

Chřest podporuje krvetvorbu



Bílý, zelený nebo fialový

Kromě základních druhů chřestu (bílého, zeleného a fialového) se setkáme i s odrůdou bílo-fialovou nebo fialovo-zelenou. **Za nejlahodnější se považuje chřest bílý, který má jemnou chuť a silné stonky (čím tlustší, tím lepší).** Navíc bílý chřest je významné afrodiziakum. **Zelený chřest se používá více ve studené kuchyni, bílý a fialový zase v teplé kuchyni.**

Proč je chřest zdravý?

Asparagus, neboli chřest, je rostlinou, jejíž léčivé a regenerační účinky znali již ve starém Orientu před mnoha tisíci let.

Chřest **obsahuje velké množství betakarotenu - provitaminu vitamínu A**, který je **důležitý pro zdravý zrak a kůži a je prevencí proti některým typům rakovinného bujení**. Z dalších vitamínů jsou to **vitamin E a C a vitaminy skupiny B, jako thiamin (B1), riboflavin (B2), pyridoxin (B6), biotin (H) a niacin (B3), kyselina pantotenová (B5) a velké množství kyseliny listové (B9)**. Ze stopových prvků je pak chřest **bohatý na křemík, má vysoký obsah fosforu, draslíku, sodíku, manganu a železa**

Chřest **má stimulační účinek na krvetvorbu, pomáhá udržet zdravý cévní systém a silné srdce a zlepšuje zásobování mozku a jiných orgánů kyslíkem**. Vysoký obsah vitamínů skupiny B, betakarotenu a zinku jsou **ideální pro krásné a lesklé vlasy, čistou a pružnou pleť a pevné nehty**. Vysoký obsah **kyseliny listové a niacinu je důležitý pro správné hormonální procesy v těle, obnovu a omlazování buněk a krvetvorbu, ale i pro naši mentální kondici, zdravý spánek, schopnost soustředění, paměť a pevné nervy**

Chřest obsahuje více než 90 % vody a syrový **má silně čisticí vlastnosti**. Působí hlavně **na ledviny a močový měchýř**.

Pozor! **Lidé trpící dnou by měli chřest konzumovat jen velmi zřídka nebo vůbec**, protože obsahuje vyšší hladiny purinu, t.j. látky, která zvyšuje hladinu kyseliny močové v těle.

Jak koupit dobrý chřest?

Čerstvý chřest poznáte, když po zatlačení nehtem na řeznou plochu vytéká z řezu tekutina. Čerstvý chřest zároveň nelze ohnout. Pokud se o to pokusíte a výhonek okamžitě nepraskne, nekupujte ho. Chřestu se zřekněte i tehdy, jsou-li jeho stonky zvadlé a místo odříznutí (které ovšem bývá schované v balení) oschlé nebo dokonce nahnilé či plesnivé. Také barva stonků musí být svěží, žádné nažloutlé nebo nahnědlé zabarvení, špičky výhonků uzavřené, nikoli rozvinuté, a vůně jemná, charakteristická.

Pokud chřest nespotřebujete ihned po zakoupení, mějte na paměti, že má rád chladno, vlhko, tmu a jemné zacházení. **Zabalený ve vlhké utěrce vydrží v chladničce asi 4 dny** (podle čerstvosti při nákupu). Chřest můžete ovšem i zamrazit. Pak ho nejprve oloupejte, krátce spařte vroucí vodou, zchladte v ledové vodě a uložte do mrazáku, kde vydrží zhruba půl roku.

Jak uvařit chřest?

Chřest před úpravou oloupeme škrabkou na brambory (bílý chřest loupeme asi 2 cm pod hlavičkou a pokračujeme až ke spodnímu konci výhonku, zelený a fialový chřest stačí oloupat jen v dolní třetině), **svážeme nití a dole seřízneme tvrdý konec**. Nyní **vložíme** (pokud možno kolmo postavené) do **vroucí osolené vody se špetkou cukru, plátkem másla a kolečkem citrónu**. Podle tloušťky výhonků vaříme 7 až 12 minut (zelený kratší dobu, bílý chřest potřebuje trochu déle). Hlavičky by při vaření měly vyčuhovat těsně nad hladinou, jsou na rostlině nejcennější a nejchutnější.

Chřest je v našich kuchyních neprávem opomíjený, avšak labužníky vyhledávaný. **Tato nízkokalorická pochoutka se báječně hodí pro přípravu dietních pokrmů na mnoho různých způsobů.** Výborná je z něj chřestová polévka, velice chutný je chřest zapečený se sýrem nebo vařený chřest politý na talíři horkým máslem, posypaný opraženou strouhankou a podávaný s vařenými novými brambory.

Vyzkoušejte naše chřestové recepty:

Recept na **chřestové rolky se šunkou** máme [ZDE](#)

Recept na **chřestovou polévku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **chřest s kozím sýrem** vyzkoušejte [ZDE](#)

Recept na **hovězí steak s chřestem** je [ZDE](#)

Recept na **těstoviny s chřestem a krevetami** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **lososa se zeleným chřestem** naleznete [ZDE](#)