magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 5. 2016 | tla

Zachřestěte v kuchyni chřestem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zachrestete-v-kuchyni-chrestem__s10010x9768.html

Chřest je v poslední době velmi módní zelenina. V Česku ale nijak nová. Ještě před dvaceti, třiceti lety býval takřka na každé zahrádce a neobešla se bez něj kytice růží a další pugéty. Chřest je totiž starý známý asparágus. Využíval se nejčastěji sice jako dekorace, ale mnohé babičky na jaře pár výhonků vydloubly, uvařily, posypaly opraženou strouhankou a zakáply máslem. Pamatujete? Nová éra přináší nové způsoby, nejen co se týká kuchyňské úpravy. Každopádně jeho sezóna je právě teď!

Zdroj: Bunch of asparagus z Shutterstock

Po pádu železné opony Češi začali poznávat nové chutě a suroviny, pomalu se u nás rozšířil i chřest. Ten je v kuchyni „doma“ především v sousedním Německu a také Nizozemí. My jsme postupně začali rozeznávat chřest bílý, zelený a také fialový, který se řadí k zelenému.

Proč si ho dát?

„Má nízkou energetickou hodnotu, dáno to je velmi zanedbatelným obsahem sacharidů. Uvádí se, že jich obsahuje 3,5 gramu na 100 gramů odenků,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Na druhou stranu v sobě ukrývá látky, jenž se lidskému organismu v dostatečném množství často nedostávají. **„Najdeme v něm vysoký obsah vitamínu E, je bohatý na vitamín C, kyselinu listovou. Z minerálních látek je velmi důležitý obsah draslíku,“** uvádí Zuzana Douchová a doplňuje, že ve výhoncích chřestu najdeme i celou řadu antioxidačně působících látek. **„Ještě je třeba upozornit, že není vhodný pro lidi trpící dnou vzhledem k značnému obsahu purinů. Ty zvyšují hladinu kyseliny močové,“** upozorňuje nutriční terapeutka.

Jak si ho vybrat?

Nejlepším je ten nejčerstvější, který neprocestoval polovinu světa. Vsaďte proto na české zemědělce. Nejlepší je svazky koupit přímo od nich, nebo na trhu. I tak je třeba znát způsob, jak poznat ten nejčerstvější. **„Poznáte ho tak, že řečeno v uvozovkách chřestí. Když dvěma oddenky o sebe poklepete jako ozvučnými dřívky, vydají zvonivý zvuk, zachřestí,“** dává první radu

Zuzana Douchová. Nesmí být ovadlý, gumový. Opravdu čerstvý chřest se vám nepodaří ohnout, vždy by měl prasknout, zlomit se. **„Je vhodné balíček dobře prohlédnout, aby nebyly oddenky zapařené. Neměly by být vlhké, zašedlé, nahnědlé, ale pěkně lesklé a hlavičky musí být pevně sevřené,“** dodává Zuzana Douchová.

V kuchyni, jak je libo

Každý druh chřestu potřebuje v kuchyni jiné zacházení. U zeleného stačí odříznout konec, opláchnout a na dvě až tří minuty vhodit do vroucí vody. **„Stejně jako například u brokolice, hrášku či mrkve, tedy pokud chceme zachovat jejich pěknou barvu, musíme je po lehkém povaření – blanšírování – prudce zchladit. Buď pod tekoucí studenou vodou či lépe v misce s vodou do níž hodíte pár kostek ledu,“** přidává kuchařskou

radu Zuzana Douchová. Můžete do však i grilovat, zapékat, připravit z něj polévku… Snad nejtypičtější je podávaný s holandskou omáčkou a vařeným bramborem. Inspiraci se meze nekladou.

„Oproti zelenému, potřebuje bílý větší péči. Musí se oloupat, jeho slupka je vláknitá a hořká, a je třeba odkrojit spodní část. Vaří se o chvilinku déle a do vody se doporučuje přidat pár kapek citrónové šťávy, kousek másla a cukru, aby se stáhla hořká chuť,“ uvádí nutriční terapeutka.

Chcete-li si nějakou chřestovou dobrotu vychutnat, pospěšte si. Sezóna této jemné zeleniny je velmi krátká, pohybuje se od poloviny dubna do půlky června, respektive 24. června – do svátku svatého Jana.

Nezatracujte chutě sousedů

Řekne-li se smažený řízek, v Česku si ho představíme s bramborem, bramborovou kaší či bramborovým salátem. Pokud jste byli někdy v sousedním Německu, určitě jste si všimli, že se podává i s omáčkou. Neošklíbejte se. Přestože smažené odborníci na výživu nedoporučují, jednou za čas si na řízku můžete smlsnut. A pokud na něj na talíři položíte několik oddenků vařeného chřestu a přelijete holandskou omáčkou, doplníte vařeným bramborem,

stoprocentně se budete olizovat.

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