

Chřest - zelenina známá neznámá

Vloženo: 17.10.2014



Chřest asparagus nebo chcete li špargl bývá nazýván specialitou pro gastronomické labužníky.

Jedná se o velmi lahodnou a nevšední zeleninu, který má lehce nahořklou chuť

Jeho sezóna v Evropě začíná v polovině dubna a končí v polovině června. Nyní je v plném proudu. V západní Evropě, ale i u nás v tuto dobu probíhá spousta festivalů chřestu, kde můžete ochutnat různé delikatesy z této chutné zeleniny.



Historie chřestu na území České republiky

Málo lidí ví, že chřest nebo můžeme použít označení špargl byl součástí české kuchyně již před první republikou, kdy se český chřest vyvážel na vídeňský císařský dvůr, do Německa a do Říma. Vše se změnilo s příchodem komunismu, kteří chřest označili za buržoázní zeleninu a tato zelenina byla z českého trhu vytlačena.



Pěstování a nákup

Chřest pro svůj růst vyžaduje kvalitní, lehce písčitou půdu, kterou v České republice naleznete na Mělnicku, kde se český chřest pěstuje a je dodáván do celé EU.

Při nákupu čerstvý chřest poznáte podle toho, že se neohýbá a když jej lehce naříznete a teče z něj z něj tekutina. Na pohled musí mít svěží jasnou barvu. Po nákupu je vhodné jej ihned zpracovat

. Jestliže jej potřebujete použít až později, zabalte ho to vlhké utěrky.



Rozdělení chřestu a obsah tělu prospěšných látek

Chřest se rozlišuje podle barvy na bílý, který je velmi oblíben například v Německu, na chřest zelený, který je oblíben v Anglii a světle fialový.

Chřest má léčivé účinky, protože obsahuje vysoké množství provitaminu A, B, C a E, má nízký energetický obsah a je bohatý na vlákninu. Z minerálních látek můžeme jmenovat draslík, selen, sodík, mangan, fosfor, vápník, křemík, železo a draselné soli.

Příznivě působí na srdce a krevní oběh, používá se při léčení onemocnění ledvin močového měchýře, při poruchách jater a žlučníku, skvěle tlumí pálení žáhy.

Chřest bývá často označován jako afrodiziakum, které nastartuje metabolismus, povzbuzuje centrální nervovou soustavu a prokrvuje pohlavní orgány.

Chřest obsahuje málo kalorií, tak se hodí ke konzumaci při dietách.



Zpracování a příprava chřestu

Chřest se dá zpracovat všemi způsoby, může být předkrmem, hlavním jídlem nebo přílohou k masům a rybám.

Můžete si z něj připravit lahodnou [chřestovou polévku](#), nebo si jej můžete připravit [zapečený se šunkou](#), [grilovaný se zálivkou](#), s těstovinami jako [pappardelle s chřestem](#), v [koláčích](#), do italských rizot,...

Chuťově je bílý chřest jemnější než zelený chřest. Před přípravou chřestu je nutné jej celý oloupat. U zeleného chřestu se loupe jenom spodní část a nejspodnější část se odlomí.

Připravuje se nejčastěji krátkým povařením ve vodě s lžičkou octa, cukru, kouskem másla a plátkem citronu.

Bílý chřest se vaří 8 - 12 minut, zelený 5 minut.

Po uvaření jej nechte vychladnout. Nikdy jej neoplachujte studenou vodou, aby neztratil vitaminy a svoji chuť.