



# Pohanka obecná

*Fagopyrum esculentum* Moench

PSEUDOOBILNINA

TŘÍDA: dvouděložné ČELEĎ: rdesnovité ROD: pohanka

Do Evropy pohanka dorazila s vojsky mongolských nájezdníků a pohanský název už jí zůstal. Než ji z podhorských políček vytlačila oblíbenější pšenice, byla potravinou chudých na Valašsku a v Beskydech. Dnes je pro nepřítomnost lepku, vysoký obsah vitamínů, esenciálních aminokyselin a minerálů populární potravinou zdravého životního stylu. Rutin, který obsahuje, zvyšuje pružnost cév.

Na poli dokáže dobře potlačovat plevele a svými kořeny je schopna získávat z půdy i těžko dostupné živiny, především fosfor. Má fytosanitární účinky. Milují ji včely.





