

Rodna Gruda

Ričet

Ričet

Objavljeno dne/Published on: 01.10.2015

Avtor članka/Article Author: Vesna Vukšinič Zmaić

Z ječmenom sem se srečala že v zgodnjem otroštvu. Gojili smo ga doma, njegov klas mi je bil veliko bolj všeč kot ričet, ki ga je babica kuhala vsaj enkrat na teden! Ni bil slab, a prav dober tudi ne. Recept stare mame je bil vedno enak, nikjer zapisan, imela ga je »v roki«. Mogoče bi mi bolj teknil, če bi vedela, kako zelo zdrav je, a močno dvomim. Otroku je zdrava hrana zadnja skrb – še odrasli ji posvetimo premalo pozornosti. Če tudi vi spadate v skupino, ki je z ječmenovimi jedmi zaključila v otroštvu, mu dajte še eno priložnost.

I've known barley since my early childhood. We grew it at home and I was always more fascinated by its ear than its taste. My grandmother used to make ričet at least once a week. It was not bad but it wasn't particularly good either. Her recipe was always the same but never written down. She had it "up her sleeve". I might have enjoyed it more if I knew how healthy it really is, though I really doubt it. The last thing children would think about is healthy food. Even adults fail to pay enough attention to it. So if you belong to this group of people who stopped enjoying barley-based recipes as a child, perhaps you should give them another try.



Poznali so ga že v antičnem Rimu.

Ječmen naj bi izviral iz Etiopije in jugovzhodne Azije, kjer so ga gojili že pred več kot 7000 leti. Pridelovali so ga za hrano ljudi in živali, prav tako so ga uporabljali za pridelavo alkoholnih pijač, kar počnemo še danes. Uveljavil se je v vseh kulturah, posebej v antičnem Rimu.

Ječmen vsebuje številne vitamine in v presnovi deluje bazično, kar našemu telesu zelo dobro dene, saj dandanes pojemo preveč hitre in predelane hrane, ki telo zakisa, kislost pa je odlična podlaga za številne bolezni.

Ješprenj je ječmenova kaša, ki vsebuje večje količine kalija, fosforja in magnezija. Bogata je s prehranskimi vlakninami, antioksidanti v njej pa pomagajo pri zaščiti pred boleznimi srca in ožilja.

Ko ječmenova zrna pridejo do naše kuhinje, so že oluščena in obrušena, torej ne vsebujejo niti ovojnice (plev) niti kalčka. Pred kuhanjem je dobro zrna čez noč namakati, sicer vam bo priprava jedi vzela več časa.

Ječmen ne vsebuje dovolj glutena, da bi bil primeren za peko kruha, lahko pa ga v razmerju 1:5 primešamo kateri koli krušni moki. Kuhan ječmen oziroma ješprenj, lahko poleg v enolončnicah uporabimo kot dodatek solatam, nadevom in sladicam. Pripravite ga lahko kot priljubljeno rižoto ali palačinke (z ječmenovo moko). Jaz pa vam priporočam stari, dobri – ričet!

Potrebujemo:

30 dag ješprenja,

poper,

kumina,

lovor,

sol,

kos prekajene slanine (narezane na kocke)

1 lonček kuhanega fižola

2 žlici olja (ali svinjske masti)

1 čebulo

1 paradižnik (ali 2 žlici paradižnikove omake)

2 krompirja

2 korenška

peteršilj

Če nismo ješprenja ali ječmenove kaše (oluščen ječmen) namočili večer pred kuhanjem, ga kuhamo 45 min in solimo šele ko je kuhan, sicer sol upočasni kuhanje. Če pripravljamo obrok za dve osebi (recept je za štiri), bo dovolj pet jušnih žlic ječmenove kaše, saj se količina ješprenja s kuhanjem potroji. Razmerje med vodo in ječmenovo kašo naj bo 1:3! Bodimo pozorni in vodo po potrebi dolivajmo.

V kuhano ječmenovo kašo dodamo poper, kumino, lovor. Posebej na olju ali na svinjski masti pražimo nasekljano čebulo in slanino, ko ta postekleni, dodamo na kolobarje narezano korenje – kratko podušimo in dodamo v ječmenovo kašo. Dodamo še peteršilj in na majhne koščke narezan krompir ter lonček fižola. Ko vse skupaj na ognju brbota dodamo še paradižnikovo mezgo ali svež paradižnik.

Za boljšo presnovo in pikantnost lahko jedi dodamo kurkumo in kajenski poper. Stvar okusa. Nekateri dodajo pripravljeno mešanico začimb oziroma vegeto, vendar sama menim, da zaradi bogastva različnih svežih sestavin za to ni potrebe. Obrok ni po meri vegetarijancem, vendar sem prepričana, da bo brez slanine prav tako okusen!



Ječmenovo zrno.



Poznali so ga že v antičnem Rimu.



Čudovit ječmenov klas.



Ričet je lahko tudi brez mesa.