

Netradiční zelenina s názvem černý kořen



Co je černý kořen zač?

Díky své vizuální stránce ho můžete také najít pod názvem hadí mord nebo hadí mord španělský. To proto že připomíná podlouhlého tmavého hada. Jeho dužina je ovšem nažloutlá až bílá, nasládlá až oříšková, trochu připomínající batáty.

Je to také **velmi zdravá zelenina, která obsahuje velké množství inulinu, zdravého sacharidu, který dobře snášejí i diabetici**. Prý je dokonce doporučeno zkonsumovat až půl kilogramu černého kořene za rok. **Kromě inulinu je totiž nabitý i vitamínem c, hořčíkem, železem a sodíkem.**

Domácí pěstování

Pokud byste měli problém najít jej v obchodech, je velmi lehké si ho doma vypěstovat. Semínka stačí zasít do hlíny bez kamenů do hloubky 2-3 cm a do vzdálenosti 30-40 cm od sebe. Ideální doba výsevu je buď na začátku jara, nebo poté v létě, ideálně do polostínu. **Plodit vám začne až druhým rokem, jedná se totiž o dvouletku.** Důležité je pravidelně zalévat, ale nepřemokřit. Jakmile je kořen připraven k vyhrabání, vytvoří se nad povrchem stonek se žlutými kvítky, výrazně vonícími po kávě nebo čokoládě, bývá to od října do dubna. Vyhrabáváme opatrně, abychom kořeny nepolámali. Poté je skladujeme v suchu a temnu.

Jak jej připravit?

Není nikterak náročné kořen připravit a může se využít na několik různých způsobů. Zasyrova, do zapékání, do polévek, na smažení, dušení, zkrátka třeba jako mrkev či batáty. Před konzumací je nutné ho oloupat, omýt vytékající šťávu, která bývá hořká, a poté vložit na chvíli do okyselené vody, aby nezhnědl.

Krém z černého kořene

Delikátní krémová polévka, která vám zabere jen pár minut, ale zasytí celou rodinu.

Na 4 porce budeme potřebovat: *15 větších kusů černého kořene, 1 větší batát (může být i brambor), 1 l vody, 2 bobkové listy, 4 stroužky česneku, 150 g zakysané smetany, 1 lžice másla, sůl a pepř na dochucení, chilli semínka a pár lístků bazalky na ozdobu*

Kořen i brambory oloupeme a opláchneme. Nakrájíme na větší kusy a zalijeme vodou, přihodíme bobkový list. Přivedeme k varu a vaříme doměkka. Poté přidáme oloupaný a na plátky pokrájený česnek a ještě pár minut povaříme. Pak vyndáme bobkový list a vše důkladně rozmixujeme. Na závěr přidáme smetanu, máslo, dosolíme a opepříme dle chuti. Ještě jednou promixujeme a podáváme zakápnuté troškou smetany a posypané chilli semínky a bazalkou.

Černý kořen à lachřest

Konzistence kořene je také velmi podobná chřestu, a proto ho můžeme obdobně i připravit. Zkuste ho jen tak narychlo povařený s dipem, pochutnáte si.

Na 2 porce: *10 kusů kořene, 4 lžice octa, 3 lžice zakysané smetany, jarní cibulka, sůl, pepř a sušený česnek*

Kořen oloupeme a dáme vařit do vody se dvěma lžicemi octa. Vaříme do změknutí. Mezitím promícháme smetanu se zbylým octem, nadrobno nakrájenou cibulkou a dochutíme solí, pepřem a sušeným česnekem. Změklý kořen necháme okapat a přelijeme dipem. Podáváme s čerstvým pečivem.

Smažený černý kořen

Zkuste vyměnit smažené krevety, nugety nebo sýr za smažený černý kořen. Trošku zdravější verze, která vás nadchne netradiční chutí a křupavou strukturou.

5 kusů kořene, 2 lžice octa a lžička soli, 150 g hladké mouky, 1 hrnek ledové perlivé vody, 1 žloutek, 1/2 lžičky soli, špetka pepře, 1/2 lžičky uzené papriky, olej na smažení

Do hrnce dáme vodu, osolíme a přidáme ocet. Přivedeme k varu a vložíme neoloupaný černý kořen, necháme asi 5 minut povařit, poté scedíme a necháme vychladnout. Oloupeme kůru a pokrájíme na menší špalíčky. V misce smícháme mouku s vodou a žloutkem, osolíme, opepříme a přidáme papriku, vyšleháme do hladka. V dalším hrnci rozpálíme olej, dostatečné množství, aby byly špalíčky vždy celé ponořené. Kousky kořene namáčíme v těstíčku a ihned vkládáme do horkého oleje. Smažíme dozlatova. Poté necháme na papírové utěrce okapat, můžeme ještě osolit a podáváme s oblíbeným dipem.