



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 10. 6. 2024 | Monika Poledníková

Chřest - poklad pro zdraví. Vyzkoušejte chřestové rizoto nebo chřest v těstíčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chrest---poklad-pro-zdravi.-Vyzkousejte-chrestove-rizoto-nebo-chrest-v-testicku__s10010x20821.html

Chřest je oblíbenou zeleninou, avšak čerstvý si jej můžeme vychutnat jen několik týdnů v roce. Právě na jaře, kdy se sklízí, je doslova nabitý cennými látkami a dokáže nás postavit na nohy. Má široké spektrum vitamínů i minerálních látek, nechybí ani antioxidanty a vláknina. Nemusíte se obávat ani nadměrné kalorické hodnoty. Naopak, chřest je zeleninou, která nám pomůže zhubnout a tělo pročistí.



I když chřest v posledních letech nabírá na popularitě, rozhodně není žádnou novinkou. Nejstarší dochované záznamy o jeho pěstování pocházejí z Egypta z 3. tisíciletí před naším letopočtem. Pěstování chřestu však bylo populární i ve starém Řecku a Římě. A o chřestu, coby léčivu, hovoří ve svých spisech

dokonce i Hippokrates či Galén.

Zdravotní účinky chřestu

- Chřest je jedním z nejlepších zdrojů folátu neboli **kyseliny listové**. Ta je nezbytná především pro těhotné a kojící ženy. Kyselina listová je však důležitá i pro krvetvorbu a pro správné fungování nervového systému.
- Chřest napomáhá i obnově buněk sliznic a upravuje hormonální nerovnováhu.
- Oproti jiným druhům zeleniny v sobě ukrývá chřest nezbytné stopové prvky, jako je **vápník, hořčík, železo či selen**.
- Vysoký obsah **zinku a vitamínů skupiny B** zase zajistí pevné nehty, krásné vlasy a pružnou pokožku.
- Obsažená vláknina zase napomáhá lepšímu trávení a pečuje o **správné fungování trávicího traktu**.
- Pro diabetiky nebo osoby s výkyvy krevního cukru je zase dobrou zprávou, že **chřest hladinu cukru v krvi srovnává** a udržuje ji na konstantní úrovni.
- Zároveň také podporuje látkovou výměnu.
- Podle expertů pak může být i **preventivním prostředkem** proti rakovinnému bujení, o což se stará vitamín A.
- Rozhodně je chřest také potravinou vhodnou pro ty, kteří mají problémy s

ledvinami, močovým měchýřem nebo játry.

- A z řady studií vyplývá, že látky obsažené v chřestu prokazatelně **snižují krevní tlak, ničí záněty a jsou silně antivirové.**

Chřest a zázračné antioxidanty

Chřest je zeleninou, která je doslova nabitá antioxidanty. Tedy látkami, které **pomáhají chránit naše buňky před působením škodlivých volných radikálů a likvidují oxidační stres.** Právě ten může přispívat k rychlejšímu stárnutí a třeba i k chronickým zánětům v



těle. Fialový druh chřestu v sobě navíc ukrývá i antokyany. To jsou látky, které mu dodávají onu fialovou barvu. Antokyany pečují o správnou funkci kardiovaskulárního systému a jsou prevencí infarktů.

Dále je vhodné zmínit i beta-karoten, lutein, zeaxantin a kapsanthin. I v tomto

případě jde o sloučeniny se silnými antioxidačními vlastnostmi. Chřest obsahuje i několik fenolických sloučenin, především flavonoidy a fenolové kyseliny. Jde o jedny z nejsilnějších antioxidantů. V tomto směru je jednoznačně nejlepší chřest zelený a fialový.

Chřest na talíři

Díky své snadné stravitelnosti bývá chřest zařazen **do šetrících diet**. Je vhodný skutečně pro každého. I pro ty, kteří mají specifické potřeby, co se stravování týče. Dobrou zprávou je jistě také to, že chřest umí dokonale vyčistit tělo, čímž podporuje přirozené detoxikační procesy. A při časté konzumaci působí rovněž jako afrodiziakum. Pro muže i pro ženy.

Nemůžete-li se rozhodnout, po kterém chřestu sáhnout, pak ochutnejte všechny tři u nás pěstované varianty.

- bílý chřest je nejjemnější
- zelený chřest je lehce nahořklý a mírně kořeněný
- fialový chřest je nejmávnější a nejvíce kořeněný

Vyzkoušejte recepty z chřestu

Chřest v těstíčku

Ingredience: 500 g čerstvého zeleného chřestu, 5 lžic hrašky, 5 lžic hladké špaldové mouky, voda, bylinky, řepkový olej na smažení, sójová tatarka a pečivo k podávání

Příprava: Vyberte čerstvý, pevný chřest. Ten omyjte a odkrojte zhruba 4 cm ze spodní části. Konce můžete použít do zeleninového vývaru, ke konzumaci se nehodí, jsou dřevnaté a plné vláken. Chřest osušte a připravte si těstíčko z hrašky, vody, bylinek a soli. Chřest obalte v mouce a následně v těstíčku. Ihned smažte dozlatova v rozpálené vrstvě oleje. Osmažené kousky osušte od přebytečného tuku a servírujte se sójovou tatarkou a čerstvým pečivem.

Chřestové rizoto

Ingredience: 600 g zeleného chřestu, 160 g rýže arborio v suchém stavu, 1 menší bílá cibule, 1 lžice olivového oleje, 1 lžice jablečného (nebo rýžového) octa, 1 lžice citronové šťávy, 800 ml zeleninového vývaru, 100 ml sójové smetany (nebo kokosového mléka z plechovky), 1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu, 40 g strouhaného parmazánu, sůl, pepř



Příprava: Chřest očistěte, odkrojte dřevnaté konce a nakrájejte na klínky dlouhé zhruba 0,5 cm. Vršky odkrojte a dejte zatím stranou. Cibuli nakrájejte nadrobno, ve větší pánvi si rozehejte olivový olej a cibuli na něm nechte zesklovatět. Do pánve přisypte rýži a restujte ji 4 minuty na mírném plamenu. Přidejte jablečný ocet a citronovou šťávu. Následně do pánve postupně přilévejte zeleninový vývar (zhruba po 200 ml). Další dávku přilijte vždy po vsáknutí předešlé dávky. Pokud vám vývar dojde, použijte obyčejnou vodu. Cílem je, aby rýže byla hotová na skus. S poslední dávkou vývaru přidejte do pánve chřest a nasekaný tymián. Počkejte, až se vývar vyvaří, a přilijte sójovou

smetanu. Vezměte vařečku a rizoto vyšlehejte do krémové konzistence. Dochuťte solí a pepřem, ozdobte odkrojenými vršky chřestu a posypte parmazánem.

Ve středu se pak můžete těšit na certifikovaný recept na chřestovou polévku.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

ŠPAČEK, Lenka, Zdravě jíst, 2019, Nakladatelství Kazda, Brno.

FITRECEPTY, Jíme zdravě po celý rok, 2019, VERDON CAPITE, Praha

[bílý chřest](#) [chřest](#) [jarní jídelníček](#) [jíme sezónně](#) [sezónní potraviny](#) [vegetariánský recept zelenina](#)

Copyright © 2024

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