magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 4. 2017 | tla

Jarní chřest - nutričně bohatý s nízkým počtem kalorií

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarni-chrest---nutricne-bohaty-s-nizkym-poctem-kalorii__s10010x10292.html

Na jaře jsme si vařili špargl, posypali ho osmaženou houskou a polili rozpuštěným máslem. Poznáte, nad jakou zeleninou na farmářském trhu vzpomínala stařenka na své dětství? Jasně! Je to chřest. Za první republiky oblíbená a velmi rozšířená zelenina, na kterou se později zapomnělo. Někteří zahrádkáři ji pěstovali coby ozdobnou květinu – asparágus do řezaných kytic. Nyní zažívá renesanci.

Zdroj: Nutričně bohatý chřest ze Shutterstock

Chřest (asparagus) je typická jarní sezónní zelenina

Chřest zahajuje sezónu zeleniny na českých zahradách a polích. Začíná

se sklízet v půlce dubna a už za dva měsíce se tradičně 24. června na svátek svatého Jana, se řežou poslední zelené výhonky. Dát si alespoň na jaře chřest by měl každý. Statistiky uvádějí, že přeborníci v jeho konzumaci – Němci a Nizozemci – ho spořádají kolem kila a půl ročně. U nás jde asi o 100 až 150 gramů!

Nejčastěji je v nabídce obchodů chřest bílý, roste po celou dobu pod zemí, případně je zakrytý fólií, nesvítí na něj sluníčko. Má velmi jemnou chuť. Před kuchyňskou úpravou se musí oloupat. **Dalším druhem jsou zelené výhonky**, které vybarvuje sluníčko, zelenou barvu má na svědomí chlorofyl, který vzniká při fotosyntéze. Po zakoupení stačí omýt, případně odkrojit zaschlé konce. **Natrefit můžete i na ne zrovna typický chřest fialový.** Jde o variantu zeleného, rostlina má však nafialovělé listy.

Polévka, hlavní jídlo, dezert i zmrzlina - to vše lze z chřestu upravit

Chřest můžete v kuchyni upravit na desítky způsobů, jde z něj připravit předkrm, polévka, hlavní jídlo, dezert i zmrzlina. Můžete chřest podávat jen uvařený al dente, je možné ho zapékat, smažit, grilovat… **„Nejtypičtější variantou je zřejmě povařený ve vodě se solí, máslem, cukrem a**

citrónovou šťávou a podávaný s holandskou omáčkou a vařeným bramborem. Zelený by se měl vždy prudce schladit, aby si zachoval jasnou barvu,“ říká Zuzana Douchová.

Nutričně je hodně nabitý, ale s nízkou energetickou hodnotou

Jde o zeleninu, kterou ocení věční dietáři. **„Má nízkou energetickou hodnotu, na 100 gramů má pouhých 85 kJ. Dáno to je velmi zanedbatelným obsahem sacharidů. Uvádí se, že jich obsahuje 3,5 gramu na 100 gramů oddenků,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Zároveň v ní najdeme **velký podíl vlákniny**.

Z nutričního hlediska je pro lidský organismus po zimě velkou vzpruhou. **„Chřest vyniká vysokým obsahem vitamínu E, je bohatý na vitamín C, K, kyselinu listovou,“** uvádí Zuzana Douchová. Z minerálních látek je velmi důležitý obsah **draslíku, vápníku, fosforu, hořčíku, zinku, železa a jódu.**

Pozor by si měli dát pacienti se dnou

„Omezit jeho konzumaci by měli ale lidé, kteří mají zvýšenou hladinu

kyseliny močové v krvi, jde o pacienty se dnou. Chřest má značný obsah purinů, které právě hladinu kyseliny močové zvyšují,“ upozorňuje nutriční terapeutka.

Chřestivý zvuk znamená čerstvost

Ostražití byste měli být při jeho nákupu, sáhnout jen po opravdu čerstvém. Nesmí být ovadlý, gumový. **„Čerstvý poznáte tak, že řečeno v uvozovkách chřestí. Když dvěma oddenky o sebe poklepete jako ozvučnými dřívky, vydají zvonivý zvuk. Pokud byste ho ohnuly, měl by prasknout,“** radí Zuzana Douchová. Je vhodné balíček dobře prohlédnout, aby nebyly oddenky zapařené. Neměly by být vlhké, zašedlé, nahnědlé, ale pěkně lesklé a hlavičky musí být pevně sevřené.

Tip

Nebuďte megalomany a **nesnažte se vybírat silné a velké bílé výhonky.** Po jejich uvaření byste mohli být zklamaní, **je pravděpodobné, že jsou přerostlé a hořké. Nejlepší jsou ty silné jako prsteníček.** Koupili jste si svazek výhonků a plánujete je vařit až zítra? Uchovat je sice můžete v chladničce, ale nejlepší je chřest koupit a hned „hodit“ do hrnce.

Můžete nás sledovat i na FB ZDE

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz