



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 21. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Čistí a vyživuje. Zásobárnu živin byste v pórků 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. Je 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 nasycení 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 póрку 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 póрку 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 © 2023

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