



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 31. 12. 2017 | tla

# Křen a maso patří k sobě i v moderním jídelníčku. Víte proč?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kren-a-maso-patri-k-sobe-i-v-modernim-jidelnicku.-Vite-proc\\_\\_s10010x9491.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Kren-a-maso-patri-k-sobe-i-v-modernim-jidelnicku.-Vite-proc__s10010x9491.html)

Křen k prvním novoročním hodinám bezesporu patří. Proč nás naši předci naučili dávat si ho k masu? A na co jsme pro svoji škodu už zapomněli?



Jen co se nám jeho štiplavá vůně dostane do nosu, kýchneme a z očí nám vytrysknou slzy. „Ten má sílu,“ říkáme a na nadcházející nový rok se křeníme zatímco si přidáváme na talíř ještě lžičku té pálivé dobroty. S ovarem je přece

tak skvělý! A nejen s ním. Pokud na něj vsadíte v zimním období, podpoříte odolnost svého organismu proti virovým infekcím – rýmě, kašli, bolesti v krku.

**„Křen je příbuzný zelí, kapusty, květáku, ředkve, růžičkové kapusty či brokolice, takzvané brukvovitých. Stejně jako tyto druhy zeleniny obsahuje sirné složky, které mohou podle odborných studií chránit před některými druhy rakoviny,“** začíná vyprávět o trochu opomíjené zelenině nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Z vitamínů je velmi bohatý na céčko a karotenoidy, provitamin A. Z minerálních látek jde zejména o železo, hořčík, draslík, vápník a fosfor. **„Zastoupeny v něm jsou i antibakteriální látky. Říká se jim fytoncidní látky, jde o takzvaná často zmiňovaná přírodní antibiotika. O sirných složkách jsme si říkali. A zapomenout bychom neměli na sinigrin, právě ten je zodpovědný za typickou štiplavou chuť všech brukvovitých. On sám sice nijak extrémně pálivý není, ale v ústech dochází k chemické reakci, jejíž výsledek je ona pálivá chuť,“** vysvětluje odbornice na výživu.

## **Proč se jí k masu?**

Křen se od nepaměti podává k pokrmům z masa. **„Látky v něm obsažené podporují trávení tučných jídel,“** vysvětluje Zuzana Douchová. I proto si možná nevědomky připravujeme jako jednu z pomazánek na jednohubky křenovou. Díky ní nám „slehne“ a můžeme zobat při silvestrovské oslavě dál.



## **Babiččiny křenové vychytávky**

Dávno před tím, co se dal křen koupit nastrouhaný v supermarketu ve skleničce, se využívaly ve velkém jeho léčebné účinky. Praprababičky z něj připravovaly sirup na podporu trávení, stačilo na něj použít dvě lžíce nastrouhaného křenu, lžíci medu a pět lžic převařené vody. Směs se nechala v chladu do druhého dne a třikrát denně se užívala po lžičkách. Bez vody, jen s medem se z něj připravoval sirup na odkašlávání, podobně jako známý cibulový.

Když se řekne křen, mnoha lidem se vybaví křenová placka na bolavá záda. Využívalo se jeho štiplavosti. Placka připravená z křenu, mouky a tuku se přiložila v pláténku na bolavé místo – záda, koleno, loket... Po několika minutách se místo prokrvilo a bolestivost ustoupila.

# Rady pro moderní život

**„Křenové placky na housera si většina z nás už asi připravovat nebude, měli bychom však využít jeho účinků a obohatit si s ním jídelníček. Především v zimě a předjaří, kdy jsme oslabeni dlouhou zimou, sychravým počasím a ze všech stran slyšíme, bolí mě v krku, mám rýmu,“** radí Zuzana Douchová, že právě jídlem můžeme posílit obranyschopnost organismu.

Když zůstaneme u babiččiných receptů, můžeme si vyzkoušet připravit k hovězímu či uzenému masu křenovou omáčku. Recept na ni najdete snad v každé kuchařce, i když je v mnoha rodinách neprávem zapomenut.

**„V zimním období není tak bohatá nabídka čerstvé zeleniny. Zelí ale koupíte v každém obchodě. Připravte si salát s čerstvého zelí a křenu. Nebo zkuste křenem ochutit kysané zelí, budete překvapeni, jak se jeho chuť krásně s křenem prolne,“** radí Zuzana Douchová.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)