

## Pažitka podporuje trávení

---



**Pažitka, pravým názvem „česnek pažitka“**, má mnoho odrůd. Například u nás se setkáváme s pažitkou pobřežní, ale také s pažitkou pravou. V horách u potoků můžeme nalézt pažitku horskou, která však není požitelná. Tzv. pažitka čínská má pak dekorativní charakter.

Pažitka je vytrvalá trsnatá rostlina, která **může dorůst až 80 cm výšky**, listy jsou vzpřímené tmavě zelené, na průřezu kulaté. Pažitka se vyskytuje jak v Evropě včetně ČR, tak v Asii, Severní Americe, na Sibiři i na Kamčatce.

## Proč je pažitka zdravá?

Pažitka **obsahuje velké množství bílkovin, vitamín C, vitamín B2 s spoustu minerálů - např. vápník, sodík, železo a fosfor**. Pažitka **podporuje dobré trávení, má protizánětlivé účinky a chrání proti plísním**.

## Využití pažitky v kuchyni

V kuchyni se pažitka využívá **jako náhrada za jarní cibulku**. Doporučuje se konzumovat ji pouze v syrovém stavu, jelikož **převařená ztrácí na své chuti a ztrácí také své léčivé vlastnosti**

**Pažitkou si můžeme posypat chléb s čerstvým tvarohem nebo například míchaná vejíčka** kterým pažitka dodá pikantní výraznou chuť. Také ji můžeme nasypat **na čerstvě uvařené nebo štouchané brambory**. Pažitka se rovněž hodí **do různých jogurtových zálivek, salátů nebo k různým druhům mas či k rybám**

, například ke štice. Pažitku nalezneme též v italské kuchyni – kupříkladu při přípravě těstovin. Pokud pažitku využijeme na dochucení polévek nebo omáček, **přidáváme ji až na závěr celé přípravy pokrmu.**

## Sušit či zmrazit?

**Pažitka není vhodná k sušení.** Sušit ji sice lze, ale **ztratí velkou část své chuti a po usušení už zůstává jen jako ozdoba pokrmů.** Pokud si chceme pažitku uchovat **na zimu, nejlepší je nechat ji zamrazit.** Můžeme zamrazit buď celé stonky pažitky nebo ji můžeme nasekat na kousky a uchovat v igelitovém sáčku.

**Pokud chceme uchovat čerstvou pažitku, ponoříme její stonky do sklenice s vodou a dáme do lednice.** Pažitka tak vydrží až 5 dní. Před použitím ji pak vždy dobře opláchneme. Nažloutlou nebo nějakým způsobem nevábně vypadající pažitku rozhodně nepoužíváme! Na nasekání pažitky použijeme buď nůž nebo ještě lépe nůžky, kterými skvěle ustříháme potřebné množství – a to jak ze zahrádky nebo z květináče za oknem.