

Chřest

se pěstoval už před mnoha tisíci lety. Pravděpodobně pochází z Přední Asie a v zemi kolem Středozemního moře. Ve starém Egyptě byl znám jako vynikající zelenina již v době vlády faraónů. V antickém Řecku jej pěstovali jako ozdobnou rostlinu a připisovali mu i léčivé vlastnosti. Postupně se rozšířil až do Střední Evropy, kde nejprve rostl divoce, až jej zhruba v šestnáctém století i tady lidé začali pěstovat jako léčivou rostlinu a afrodisiakum. V té době zprvu byl znám pouze jako zelený chřest, teprve v devatenáctém století se prosadilo bílení chřestu – pěstování pod vrstvou zeminy. Stal se zeleninou králů. Ludvík XIV. mu propadl natolik, že jej na svém stole vyžadoval denně.

Chřest je trvalá rostlina, která vytváří bohatou dužnatou kořenovou soustavu. Z podzemních pupků vyrůstají až jeden a půl metru vysoké rozvětvené květní stonky s jemnými čárkovitými nepravými lístky. Je zeleninou výjimečnou, je lehký, lahodný, snadno stravitelný, s vysokým obsahem vitamínů a minerálů, zejména vitamínu C, B, A, E, hořčiku a železa. Nezanedbatelný je též jeho diuretický účinek a jeho vláknina má příznivý vliv na funkci střev. 100 g chřestu má jen 17 kcal. Chřest se dá jíst nejen vařený, ale i syrový. A právě tehdy má v sobě nejvíc cenných látek. "Chřestová sezóna" - tedy doba, kdy je možné chřest kupovat čerstvý je od května do července.

Známe dva druhy chřestu, resp. dvojí druh zpracování. Jedná se o bělený a nebělený (tedy zelený chřest). Zelený chřest má ponechánu výraznou zeleninovou chuť a podíl vitamínu C je podstatně vyšší, než u chřestu běleného, který je však jemnější.

ZDRAVÍ:

Mimořádně výhodný je u této zeleniny nízký obsah energie - sto gramů kuchyňsky očištěných výhonků obsahuje pouze asi osmdesát kilojoulů tedy asi dvacet kilokalorií. Naproti tomu obsah bílkovin se přitom stále ještě pohybuje kolem dvou gramů a využitelných uhlohydrátů kolem 2,5 gramu.

Rostlina je dále bohatá na provitamin A a vitamíny skupiny B - B1, B2, B4, B6, a také na vitamín C - zejména vrcholy prýtlů. Platí to zejména o zeleném chřestu s jeho obsahem zeleně listové.

Mimo to obsahuje téměř všechny důležité minerální látky a stopové prvky, mezi jiným draslík, vápník, sodík, fosfor a železo. Díky draslíku a asparaginu je chřest bohatý na látky podporující činnost jater a tím čistící tělo od jedovatých a odpadních látek zatěžujících organismus, v některých západních zemích proto nese přezdívku „strážce ledvin“. Kromě toho podporuje i funkci jater a plic.

Střídmě je však třeba jej požívat při onemocnění dnou, vzhledem k obsahu kyseliny šťavelové, která krystalizuje ve velkých krystalech. Už v době antické a podějí ve středověku platil za léčivou rostlinu, jak naznačuje i botanický přídomek „officinalis“ - lékařský.



RECEPTY:

Kvalitní chřest má lesklou slupku, je šťavnatý, při jemném stisku lehce křupe, hlavička je pevně stisknutá - pružná. Zašedlá nebo dokonce hnědá řezná plocha svědčí o dlouhém nebo neodborném skladování.

Nejlépe chutnají čerstvě sklizené výhonky. Po nákupu je lze určitou dobu, nejdéle čtyři dny neoškrabané uchovávat v chladničce /nikoli v mrazáku/ zabalené ve vlhké utěrce.

Příprava chřestu je snadná a rychlá. Ostrým nožem nebo škrabkou se asi

centimetr či dva pod hlavičkou stáhne slupka až k užiznutému konci – z počátku jen tence a u konce silněji. Případné dřevnaté konce je třeba velkoryse odříznout.

Oškrabané výhonky se vloží do vařící slané vody s kávovou lžičkou másla a trochou cukru a v zavřeném hrnci se na mírném ohni vaří 20–25, tenší výhonky pouze 15 a zelený chřest 10–15 minut. Uvařené je lze podávat s upraženou strouhankou a polité rozpuštěným máslem nebo teplé či studené využít dále podle nejrůznějších kuchařských předpisů.

Zeleninový koláč s chřestem a sýrem

Suroviny: 250 g listového těsta.

Na náplň: 200 g chřestu na krátké špalíčky, 150 g tvrdého sýru na kostičky, 150 g křenové smetany, 2 šalotky, 4 stroužky nasekaného česneku, 2 vejce rozmíchaná.

Bylinky: máta, bazalka, oregáno (čerstvé nebo sušené), zelená nasekaná petrželka, sůl, 100 g másla.

Postup přípravy: těsto rozdělíme na dva díly. Z jednoho dílu rozválíme placku a vyložíme s ní koláčovou formu. Z druhé části vytvoříme také placku, která bude použita na zakrytí náplně, kterou naplníme po vložení do formy. Náplň připravíme z chřestu nakrájeného na malé špalíčky, uvařeného v osolené vodě a ostatních surovin, které vzájemně promícháme.

Promícháme i s kořením a naplníme touto směsí připravenou koláčovou formu tj. vyloženou jednou plackou z těsta. Druhou plackou náplň přikryjeme a po okrajích utěsníme tj. spojíme se spodní částí těsta. Ve "víku" - vrchní vrstvě těsta uděláme dírký pro odchod pár. Pečeme asi 25 minut v troubě při 180°C.

Chřest s holandskou omáčkou

Suroviny: 400g čerstvého chřestu, 1 litr vody, 3 lžice octa, hrst nasekané petrželové natě, divoké koření, sůl.

Holandská omáčka: 4 žloutky, 240g másla, 8 lžic vývaru, sůl.

Postup přípravy: chřest oloupeme a uvaříme v osolené vodě s octem a divokým kořením, aby zůstal na zkus tvrdý. Rozdělíme ho na talíře a podáváme přelitý holandskou omáčkou a posypaný petrželkou.

Omáčka: Ve vodní lázni našleháme žloutky společně s vývarem. Postupně do směsi metlou vmícháme rozpuštěné máslo a dochutíme solí.

