

KAVIÁR CHUDÁCH

Středa, 26. června 2016

Česku máme smůle porovnat k nutričnímu dynamu. A to v tom nejlepším významu. Za tímto účelem odmění neuvěřitelně vynikající chutí. Vyskytuje se v mnoha variantách - červená, zelená, tmavě zelená nebo žlutá. Takže si vybere každý :-))

Zelená česka je úžasná, protože se nemusí namáčet, drží tvar a skvěle chutná. Ale tímto, kdo je citlivější, může ji přes noc namočit a vodu slít. Každopádně je dobré Česku přes vaření propláchnout mírným ohněm 15 až 20 minut, a když přetáhne, nerozvaří se. I po uvaření bude "al dente", tedy na skus. Sůl, ocet a citron přidáváme až po uvaření, jinak by se vaření zpomalilo.

Česka zvaná Puy pochází z Francie, je drobnější než klasická hnědá a má svoji specifickou barvu, tmavě zelenou a bídlí a s lehkým modralým mramorováním, když ji rozpálíte, je žlutá. Patří mezi nejchutnější a nejzdravější druhy Česky právě pro svoji lahodnou ořivou a pepřovou chuť. Překvapí svoji nekonečnou variabilitou.

Unikátní je i složení této Česky s porovnáním s ostatními odrůdami. Puy Česka spolu s hnědou odrůdou obsahuje vysokou koncentraci dietní vlákniny a jejich působení, tedy více než 31 % s porovnáním s běžnými 10 %. Celkově tato výživná látka ovlivňuje cholesterol, který pomáhá účinně snižovat. S tím souvisí i zpomalení úplné odstranění rizika arteriosklerózy, které souvisí s přispíváním k zachování nízkého krevního tlaku. Součástí je velmi vhodná pro diabetiky. Je výborná jako teplý salát, přiloží se po indicku a s pečenou zeleninou, sedne k masu i rybám. Hodí se i jako významný zdroj bílkovin a železa do rychlé a vydatné polévky. Ideální potravina, která zahrne v podzimních a zimních plískanicích. A proč se jí kaviár chudých? Pro svou lahodnou chuť, specifickou barvu a drobná zrnka. Znáte nějaký zajímavý "český" recept? d@niela