magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 5. 2015 | tpi

Vrcholí sezóna chřestu. Vyzkoušejte ho!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vrcholi-sezona-chrestu.-Vyzkousejte-ho!__s10010x9153.html

Experimentujete v kuchyni rádi, ale zároveň respektujete tradici? Pokud jste odpověděli dvakrát kladně, nastala vaše chvíle. Chřestová sezóna je v plném proudu.

Mnozí lidé to nevědí, ale chřest má u nás dlouhou tradici. Dodával se dokonce až na císařský dvůr do Vídně. Chřestová sezóna probíhá mezi dubnem a červnem. A proto se vyplatí právě teď vyrazit na trh a nakupovat přímo od zemědělců. Příznivé účinky bude mít toto „bílé zlato“ nejen na vaše chuťové pohárky, ale i na zdraví.

Pro zdraví i krásu

Díky vysokému obsahu důležitých vitamínů a minerálních látek působí téměř jako zázračný jarní elixír mládí. „Obsahuje prvky, které jsou ideální nejen pro zdraví, ale i krásu - zejména pro zdravé a lesklé vlasy, čistou a pružnou pleť a pevné nehty. Díky vysokému obsahu kyseliny listové a niacinu je chřest důležitý pro správné fungování hormonálních procesů a omlazování buněk. Stejně tak je pomocníkem pro udržení mentální kondice, zdravého spánku,

schopnosti soustředění a dobré paměti,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak poznat při nákupu čerstvý chřest

U chřestu hraje zásadní roli čerstvost. Jak poznáte v obchodě kvalitní čerstvý chřest?

- Má lesklý povrch a pevné, sevřené hlavičky.
- Nedá ohnout. Je gumový? Nekupujte ho.
- Neměl by být svraštělý, ani výrazně okoralý v řezu.
- Prodává se ponořený do vody? Pak nejspíš potřeboval první pomoc.
- Měl by vonět. Zápach je jasným signálem, že je něco špatně.

Jak uvařit chřest

Recept na výbornou chřestovou polévku s kešu oříšky naleznete ZDE. Určitě si ji zkuste uvařit!

1. Chřest omyjte, odkrojte dřevnaté konce (podle čerstvosti 2–4 cm) a oloupejte od hlavičky směrem dolů. Bílý chřest je třeba oloupat celý, u zeleného stačí jen poslední třetina výhonku. Mladý zelený chřest se nemusí loupat vůbec.

2. Očištěný chřest svažte asi po 8 výhoncích kuchyňskou nití a vložte do vroucí, lehce osolené vody (asi 1 lžičku soli na 2 l vody) s trochou cukru (1–2 lžičky na 2 l vody), 1 lžící oleje a 1 lžící šťávy z citronu.

3. Chřest vařte nastojato ve vyšším hrnci – podle tloušťky výhonků bílý chřest 7 až 9 minut, zelený stačí vařit 3 až 5 minut.

4. To, zda je chřest hotový, lze orientačně zjistit napíchnutím na vidličku. Vařením by měl změknout, ale nerozvařit se.

5. Pokud chřest po uvaření okamžitě nepodáváte nebo dále tepelně nezpracováváte, ponořte ho ihned do mísy s ledovou vodou, aby si zachoval barvu i konzistenci.

Zdroj: www.ceskychrest.cz

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