

Artyčky regenerují játra a žlučník



Historie této pochoutkové a také dietní zeleniny sahá až do doby pyramid, protože v té době byly v Egyptě oblíbeným pokrmem. Stejně tak si na nich pochutnávali staří Řekové a Římané.

Artyčok je vytrvalá rostlina, která **dorůstá až do výšky 150 centimetrů a svým tvarem se podobá bodláku**. Artyčky se pěstují v několika druzích, které se liší velikostí, tvarem i barvou (**existují fialové, zelené a bílé**). Začaly se pěstovat v 15. století na Sicílii a dodnes jsou nejvíce rozšířené kolem Středozemního moře (ve Španělsku, Francii a Itálii).

Proč jsou artyčky zdravé?

Artyčky jsou skutečně cennou zeleninou. **Obsahují hořčiny, enzymy, třísloviny, značné množství vitamínů A a B, vlákninu a řadu dalších zdravých prospěšných látek**. Artyčky **podporují produkci žluče v játrech a působí na vyprazdňování žlučníku**, což je výborné pro léčbu poruch trávení. **Dále brání jaterní buňky a bojují proti různým nemocem jater**.

Je také dokázáno, že **artyčky snižují obsah cholesterolu v krvi a upravují hladinu cukru - jsou proto velice vhodné pro diabetiky**. Další jejich léčebný účinek spočívá v jejich čistícím a detoxikačním efektu a tudíž by je měli do svého jídelníčku zařazovat lidé s onemocněním dnou. V neposlední řadě artyčky **bojují proti plynatosti, zmírňují bolesti břicha a prospívají naší pokožce**.

Artyčky v kuchyni

Ke kuchyňské úpravě se používají **nerozkvetlá poupata artyčoků nebo jen květní lůžka**. Artyčoky se **nejprve omyjí ve vodě, do níž jsme přidali trochu octa**. K přípravě pokrmů se **od květního úboru odkrojí stonek a odstříhají se špičky zákrovních lístků a spodní ztvrdlé listy**. Dále **artyčoky vaříme ve slané vodě (30 až 40 minut) a po uvaření odstraníme vidličkou ze středu zárodky květů**

Z artyčoků **můžeme připravit například krémovou polévku** s máslovou jíškou a mlékem, podávají se jako **předkrmy přelití omáčkou** s majonézou nebo **i plněné jako hlavní pokrm, jako saláty** a podobně.

Náš tip: Florentské artyčoky

4 artyčoky, 200 g listového špenátu, 30 g másla, 2 dl bešamelové omáčky, 1 vejce, 8 koleček citronu, 50 g strouhaného parmazánu (nebo jiného tvrdého sýra), sůl a muškátový oříšek

Očištěné artyčoky vložíme vždy mezi dvě kolečka citronu, ovážeme nití a uvaříme v osolené vodě. Pak je zbavíme citronu a nití a očistíme. Špenátové listy nahrubo nasekáme, podusíme na másle doměčka, okořeníme muškátovým oříškem a osolíme. Artyčoky naplníme špenátem, přelijeme bešamelovou omáčkou s rozšlehaným vejcem, zasypeme strouhaným sýrem a zapečeme v troubě.

Náš tip: Artyčokový salát

6 uvařených artyčoků, 1 malá salátová okurka, 1 až 2 červené papriky, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce vinného octa, špetka cukru, 1 stroužek drceného česneku, sůl, 1 strouhaná cibule, 2 lžíce rozsekané petrželky, 2 lžíce nasekané pažitky a 2 lžíce dalších čerstvých bylinek (bazalky, oregana, tymiánu)

Uvařené artyčoky drobně pokrájíme, stejně tak okurku a papriky. Z oleje, octa, bylinek a ostatních přísad umícháme marinádu a přelijeme jí zeleninu. Salát podáváme vychlazený, s čerstvým pečivem.