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Quinoa	
	Amarant	2 – 3	*	možné	30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Amarant	
	Teff	2 – 3	*	možné	30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Teff	
Produkty z obilovin	Kroupy	2 – 2,5	2	lepší	1 – 1,5 h	1 h	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Kroupy	Produkty z obilovin
	Bulgur	2	*	ne	30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Bulgur	
	Kus kus	1,5 – 2	✗	ne	10 min	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	Kus kus	
	Freekeh	2	1,5 - 2	ne	25 min	*	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Freekeh	
	Grünkern	2	1,5 - 2	možné	45 min	*	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Grünkern	
	Těstoviny	1l / 100g	✗	ne	20 min **	✗	✓	✗	***	***	***	✗	✗	✗	Těstoviny	
	Vločky	3 – 4	✗	lepší	30+ min	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Vločky	
	Polenta	2 – 3	✗	lepší	1 h	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Polenta	
	Bílá rýže	2	*	ne	20–30 min	*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Bílá rýže	

* V tlakovém hrnci vaříme většinou v kombinaci s jinou obilovinou. ** 20 min pšeničné, jinak dle obalu. *** Vhodné po uvaření.

S čím je nejlepší začít?

Rýže, jáhly, bulgur, pohanka, těstoviny, polenta a také oblíbené kombinace.

Legenda

- ✓ Vhodné
- ✓ Méně vhodné
- ✗ Nevhodné

Oblíbené kombinace obilovin

Na kaše i hlavní jídla

- Rýže + 15% hatomugi
- Rýže + 25% sladkých jáhel
- Rýže + 25% žita (ovsu, ječmene, pšenice)
- Rýže + 25% amarantu (quinoi, nebo teffu)
- Jáhly + 25% vloček z ječných krup
- Jáhly + 25% teff (quinoa, amarant, freekeh)
- Jáhly + 25% bílé rýže
- Pohanka + 25% bílé rýže, ...a další.

Kombinace s ořechy a semínky

Přidáváme asi 5%

slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová, vlašské a lískové ořechy, mandle, kaštiny, ...

Jaké oleje jsou vhodné do kaší?

Přidáváme 1 lžičku až 1 lžici na osobu

Za studena lisované BIO oleje - lněný, sezamový (i opražený), slunečnicový, olivový, z lískových i vlašských oříšků, mandlí, ...

Život je pestrý...

...a stejně takové by mělo být i naše vaření. K tomu vám může pomoci i tato tabulka. Přistupujte k ní prosím kreativně! Údaje v ní uvedené jsou odrazovým můstkem k vašim vlastním zkušenostem.

Přejeme vám dobrou chuť a mnoho radosti v kuchyni i mimo ni.

Kyselové a přátelé