

CHĀEST - ZELENINA KRĀ•LĀ®

ĀšterĀ½, 05 Ā•erven 2007

Znate chrest? Rekla bych, ze v Cechach je to rostlina dost znama, ale mene pouzivana. (Nechci vas v zadnem pripade poucovat, jen jsem se chytla dotazu Misi, jak na to). Jak mozna vite, jsou dva druhy chrestu. BILY, ktery roste pod navršenou pudou a zakryty folii, je chutove jemnejsi a krehci, ale musi se loupat.

Pak mame ZELENY, ten roste nad zemi, jeho chut je vyraznejsi, zeleninova, a vyhodou je, ze se nemusi loupat. Chrest lahodna, dobre stravitelna zelenina s vysokym obsahem vitaminu a mineralu a velice vhodny pro diety, nebot 100g zeleniny obsahuje pouhych 17 kcal. Ovsem s prilohami je uz rec o necem jinem... Jeho sezona zacina priblizne koncem dubna a trva cca do 24. cervna - na sv. Jana. Tim, ze dorustavajici vyhonky se stale odrezavaji, je rostlina maximalne vycerpana, takze kdo pry ji chrest po tomto datu, je barbar. Pole, na kterych se chrest pestuje, jsou po deseti letech absolutne chuda na ziviny a nechavaji se proto roky ladem. U nas v Holandsku je "bile zlato" k dostani v nekolika jakostnich kategoriich, takze je pro kazdeho to, co mu vyhovuje; musim ale dodat, ze zeleny chrest tady neni vubec popularni. Jeste upozorneni - lide s ledvinovymi problemy by chrest radeji nemeli, nebot zpusobuje tvorbu ledvinovych kaminku. A nyni co a jak, kdyz uz ho mame doma: Chrest uchovavame v lednici, nejlepe zabaleny do vlhkeho ubrousku, takto vydrzi az nekolik dni. Jist ho muzeme jak tepelne opracovany - vareny, zapekany, restovany - tak i syrovy. Ja osobne mam nejradeji vareny, a vybiram si vyhonky asi tak jako palec silne. Dvakrat ho objednu kolem dokola skrabbkou na brambory. Slupka je totiz drevnata. Varim ho ve vode, do ktere se prida sul, trochu cukru a pro bilou barvu citronova stava, nebo lzicka octa; nekdo pridava orisek masla, pripadne trochu olivoveho oleje. Profesionalni kuchari doporucuji varit 10 -15 min, ale ja nekolik minut pridavam; nemam rada, kdyz je takovy "dratovy", spatne se nozem kraji a na jazyku citim ta vlakna. Ale to uz si kazdy rozhodne sam, jak nejlepe mu chutna. Podavam k nemu platky sunky, vajicko varene na hnilicku a prelevam syrovou omackou, nebo bilou holandskou, provonenou kouskem masla, nebo (ale jen lehce) pikantni horcici, pripadne ochucenou pazitkou, nebo jine bylinky, toust. K tomu sklenka vychlazeného bieleho vina - to je proste p a r a d a . Protoze si chci vychutnat chrest jako takovy, nepodavam ho v kombinaci s masem a bramborem, i kdyz i to jde. Pro lehky obed nebo veceri (jak jsem vyse uvedla) pocitam tak 6 kousku na osobu. Rika se, dobreho pomalu, ale nekdy sporadame klidne cele kilo ve dvou. Studeny se hodi rozkrajeny na spalicky do zeleninovyh i majonezovyh salatu, v kombinaci uzeny losos, krevety -spojeny studenou majonezovou omackou, napr. s whisky a opecenym toustem atd. Tak co tomu rikate, udelala jsem vam trosku chute? Rozhodne vam vsem preji dobre chutnani, Holandani rikaji "eet smakelijk" !!!!! Jarka, Holandsko PS: Jeste neco: mame se do budoucna na co tesit, letos byl poprve predstaven FIALOVY chrest, ktery je zatim ve vyvoji, i kdyz pry podle pruzkumu se na to spotrebitel diva skepticky, ze by to bylo ne-apetitlich?