# Hrášek není jenom pochutina pro děti. V kuchyni ho ocení každý milovník gastronomie

**Sytě zelené kuličky hrášku přímo lákají k tomu, aby byly využity při přípravě nejen hlavních pokrmů. Samozřejmě lusky plné sladkých nezralých semen nejradši přímo u záhonu vylupují děti, věřte ale, že byste si přiměřenou porci této zeleniny měli dopřát i vy osobně. V případě hrášku se totiž jedná o zásobárnu důležitých živin a vitamínů, které naše tělo potřebuje pravidelně doplňovat.**

Hrášek se totiž může pyšnit poměrně vysokým obsahem antioxidantů, vitamínu B, minerálními látkami jako jsou vápník, železo nebo hořčík. Konzumovat by ho tak měli především těhotné ženy, sportovci a děti ve vývinu, protože jeho složení pozitivně ovlivňuje vývoj nervů, kostí i svalů.

Je však důležité odlišovat mezi hráškem a hrachem. Na první pohled velmi podobná slova se v realitě dost liší. Za hrášek totiž můžeme označit pouze nezralá semena rostliny hrachu setého nebo dřeňového. V takovém případě se jedná o zeleninu. Naopak jedná-li se o již plně zralá semena, hovoříme o hrachu a luštěnině. Rozdíl mezi hráškem a hrachem je především v nutričních hodnotách. Zatímco v hrášku najdeme větší podíl vitamínů, u hrachu se setkáme s více bílkovinami.

## Hrášek přímo ze zahrady je nejlepší

A není tomu jen kvůli tomu, že si můžete být jistí jeho kvalitou bez chemického ošetření. Čerstvý hrášek totiž obsahuje, oproti tomu konzervovanému nebo mraženému, největší množství prospěšných látek. Mladé hrachové lusky si můžete dát klidně celé bez vyloupnutí semen.

## Hrášková omeleta

Jedná se o nejjednodušší a velmi rychlý recept, ve kterém můžete čerstvý hrášek využít. Přejeme-li si připravit rychlou snídani nebo večeři pro 2 osoby, vezmeme 3 rozmíchaná vajíčka, nalijeme je na pánev s rozpuštěným máslem a vařečkou několikrát shrneme od okraje do středu. Pak už jenom přidáme vhodné množství soli a pepře, šunku s hráškem a necháme omeletu ztuhnout tak, aby na povrchu byla stále vláčná.

## Hummus z hrášku a cizrny

Mnohem zajímavějším receptem je příprava domácího hummusu za použití hrášku a cizrny. Opět se jedná o velmi jednoduchý a zároveň chutný pokrm. Do mixéru vložíme po 300 g cizrny a hrášku, dva stroužky česneku, citronovou šťávu a mátu. Vše rozmixujeme a dochutíme solí. Tento domácí hummus se může použít buď jako klasická pomazánka na pečivo nebo také jako netradiční dip.

## Luxusní hrášková polévka

Tato krémová polévka dovede skvěle zasytit a navíc i výborně chutná. Pojďme se podívat, jak ji připravit za použití těch správných ingrediencí.

1. Vyloupeme tolik hrášku, aby samotná semena vážila 500 g. Prozatím ho ponecháme stranou.
2. V hrnci si rozpustíme máslo a nakrájíme jednu větší cibuli, kterou necháme na másle lehce osmahnout. Poté přidáme pár plátků slaniny nebo jiné oblíbené uzeniny. V poslední části druhého kroku přisypeme do hrnce vyloupaný hrášek, který pár minut vaříme, dokud mírně nezměkne.
3. Obsah hrnce zalijeme zeleninovým vývarem a necháme opět povařit několik dalších minut. Až poznáme, že je hrášek ve vývaru dostatečně rozměklý, přidáme 2 lžíce zakysané smetany, polévku rozmixujeme nebo propasírujeme do hladké konzistence.
4. Krémovou hráškovou polévku můžeme na talíři dozdobit osmaženými krutony z chleba a celými kuličkami hrášku.

Nestihli jste však letos zaset na svojí zahradu hrášek? Nezoufejte, v Makru pořídíte 212ml plechovku hrášku ve slaném nálevu Bonduelle za 18,29 Kč.