magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Čistí a vyživuje. Zásobárnu živin byste v pórku nečekali

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cisti-a-vyzivuje.-Zasobarnu-zivin-byste-v-porku-necekali__s10010x10670.html

Pórek patří mezi potraviny, které jsou v obchodech dostupné v průběhu celého roku. Pro svou jemnou pikantní chuť je v kuchyni široce využíván - nejen jako zelenina, ale i jako koření. Ale málokdo ví, jakým zdravým společníkem je! Je zdrojem vitamínů A, C, K, B1, B6 a kyseliny listové.

Pórek - nečekaně skvělý zdroj živin, pro zdraví

i na hubnutí

Pórek podporuje chuť k jídlu a trávení díky svému obsahu silic, má také diuretické účinky - zvyšuje tvorbu moči. J**e významným zdrojem kyseliny listové, která je velmi důležitá pro tvorbu červených krvinek, pro syntézu nukleových kyselin.** Její zvýšený příjem se doporučuje zejména ženám, které plánují těhotenství, nebo jsou již těhotné - kyselina listová je důležitá jako prevence výskytu vad nervové soustavy plodu.

Pórek obsahuje také vyšší množství vitamínu A a také karotenových barviv - betakarotenu a luteinu. Dále v něm najdeme vyšší množství vitamínu C, vitamínu K a vitamínu B1 a B6. Z minerálních látek je cenným zdrojem **železa, draslíku, fosforu a hořčíku.** Díky svému **vyššímu obsahu vlákniny** pórek pomáhá k lepšímu zasycení a ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Pórek obsahuje pouze malé množství energie, pouze 90-120 kJ na 100 g porce. **Je tedy ideálním druhem zeleniny pro zdravý životní styl i při hubnutí.**

Pórek (allium porrum) je botanicky příbuzný s

česnekem a cibulí

I když se od nich na první pohled dost liší. Pěstují se letní, podzimní a zimní odrůdy - zimní vydrží i mrazivé počasí, proto je jednou z prvních plodin, které se na záhoncích po zimě objevují. Pórek byl známý již ve starověku - pěstovali jej v Egyptě, Řecku a Římě, zmínky o pórku se nachází i velké **oblibě se prý těšil u císaře Nera - konzumoval ho zejména pro jeho údajný pozitivní vliv na hlasivky.**

Jak si správně vybrat pórek a jak jej v kuchyni použít?

Pórek netvoří zcela typickou rozšířenou podzemní cibuli, z kořenové části a vejčité cibule vyrůstá širší stonek bílé barvy, který pak přechází v zelené listy. Bílá část pórku je jemnější, zelené listy jsou tužší a mohou i lehce dřevnatět. **Snažte se tedy vždy vybrat v obchodě kus, který bude mít co nejdelší bílou část v porovnání s částí s listy.** Pokud bude mít pórek zažloutlé vršky zelených listů, vyberte raději jiný.

Pro vaření využijete nejvíce bílý stonek, který je jemný a křehký, stačí mu jen kratší tepelná úprava

Zelené listy lze v kuchyni uplatnit také, ale bude pro ně vhodnější lepší delší tepelná úprava. Pórek má jemnější, méně štiplavou chuť než cibule - dodává pokrmu jemně pikantní tóny, není však tak výrazný. **Můžete jej využít všude tam, kde byste použili jarní cibulku, hodí se také pro přípravu polévek, do základů jemných omáček a na zapékání. Využijete jej i do směsí různých druhů zeleniny s masem.**

Při přípravě pórkové polévky si můžete zvolit, jakou konzistenci má mít - může být připravena jako hladký krém nebo může obsahovat kousky. Přidáte-li do ní také brambory a vajíčko, může být plno hodnotným hlavním jídlem a bude i dostatečně hustá.

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