



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 přezdíváného 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 nastrohat 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 vhodte 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](http://www.vimcojim.cz)