



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 3. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Pórek je přírodní antibiotikum s rozmanitým využitím v kuchyni

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Porek-je-prirodni-antibiotikum-s-rozmanitym-vyuzitim-v-kuchyni__s10010x19156.html

Pórek je velmi rychlý na úpravu, velmi chutný a navíc i zdravý. Díky obsahu selenu a zinku podporuje kvalitu vlasů i pokožky, působí antibioticky a také podporuje vylučování moči. Zároveň je chudý na energii a kalorie, proto se skvěle hodí při redukční dietě.



Pór nebo lidově pórek je celkem nenápadná běžná zelenina – patří mezi rostliny z rodu *Allium*, stejně jako česnek a cibule. Pórek bývá dostupný během celého roku, ostatně oblibě se těší již dlouho – pěstuje se od starověku, velmi oblíbený byl v Egyptě, Řecku i Římě. Konzumoval ho prý i **císař Nero**, aby měl silný hlas.

Pórek obsahuje jen poměrně **málo energie** – **136 kJ** na 100 g porci, až 90 %

jeho hmotnosti tvoří voda. Je chudý na tuky, bílkovin v něm také nenajdeme mnoho („pouhých“ 2,2 g na 100 g), nejvíce jsou **zastoupeny sacharidy**.

- Najdeme v něm i vlákninu - 2,8 g na 100 g porce, obsahuje také **vitamin C, kyselinu listovou, betakaroten, vitamin E**. Z minerálních látek je významný zejména obsah **draslíku, fosforu, vápníku** a také stopových prvků - **zinku, selenu a manganu**.

Jemná chuť spojená s řadou pozitivních účinků



Chuť pórku je proti jeho příbuzným - cibuli a česneku - mnohem jemnější, ale stejně jako ony obsahuje i pórek látku **allicin**, který je zodpovědný za **antibakteriální, antivirové i antimykotické účinky**. Je to tedy také [přírodní antibiotikum](#).

Kyselina listová podporuje **tvorbu červených krvinek** (a velmi důležitá je

zejména v době před otěhotněním a v těhotenství). Pórek má také **diuretické účinky** – zvyšuje vylučování moči. Díky vyššímu obsahu draslíku **pomáhá snížit krevní tlak**, zinek a selen podporují **kvalitu pokožky i vlasů** a podporují správné hojení.

Jarní odrůdy póroku jsou křehké, a tak je můžeme konzumovat celkem běžně i za syrova. U nich tak můžeme využít jak bílou část, tak i zelené listy. Pórek je **dostupný ve 3 jakostech** – u I. jakosti tvoří bílá část minimálně jednu třetinu, u II. jakosti minimálně jednu čtvrtinu celkové délky a pórků III. jakosti mohou mít i různé vady barevnosti a stopy rzi.

- Po zakoupení pórek co nejdříve zpracujte, abyste **zabránili ztrátám vitamínů** způsobeným delším skladováním. Zejména obsah kyseliny listové se velmi rychle snižuje.

Pórek v kuchyni využijete na mnoho způsobů

Pórek využijete bez tepelné úpravy do salátu nebo spíše jen na **jemné dozdobení nebo dochucení** pokrmů – např. na bramborovou kaši, do polévky, do tvarohové či jogurtové pomazánky. Tepelně jej pak můžete upravovat na řadu způsobů – připravíte z něj vynikající polévku, jak v krémové variantě, tak i s kousky (přidat můžete trochu brambor, vejce nebo mléko či

smetanu). Stejně tak jej ale můžete jen krátce orestovat na pánvi (a nechat na něm pak rozpustit trochu másla) nebo jej **zapékat se sýrem či libovým masem**. Pórek stačí tepelně upravovat poměrně krátce, připravený je tedy raz-dva.

Copyright © 2023

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