

# Chřest - zelenina známá neznámá

Vloženo: 17.10.2014



Chřest asparagus nebo chcete li špargl bývá nazýván specialitou pro gastronomické labužníky.

Jedná se o velmi lahodnou a nevšední zeleninu, který má lehce nahořklou chuť

Jeho sezóna v Evropě začíná v polovině dubna a končí v polovině června. Nyní je v plném proudu. V západní Evropě, ale i u nás v tuto dobu probíhá spousta festivalů chřestu, kde můžete ochutnat různé delikatesy z této chutné zeleniny.



### **Historie chřestu na území České republiky**

Málo lidí ví, že chřest nebo můžeme použít označení špargl byl součástí české kuchyně již před první republikou, kdy se český chřest vyvážel na vídeňský císařský dvůr, do Německa a do Říma. Vše se změnilo s příchodem komunismu, kteří chřest označili za buržoázní zeleninu a tato zelenina byla z českého trhu vytlačena.



### **Pěstování a nákup**

Chřest pro svůj růst vyžaduje kvalitní, lehce písčitou půdu, kterou v České republice naleznete na

Mělnicku, kde se český chřest pěstuje a je dodáván do celé EU.

Při nákupu čerstvý chřest poznáte podle toho, že se neohýbá a když jej lehce naříznete a teče z něj z něj tekutina. Na pohled musí mít svěží jasnou barvu. Po nákupu je vhodné jej ihned zpracovat

. Jestliže jej potřebujete použít až později, zabalte ho to vlhké utěrky.



### **Rozdělení chřestu a obsah tělu prospěšných látek**

Chřest se rozlišuje podle barvy na bílý, který je velmi oblíben například v Německu, na chřest zelený, který je oblíben v Anglii a světle fialový.

Chřest má léčivé účinky, protože obsahuje vysoké množství provitaminu A, B, C a E, má nízký energetický obsah a je bohatý na vlákninu. Z minerálních látek můžeme jmenovat draslík, selen, sodík, mangan, fosfor, vápník, křemík, železo a draselné soli.

Příznivě působí na srdce a krevní oběh, používá se při léčení onemocnění ledvin močového měchýře, při poruchách jater a žlučníku, skvěle tlumí pálení žáhy.

Chřest bývá často označován jako afrodiziakum, které nastartuje metabolismus, povzbuzuje centrální nervovou soustavu a prokrvuje pohlavní orgány.

Chřest obsahuje málo kalorií, tak se hodí ke konzumaci při dietách.



## Zpracování a příprava chřestu

Chřest se dá zpracovat všemi způsoby, může být předkrmem, hlavním jídlem nebo přílohou k masům a rybám.

Můžete si z něj připravit lahodnou [chřestovou polévku](#), nebo si jej můžete připravit [zapečený se šunkou](#), [grilovaný se zálivkou](#), s těstovinami jako [pappardelle s chřestem](#), v [koláčích](#), do italských rizot,...

Chuťově je bílý chřest jemnější než zelený chřest. Před přípravou chřestu je nutné jej celý oloupat. U zeleného chřestu se loupe jenom spodní část a nejspodnější část se odlomí.

Připravuje se nejčastěji krátkým povařením ve vodě s lžičkou octa, cukru, kouskem másla a plátkem citronu.

Bílý chřest se vaří 8 - 12 minut, zelený 5 minut.

Po uvaření jej nechte vychladnout. Nikdy jej neoplachujte studenou vodou, aby neztratil vitaminy a svoji chuť.