magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 10. 2017 | tla

Životabudič se sílou kořene. To je štiplavý křen

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zivotabudic-se-silou-korene.-To-je-stiplavy-kren__s10010x10649.html

Křen - koření, zelenina, lék. Na této nenápadné rostlině, z níž lze při přípravě pokrmů využít jak kořen, tak listy, není pro našince na první pohled nic objevného. Už naši předci ho po staletí využívali. Možná ale právě pro tuto zdánlivou obyčejnost na něj často zapomínáme. Navíc jeho pojídání kvůli pálivé a štiplavé chuti není pro každého zrovna příjemné. Přesto by neměl v žádné kuchyni chybět. Obzvláště nyní, kdy se s podzimem a nadcházející zimou blíží období nachlazení, viróz a chřipek. Avšak nejen proti těmto neduhům je křen účinným bojovníkem.

Křen pochází z jihovýchodní Evropy a z Asie. Do střední Evropy ho přinesli Slované v době stěhování národů. V českých zemích ho naši předkové začali pěstovat ve 12. století. Výhodou je, že ho máme k dispozici prakticky po celý rok. Kořeny se ze země vyrývají podle potřeby jak na jaře, tak i koncem

podzimu. Celé je pak můžeme přes zimu bezpečně skladovat ve sklepě, ideálně v písku ve vlhku a chladu. Mladé listy se trhají kdykoli v roce.

Zásobník vitamínu C

„Kořen křenu je zdrojem především vitamínu C a kyseliny listové. V menší míře pak obsahuje celé spektrum minerálních látek, například vápník, měď, mangan, zinek, železo a fosfor,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. O pozitivech křenu věděli už dávní námořníci, kteří si ho brali na daleké plavby právě kvůli vitmanínu C proti kurdějím.

Má plusy i mínusy

Křen patří mezi brukvovité, například jako ředkvičky, a stejně jako ostatní stoupenci této zeleniny obsahuje glukofinoláty. Tyto látky jsou také zodpovědné za štiplavé aroma a palčivou chuť křenu. **„Jsou to antinutriční látky. To znamená, že pokud by jich bylo ve stravě příliš, mohly by narušovat využití jodu, a tím i činnost štítné žlázy,“** objasňuje dietoložka, proč není na místě se křenem přejídat. Na druhou stranu mají glukofinoláty ale i pozitivní efekt. Působí především proti nádorům a bakteriím. Zároveň křen obsahuje i další látky, které mají účinky protimikrobiální. Proto je často používán v tradiční medicíně při zánětech dýchacích a močových cest.

Listy nezavrhujte

I když se v našem jídelníčku častěji objevuje strouhaný kořen, pozornost si rozhodně zaslouží i listy křenu. **„Jsou vyloženě nabouchané betakarotenem a vitamínem C a obsahují velké množství vitamínů skupiny B, také hořčík a draslík tedy látky důležité pro činnost srdce,“** vysvětluje Karolína Hlavatá. Jak listy zpracovat? Přidat je můžeme do salátu, nebo do smoothie. Použít je lze i na zabalení masa jako křenové závitky.

Raději syrový

Zejména s ohledem na vitamín C je ideální konzumovat křen v syrovém stavu. Pokud někomu vadí jeho štiplavost, lze ji snížit například promícháním s nastrouhaným jablkem či červenou řepou.

Vředům neprospívá

I když křen našemu zdraví velmi prospívá, měli bychom ho konzumovat s rozumem. **„Je a měl by zůstat důležitým doplňkem pestré stravy. Jíst by ho neměli lidé se žaludečními vředy a akutními potížemi zažívacího charakteru,“** upozorňuje dietoložka.

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