

Nebojte se artyčoků



Co je artyčok a proč je zdravý?

Dnes si představíme další ze zeleninových pokladů, a tím je artyčok. **Na pohled se jedná o velmi zajímavou rostlinu, která svým vzhledem připomíná květinu nebo velký bodlák.** Že jste o něm už slyšeli, ale s jeho přípravou si nevíte rady, proto se mu raději vyhýbáte? Velká škoda!

Je totiž častopovažován za **superpotravinu nabitou vitamínem C, kyselinou listovou a draslíkem**. **Neobsahuje žádný tuk, takže se perfektně hodí i do redukčních jídelníčků.** Díky obsahu již zmiňovaných vitamínů, ale i dalších minerálních látek **přispívají artyčoky také k detoxikaci organismu a ke zrychlení metabolismu.**

Najdeme zde i látku zvanou *cynarin*, ze kterého se dokonce vytváří doplňky stravy. Je to totiž **bohatá zásobárna antioxidantů a antivirotik**. Napomáhá **ke správné funkci střevní mikroflóry a zlepšuje funkci žlučníku.**

Jestli jsme vás ke koupi artyčoku nepřesvědčili jeho blahodárnými účinky, tak vás rozhodně přesvědčí jeho variabilita v kuchyni. Dá se totiž připravit na mnoho způsobů a hodí se jako příloha, na grilování, do polévek, do salátů, do nejrůznějších směsí nebo i jako samostatná chuťovka s dobrým dipem.

Jak si s artyčkem poradit?

Příprava se může zdát trošku ošemetná, ale chce to jen ostrý nůž a trošku trpělivosti. Rozhodně se ale

vyplatí! **Ke konzumaci se využívá pouze měkká dužina, někdy také nazývaná jako srdíčko, které je obalené a chráněné tvrdými svrchními listy.**

Před každým vařením je proto potřeba artyčok dobře očistit. Horní část celého pupence odřízneme (asi tak v jedné třetině) a zbytek začneme postupně a opatrně odkrajovat. Asi jako kdybychom se chtěli dostat k dužině ananasu, chceme co možná nejméně odpadu. Ze středu dužiny ještě lžičkou vydlabeme chloupky. Takto očištěné můžeme začít vařit. Pokud si artyčoky připravujete dopředu, zakapejte je citronovou šťávou nebo vložte do vody s citronem, aby nezhnědly. V hrnci přiveďte k varu osolenou vodu s lžící oleje a citronovou šťávou, můžete přidat pár stroužků česneku, bobkový list a trochu tymiánu nebo provensálského koření. Necháme pouze pár minutek povařit, pak ihned vypneme a necháme ve vodě vychladnout. Takto je zelenina připravena na další použití.

Sehnat můžete i nakládané artyčoky, jejichž použití je pak už velmi snadné a báječně se hodí třeba do masových směsí nebo na domácí pizzu.

Receptů můžete najít skutečně mnoho, nicméně po poněkud náročnějším zápolení s přípravou, je úplně nejlepší vychutnat si delikátní dužinu jen tak orestovanou a lehce ochucenou.

Vyzkoušejte naše recepty:

Restovaný artyčok

- povařené a vychladlé artyčoky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 malá šalotka
- 2 stroužky česneku
- ½ lžičky tymiánu
- 1 dl suchého bílého vína (případně vývar)
- sůl a pepř

Na pánvi rozehřejte olej a přidejte nadrobno pokrájenou šalotku, restujte, dokud nezačne zlátnout. Přidejte na plátky pokrájený česnek a artyčoky. Zlehka osolte, opepřete a přidejte tymián. Pár minut restujte, poté podlijte vínem a nechte chvilku dusit. Podávejte jen tak samotné nebo s čerstvou bagetkou a bylinkovým dipem.

Marinované artyčoky

Výborné především jako příloha ke stejkům či rybám.

- 4 předvařené artyčoky
- ½ hrnku sušených rajčat naložených v oleji
- 3 stroužky česneku
- hrst čerstvé bazalky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř

Připravíme si marinádu. Do mixéru vhodíme pokrájená rajčata i s trochou oleje, ve kterém byla naložena. Přidáme bazalku, česnek, olivový olej, trošku osolíme a opepříme. Vše důkladně rozmixujeme. Artyčky pokrájíme na větší kousky a vhodíme do misky, přidáme marinádu a necháme v lednici alespoň půl hodinky uležet. Takto namarinované můžeme podávat klidně samostatně, do salátu, nebo pár minutek zlehka opečeme na pánvi a podáváme jako přílohu k masu.