



Chřestové hlavičky s marinovaným lososem

tak půl napůl. Zelená se používá více do salátů a při studených úpravách, bílá za tepla s omáčkami.

Chřest má jednu výhodu. Určitě při jeho konzumaci neztloustnete. Má jenom 150 kcal v jednom kile. To spíše zhubne vaše peněženka. Chřest obsahuje celou plejádu zdraví prospěšných minerálních látek a má, dle lékařských dobrozdání, příznivé účinky především na činnost ledvin. Jak je to ve skutečnosti s jeho působením na pohlavní pudy, lékařské prameny neuvádějí.

Stejně náročné, jako jeho pěstování, je i jeho uchovávání. Pravda, chřest lze koupit konzervovaný. Avšak ani ten nejšetrnější způsob konzervace nezabrání určitému znehodnocení chuťových vlastností, což se děje i při pokusech ho zmrazit. Čerstvé podobě se prostě nic

nevyrovná. Když už ho ne-spotřebujete hned po zakoupení u osvědčeného zelináře, můžete výhonky nezbytných pár dnů uchovat v chladničce při teplotě dva až čtyři stupně, nejlépe zabalené do vlhké utěrky. Čím je cesta od pěstitele ke spotřebiteli kratší, tím jsou výhonky chutnější. Ideální je pojídat ho ještě týž den, kdy byl vyříznut z kořenů a svázán do úhledných svazečků.

Čím jsou chřestové výhonky starší, tím mají tužší a silnější slupku, kterou je před dalším zpracováním třeba opatrně oloupat. Skutečně čerstvé zelené výhonky není třeba loupat vůbec. Slupky nevyhazujte – lze z nich uvařit dobrou polévku. Než se pustíte do receptů připravených mistrem kuchyně, můžete zkusit zcela základní, všude v Evropě oblíbenou variantu. Napřed oloupaný chřest opatrně svážete do otýpky. Nemusíte potom lovit jednotlivé výhonky z hrnce a riskovat, že se vám rozlámou. Balíček vložíte do osolené vařící vody. Znalci ho předtím přiváží na vařečku. Tu položí přes hrnec a svazek se pak nedotýká dna ani stěn. V mírně vroucí vodě necháte svazek pět až deset minut povařit. Svazek vyndáte, necháte okapat a šup s ním na talíř. Pokapete rozpuštěným máslem, přidáte nové brambory a popřejete si dobrou chuť. Někdo ještě chřest posype na másle osmaženou strouhankou. Jde o přípravu nejjednodušší a nejrychlejší, dává však vyniknout přirozené jemné chuti chřestu. ●

**Libor Ševčík**

libor.sevcik@economia.cz



Snímky: HN Irena Hořková

Pro šéfkuchaře špičkové pražské restaurace Palác Kinských Patrika Dočekala nebyl problém pro milovníky chřestu připravit z této podivuhodné rostliny celé jarní menu. Můžete to zkusit podle jeho receptů pro čtyři osoby sami.

## Recepty

## Vařte s námi

## Studený předkrm

## CHŘESTOVÉ HLAVIČKY S MARINOVANÝM LOSOSEM, ŠAFRÁNOVÝ DRESSING

- 12 stonků zeleného chřestu
- sůl, bílý pepř
- citrón
- 150 g marinovaného lososa

## Ozdoba

- 4 x malé rajče
- mix listových salátů
- kopr
- dressing
- špetku šafránu svařit s 200 ml smetany
- šťáva z jednoho citrónu
- sůl
- cukr

## Teplý předkrm

## RAVIOLKY PLNĚNÉ KOZÍM SÝREM S CHŘESTEM A JARNÍM KRÉMEM

- Těsto na raviolky
- 100 g hladké mouky
- 2 g soli
- 0,02 l olivového oleje
- 1 vejce
- 180 g nastrouhaného kozího sýra jako náplň
- 6 stonků zeleného a 6 bílého chřestu
- bobkový list, bílý pepř, nové koření

Oloupaný chřest vaříme 2 minuty ve vodě s citrónem, bobkovým listem, solí, bílým pepřem a novým kořením.



## Jarní krém

- 2 kelímky zakysané smetany
- 50 g ředkviček
- 15 g pažitky
- 10 g pórků
- sůl, bílý pepř

Ředkvičku, pažitku a pórek nakrájíme na malé kostičky a rozmícháme v zakysané smetaně.

## Dezert

## CHŘESTOVÁ ZMRZLINA S CHŘESTOVÝM CHUTNEY



- 12 stonků zeleného a 6 bílého chřestu (z toho 6 zelených použijeme pro přípravu chutney)
- 150 g zmrzliny
- 50 g cukru krystal
- 50 g sladké smetany

Ve vodě uvaříme slupky z chřestu, vývar svaříme se smetanou a cukrem a necháme zmrazit.

## Chřestové chutney:

nakrájíme šest stonků zeleného chřestu a svaříme ho s ostatními přísadami do marmelády

- limetková kůra a šťáva z 1 limetky
- 60 g cukru krystal
- 1 dl muškátového vína

Zmrzlinu dozdobíme plátkem limetky a snítkou máty.

## Tip

## Kam na chřest

## Praha

- restaurace Zlatá Praha, hotel Intercontinental – chřestový květen
- hotel Alcron
- hotel Hoffmeister
- restaurace Lví dvůr na Pražském hradě
- restaurace Palác Kinských

- restaurace U Korbele, hotel Renaissance

## Brno

- U Kastelána

## Plzeň

- Barolo

## Karlovy Vary

- Grandhotel Pupp