magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 11. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vsaďte na petržel. Dobře chutná a navíc patří mezi superpotraviny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vsadte-na-petrzel.-Dobre-chutna-a-navic-patri-mezi-superpotraviny__s10010x10710.html

S nástupem zimního období nám může lépe vyhovovat tepelně upravená zelenina. Sázkou na jistotu je pak kořenová zelenina - mrkev, celer, petržel a také pastinák. Petržel a pastinák jsou skvěle využitelné v tradiční české kuchyni, ale i v šetřící dietě. Jsou dobře snášeny, nejsou nadýmavé, pomáhají zmírňovat žaludeční nevolnosti. A navíc jsou dobrým zdrojem vlákniny a draslíku.

Zdroj nejen draslíku

Petržel i pastinák jsou dobrým zdrojem draslíku a také vlákniny, obsahují také karotenová barviva. Petrželová nať obsahuje kromě draslíku

dále i fosfor, vápník, kyselinu listovou, vitamín C a beta-karoten (provitamín A).

Kořen petržele a také nať obsahují jen malé množství silic (0,1-0,2 % v kořeni a 0,3 % v listech), výrazně vyšší množství silic pak obsahují plody (2-7 %). Látky obsažené v silici zvyšují **vylučování moči (působí diureticky), pomáhají zmírňovat potíže s nadýmáním či žaludeční nevolnost, zvyšují chuť k jídlu.** Silice se využívaly i při potížích s nepravidelnou menstruací nebo jako abortivum - ovlivňují napětí dělohy a kontrakce. Ve starém Římě byla petržel i pastinák využívána jako afrodisiakum.

Léčivé účinky

- silný antioxidant
- zdroj vitamínu C (3x více než pomeranč)
- vliv na zrak (obsahuje lutein a zaxantin)
- čistí krev a tvoří nové krvinky (listy obsahují velké množství chlorofylu)
- zlepšuje funkci ledvin (močopudné účinky)
- příznivě snižuje záněty v těle (zvláště bronchitidy a močové cesty)
- podporuje kontrakce dělohy (při porodu), proto v těhotenství na ní pozor!

Jak petržel a pastinák rozeznat?

Petržel a pastinák jsou si hodně podobné a často se zaměňují, a to i v obchodech.

Petržel má výrazné charakteristické aroma, pastinák je jemnější v chuti i vůni (a je více nasládlý). Vrchní část kořene petržele je téměř celá porostlá natí (zabírá téměř celý vršek kořenu) a po odříznutí často můžeme vidět tenký fialový lem v místech, kde nať rostla. Naproti tomu u pastináku je nať soustředěna spíše ke středu kořene, při seříznutí zde nepozorujeme rozdíl v barvě.

- **Tip pro výběr**

Budete-li v obchodě váhat, **vždy si dobře kořen prohlédněte - měl by mít světlou barvu**, hladký a neoschlý povrch. U kořenů s natí si vyberte ten, který má nať svěží zelené barvy, nepovadlou. V letních měsících a na počátku podzimu se v obchodech objevuje petržel i s natí, samotný kořen bez nati je však dostupný po celý rok. Nať pak doma od kořene odřízněte a skladujte samostatně - kořen pak vydrží déle.

- **Pozor na sluníčko!**

Petržel i pastinák obsahují vyšší množství furanokumarinů, což jsou přírodní obranné látky, které se často vyskytují u rostlin z rodu miříkovitých. Tyto látky mohou působit dráždivě, některé z nich také mohou zvýšit citlivost naší pokožky na sluneční záření (podobně působí řada dalších rostlin - např. bolševník, andělika, celer, citrusy, ale i řada léčiv). **Pokud zpracováváme tyto rostliny nebo konzumujeme větší množství celeru či petržele, neměli bychom se pak pohybovat na přímém slunci nebo jít do solária.** Může se objevit svědění, pálení pokožky, při vystavení vysoké intenzitě záření se však mohou objevit i puchýřky.

Rozmanité využití v kuchyni

Petržel si velmi dobře rozumí s českou kuchyní - použijete ji do základu masového nebo **zeleninového vývaru** či bramboračky. Neobejde se bez ní ani **tradiční svíčková omáčka.** Dále ji můžete využít podobně jako další druhy kořenové zeleniny - mrkev a celer - pomůže zahustit polévku i omáčku, můžete z ní připravit pyré, ale skvěle chutná i **pečená s trochou másla**. Čerstvá i sušená nať se využívá pro dochucování pokrmů.

Pastinák má výrazně jemnější aroma i chuť, je více nasládlý - a protože bývá velmi dobře snášen, hodí se i pro první zeleninové příkrmy u nejmenších strávníků nebo pro šetřící dietu. Využít jej

můžeme pro přípravu krémové polévky i jako přílohu - v podobě pyré nebo nakrájený na plátky, skvěle chutná v kombinaci s hovězí pečení.

Původně středomořské rostliny

Petržel i pastinák se řadí do čeledi Miříkovitých (Apiaceae) - jsou to dvouleté rostliny pocházející původně ze Středomoří - první rok vyrůstá přízemní růžice listů, zvětšuje se zejména podzemní část - kořen, v druhém roce pak vyrůstá silná zelená lodyha s okoličnatým květenstvím (drobné květy mají žlutou barvu), plodem je nažka.

Běžně se využívá petržel listová a petržel kořenová, které vznikly šlechtěním - u listové petržele je nejvýraznější nať (petržel listová, petržel kadeřavá - tzv. “kudrnka”), podzemní část rostliny (kořen) je spíše malá. Naopak u kořenové petržele je nejvýraznější podzemní část rostliny.

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