magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 5. 2013 | BeDa

Nyní je ta správná doba na chřest

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nyni-je-ta-spravna-doba-na-chrest__s10010x7736.html

Chřestová sezóna je v plném proudu. Proto neváhejte a běžte si koupit svazek. V posledních letech jeho obliba stoupá a z hlediska zdravého životního stylu je to jen dobře.

Určitě jste si již všimli, že existuje více druhů chřestu. Hlavní kategorie tvoří **zelený a bílý chřest**. Ale rozdíl není jen v barvě. Zelený chřest je bohatší na vitamíny a říká se, že je i chutnější než bílý chřest.

V chřestu jsou významně zastoupeny vitamíny A, B1, B2, C, E, niacin a kyselina listová. Z minerálních látek jsou v chřestu nejvíc zastoupeny draslík, fosfor, síra, vápník, hořčík, železo, mangan, měď a selen.

Chřest stimuluje ledviny

Dobrou zprávou je i to, že se jedná o **nízkokalorickou potravinu**, která je **bohatá na minerální látky**. Chřest je vhodný při redukční dietě, zbavuje tělo vody a pročišťuje organizmus. Napomáhá tak při onemocněních ledvin, ale je vhodný i na zlepšení problémů s pletí, například na ekzémy a alergie. Díky obsahu vlákniny je vhodný i při problémech se zácpou. Lidé trpící dnou by se ale chřestu měli raději vyhnout.

Nutriční hodnoty chřestu	
Kilojouly (kJ):	100
Bílkoviny (g):	2
Tuky (g):	0
Sacharidy (g):	4
SAFA (g):	0
Hodnoty jsou uvedeny pro 100 g	

Sezóna čerstvého chřestu trvá od poloviny dubna do konce června.

Pěstuje se v Evropě, hlavně ve Francii, Belgii a Itálii, ale také na Slovensku i na našem území.

Chřest v kuchyni

Chřest můžete ve vaší kuchyni zpracovávat na řadu způsobů. Vyzkoušet můžete například chřestovou krémovou polévku, zapečený chřest se sýrem, chřest se hodí i do salátů, těstovin nebo jako příloha k masu. Chřest je dobrý také syrový (v této podobě si zachovává všechny výživné látky), ale populární je především jeho tepelné zpracování.

- Chřest zůstane čerstvý, pokud ho zabalíte do vlhké utěrky a budete skladovat v ledničce maximálně dva dny. Nejlépe ovšem chutná v den, kdy byl vyryt.
- Syrový chřest lze zmrazit. Při vaření ho nezmrazený rovnou hoďte do vroucí vody.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz