

Receptář do tašky # 2019/6

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: HRÁŠEK

Hlavní jídlo i dezert dohromady!

Hrách je jednou z nejstarších zemědělských plodin. Stejně jako všechny luštěniny je velice bohatý na proteiny. Pouhých 100 g hrachu dodá organismu desetinásobně víc bílkovin než kořeněná klobása se smaženými brambůrky a smetanovým dortem jako dezert. Obsahuje také vysoké koncentrace vitaminů skupiny B, hořčík a nukleové kyseliny, které jsou důležité pro regeneraci tkání a orgánů.

Jak vypadá hrachová rodina?

Nejrozšířenější je dřeňový hrách (používají se z něj nejčastěji čerstvá semena z lusků). Je vyšlechtěn z hrachu obecného, který se dnes pěstuje pro semena na vaření (tzv. hrách k vylupování). Stále větší oblibě se začíná těšit hrách cukrový, z kterého se sklízí celé lusky s obvykle zploštělými semeny. Na polích můžete potkat i hrách polní (tzv. peluška), který má nahořklou chuť a slouží jako pícnina. Poznáte ho podle růžovofialových květů.



hrách setý, hrách dřeňový, hrách cukrový, peluška

V kuchyni na tisíc způsobů...

Čerstvý zelený hrášek můžete upravit nejrůznějším způsobem. Skvělá je z něj krémová polévka, pyré i salát. Můžete ho přidat do těstovin a rizota, nebo z něj udělat pomazánku hummus. Výtečně se také hodí také do jídel mexické a indické kuchyně...

Ingredience na hráškovou polévku s bylinkami: 600 ml zeleninového bujónu, 1 malá cibule, 1 lžíce olivového oleje, 700 g hrášku (můžete použít i mražený), 50 g čerstvých bylinek (ideální je např. bazalka s mátou), sůl a pepř.

Postup: Bujon přiveďte k varu. Cibuli nakrájejte na jemno a orestujte na oleji. Přidejte hrášek a vroucí bujon. Povařte 10 minut, přidejte bylinky, rozmixujte do hladka a po libosti dochuťte. Polévku můžete zjemnit trochou smetany, případně ji naopak zvýraznit špetkou mletého chilli.



Hráškové klíčky

Hrachová semena se výborně hodí také na klíčení. Mohou vám dodat potřebné vitamíny a minerály, když je nedostatek čerstvé zeleniny. Zdraví zachraňovaly už ve starověku – námořníci je totiž používali jako prevenci proti kurdějím při dlouhých plavbách po mořích.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.
Řepu na to!

