

Receptář do tašky # 2019/13

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

Zelenina týdne: **PETRŽEL**

Skalní celer ze Středomoří



Petržel evropskou civilizaci provází po tisíciletí. Pochází ze Středomoří a v antické kultuře byla spíše než v kuchyni používána při nejrůznějších slavnostních obřadech. Z řečtiny také pochází její botanické jméno (petroselinum), které v překladu znamená skalní celer. V zelinářství se postupně vyšlechtily dvě varianty – petržel hladkolistá, která se pěstuje také pro kořen, a petržel kadeřavá, z které se využívá nať.

Aby dlouho vydržel...

Určitě znáte rčení „petržel, aby dlouho vydržel“. Obvykle se vykládá se sexuálním podtextem, význam má ale širší. Petržel je totiž plná vitamínů, minerálů a dalších prospěšných látek. (Například vitamínu C najdeme v její nati čtyřikrát víc než v citronech). Působí blahodárně na srdce a krevní oběh a výrazně snižuje riziko vzniku rakoviny prostaty. Napomáhá tak zejména mužům „vydržet“ déle na světě! Mýtus není ani její pověst afrodisiaka, protože silice v ní obsažené působí mučopudně, prokrvují pohlavní orgány a zvyšují tak chuť na sex.

Kořen jako polévkový základ i lahodná příloha

V receptech najdete pro kořenovou petržel uplatnění nejčastěji v základu na omáčky a polévky s cibulí a další kořenovou zeleninou. (Chcete-li zvýraznit její chuť, napřed ji orestujte na másle do zlatova.) Skvělá je ale i na pyré anebo pečená a zapékaná v troubě.

Ingredience na gratinovanou petržel se smetanou a hořčicí:

800 g oloupané kořenové petržele, 400 ml mléka, 200 ml smetany na šlehání, 200 ml zeleninového vývaru, 4 lžičky hrubozrnné hořčice, 4 lžíce strouhaného parmazánu, špetka muškátového oříšku, sůl a čerstvě mletý pepř

Postup: Část petržele podélně nakrájejte na tenké plátky tak, abyste jimi pohodlně vyložili dno menší zapékačské nádoby. Zbytek nakrájejte na kolečka. Smíchejte v hrnci mléko, smetanu, vývar, hořčici a polovinu sýra a zvolna zahřívejte do rozpuštění. Přidejte všechnu petržel, muškátový oříšek, opepřete a dobře osolte. Až krém začne probublávat, přiklopte a šest minut povařte. Vylovte dlouhé plátky petržele a dejte je stranou. Zbytek směsi nalijte do zapékačské nádoby a zakryjte odloženými dlouhými plátky. Posypte zbytkem sýra, poprašte špetkou muškátového oříšku a pečte cca hodinu v troubě na 170 °C. Pak zvýšte teplotu na 190 °C a pečte dalších 15 minut, aby pokrm zezlátl. Servírujte jako přílohu nebo hlavní chod.



Nať pro chuť i na ozdobu



Petrželová nať se používá k ozdobení jídel, na pomazánky nebo pesta. Snadno se i mrazí a suší, takže si ji můžete uschovat do zásoby. Vyzkoušejte si, která vám bude víc chutnat, zda kadeřavá nebo hladkolistá. Obě vám dobře porostou i v květníku za oknem.

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

