

## Pórek povzbuzuje činnost mozku

---



### Proč je pórek zdravý?

Pórek obsahuje biologicky **vysoce hodnotné bílkoviny**, vzácný **vitamin B1** a zejména **velice mnoho vitamínu C**. Vedle hořčičných olejů poskytuje **železo, hořčík, draslík a fosfor** - vše, co potřebuje dítě k růstu a starší lidé ke stabilizaci kostí.

Látky obsažené v póрку **podporují trávení, omlazují a regenerují, zvyšují výkon jater a žlučníku a snižují hladinu cukru v krvi**. Vlákna navíc **čistí střeva**. Kvůli svým diuretickým (močopudným) vlastnostem by měl pórek být **důležitou součástí jídelníčku lidí trpících dnou či revmatickým onemocněním**. Fosfor v něm obsažený zase výrazně **povzbuzuje činnost mozku**.

Navíc si na něm mohou vesele a často pochutnávat i ti, co drží dietu, jelikož **100 g póрку obsahuje pouze 193 kJ a přitom žádný cholesterol**.

### Jak jej nakupovat a skladovat?

Při nákupu **dbáme na to, aby špičky listů byly čerstvé a pevné a stvol nevykazoval žádné cibulovité rozšíření**. Jelikož **zelená část obsahuje až dvojnásobek vitamínů než bílá část stonku**, nikdy listy nevyhazujeme. Pozor také na to, když u póрку objevíme malé dírký vzniklé od působení larvou vrtalkou pórovou. Tyto napadené rostliny jsou pro konzumaci zcela nevhodné!

Pokud pórek všechen nespotřebujeme, umístíme jej doma **do chladničky**, kde nám vydrží minimálně týden.

## **Pórek v kuchyni**

Pórek můžeme vařit (nejlepší je to v páře), zapékat nebo dusit či přidávat do polévek. Platí o něm, že **zlepšuje chuť mnoha druhů zeleniny**. Jako přílohu ho podáváme zejména k rybám. Chutný je pórek s jablky a ořechy, zabalený například do šunky, ale připravujeme jej také jako syrový salát.

## **Vyzkoušejte naše pórkové recepty:**

Recept na **krémovou pórkovou polévku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **zapečené těstoviny s pórkem** je [ZDE](#)

Recept na **pórkový koláč (quiche)** máme [ZDE](#)