Chřest - král jarní zeleniny vládne farmatrhům na Jiřáku

04.05.2011

Na farmářských trzích na náměstí Jiřího z Poděbrad se o víkendu poprvé začal prodávat zelený chřest od českých producentů z Mělnicka, kde se tradice jeho pěstování táhnou až do roku 1900. Na první pohled vypadá chřest docela obyčejně, ale labužníci jej oceňují natolik, že mu odedávna přezdívají král zeleniny. A navíc, chřest má úžasné léčivé i regenerační účinky, známé již před mnoha tisíci lety.

Výčet vitaminů a minerálů, kterými chřest vyniká, je hodně dlouhý. Za všechny zdraví prospěšné látky jmenujme vitamin C, E, B, draslík a zinek. Je také bohatý na vlákniny, které mají blahodárný vliv na střeva. Čeho má chřest naopak pomálu, jsou kalorie (na 100 g pouze 18 kalorií), a proto je jako stvořený pro různé diety.

Chřest patří k nejlepším omlazovacím prostředkům v přírodě. Posiluje imunitní systém a chrání před záněty. Aktivuje tvorbu hormonu štěstí a pomáhá při poruchách spánku. O chřestu se zároveň říká, že upravuje vysoký krevní tlak, podporuje činnost srdce a ledvin. Pomáhá při uvolňování nervového napětí.

Chřest je náročný na pěstování, ale vynaloženou námahu bezezbytku vrátí svou delikátní chutí. Používá se do salátů, polévek nebo jako příloha. Obecně ale platí, že dobrý chřest je jen čerstvý chřest. Čím je jeho cesta od pěstitele ke spotřebiteli kratší, tím jsou výhonky chřestu chutnější. Čerstvý chřest, který byl sklizen v den nákupu, 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 bez nažloutlého nebo nahnědlého zabarvení a špičky výhonků by měly být uzavřené, nikoli rozvinuté.

Jak chřest připravit? Nejdříve se odřízne jeho dřevnatá spodní část, pak se oloupe, a to vždy od hlavičky dolů. Aby nezčernal, namáčí se do slané vody. Před samotným vařením se sváže několik kusů k sobě a postaví se do hrnce s osolenou vodou hlavičkami nahoru. Vaří se maximálně 10 až 15 minut.

Český chřest, vypěstovaný na polích pod Mělníkem, seženete na farmářských trzích na náměstí Jiřího z Poděbrad, a to každou středu a sobotu zhruba od 8.00 hodin do vyprodání zásob – pozor! – to je ze zkušenosti maximálně do 14.00 hodin. Zelený chřest obsahuje více vitaminu C a má intenzivnější, lehce nahořklou chuť a používá se více ve studené kuchyni (bílý a fialový zase v teplé kuchyni).

Na závěr můžeme doporučit (vlastnoručně vyzkoušený) recept na chřest zapečený šunkou a sýrem, jak jej připravuje Jana Florentýna Zatloukalová, autorka *Kuchařky pro dceru*:

Zapečený chřest

- 100 g té nejlepší šunky
- 100 g čedaru
- lžíce másla
- 1 kg čerstvého chřestu

1. Troubu začněte předehřívat na 220 stupňů a ve velkém hrnci začněte zároveň ohřívat asi 3 litry vody. Než ji přivedete k varu, očistěte chřest: nemilosrdně odřízněte pryč spodní čtvrtiny až třetiny výhonků. To, co po odříznutí zbylo, velmi pečlivě ostrou škrabkou (anebo možná raději malým nožíkem) oškrábejte po celé spodní polovině. Jemná špička totiž končí zhruba někde v polovině.

2. Jakmile voda začne vřít, osolte ji jednou polévkovou lžící soli a přidejte chřest. Správně byste měli vařit špičky jen v páře, zatímco spodní části výhonků ponořené, ale pro tohle kuchařské cvičení si takovou důslednost klidně odpusťte, slibuji, že si pochutnáte i tak. Chřest vařte pět minut, mezitím si vytřete pekáček máslem.

3. Uvařený chřest neslévejte, ale postupně ho třeba s pomocí vidličky vylovte na čistou utěrku. Plátky šunky překrojte podélně na poloviny nebo na třetiny a prostřední část uvařených výhonků jimi omotejte. Takto zabalený chřest skládejte do pekáčku. Na závěr ho posypte nastrouhaným sýrem a nechte deset minut v nyní už dost nažhavené troubě zapéct. Teď už potřebujete jen trochu dobrého vína, kousek čerstvé bagety a jednoho, maximálně dva další strávníky u stolu.