magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 1. 2018 | tla

Černému kořenu se říká chřest zimy. Uklidňuje zažívání i slinivku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cernemu-korenu-se-rika-chrest-zimy.-Uklidnuje-zazivani-i-slinivku__s10010x10771.html

Jídelníček má být celoročně pestrý. A nejde jen o frázi nutričních terapeutů, jinak by nám přeci příroda nenabízela sezónní ovoce a zeleninu. I v zimě můžeme zkoušet druhy, které by nás létě možná vůbec nenapadlo dát v obchodě do košíku, a doma si je pak vychutnat. Jedním z nich je černý kořen. Vypadá jako křen, chutná jako pastinák a připravuje se jako chřest.

Říká se mu chřest zimy

Také roste pod zemí a je podobně křehký jako lahůdka patřící k jaru. Zatímco

látky obsažené v chřestu dodávají organismu sílu po dlouhé a vyčerpávající zimě, salát z černého kořene je vzpruhou zejména pro naše zažívání po vánočním a silvestrovském hřešení.

Mezi největší pěstitele černého kořene, lidově přezdívaného hadí mord španělský, je země gurmánů Francie, dále Nizozemí a Španělsko. **Kořen s černou slupkou podobný petrželi či tenčí mrkvi může dorůstat délky až 40 cm. Po oloupání má krásně bílou barvu a chuť po pastiňáku. Aby zůstal nádherně světlý je potřeba ho po oloupání vložit do vody s citrónovou šťávou nebo octem** (jako hrušku).

Kde ho koupit

Černý kořen je k sehnání v dobrých prodejnách se zeleninou, velmi často ho mívají v nabídce farmářské prodejny a ekofarmy. Čas od času se dokonce objeví i v regálech supermarketů. Porozhlédněte se, ptejte se. Určitě se vám koupit podaří. **Jeho sezóna je právě teď!**

Čím je prospěšný

„Vzhledem k vysokému obsahu vody a vlákniny má podobně jako většina zeleniny nízkou energetickou hodnotu, uvádí se průměrně 240

kJ na 100 gramů,“ popisuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová první důvod, proč je po něm vhodné sáhnout právě v prvních týdnech po svátcích.

„Patří do čeledi rostlin hvězdnicovitých, které v sobě jako zásobní látku obsahují inulin. Jde o polysacharid, který je na chuť sladký, ale neštěpí se v tenkém střevě a tudíž není organismem využíván. Což je výhodné pro diabetiky. V tlustém střevě se chová jako rozpustná vláknina a poskytuje energii střevním bakteriím, které jsou důležité pro posilování imunitního systému. Zároveň podle nejnovějších vědeckých studií reguluje hladinu tuků a cukru v krvi,“ vysvětluje Zuzana Douchová, s tím, že jde tedy o zeleninu, která by měla obohatit jídelníček především lidí bojujícím s vyšším cukrem a cholesterolem.

Zároveň je zdrojem řady vitamínů, například A, B1, B2, C a E. Z minerálních látek obsahuje draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo. Dále v něm je látka allantoin, která pomáhá po dietní chybě. Uklidňuje podrážděné sliznice zažívacího traktu – zejména hltanu, žaludku a dvanácterníku.

Čerstvý i vařený

Černý kořen si můžete připravit začerstva, kdy stačí oloupat. Nelekněte se, obsahuje hodně latexu, který při porušení struktury kořene začne vytékat. Stačí

ho však umýt a kořen nastrouhat a přidat do salátu z mrkve, jablka, zelí... Může však být i netradiční přísadou do ovocného salátu.

- **Tip:** Pokud se vám nelíbí vytékající latex při loupání, nejprve ho povařte. Kořen opláchněte ve vodě a vhoďte do hrnce s vroucí vodou, stáhněte plamen a krátce povařte. Podobně jako chřest, podle síly kořene stačí tři až pět minut. Po zchlazení jde černá slupka krásně stáhnout.

Málo známou zeleninu lze péct, grilovat, dokonce je z něj výtečná i pomazánka. Tu je možné připravit jak z čerstvého, tak vařeného kořene.

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