Pažitka podporuje trávení



Pažitka je příbuzná česneku a cibule a její latinský název zní *Allium schoenoprasum*. Patří mezi nejstarší pěstované bylinky v Evropě a dříve se používala nejen v kuchyni, ale i v lidovém léčitelství.

Proč je pažitka tak zdravá?

Pažitka **obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B, vápník, železo, hořčík i fosfor**. Díky éterickým olejům **podporuje trávení a povzbuzuje chuť k jídlu**. Tradičně se jí připisují také mírné protizánětlivé účinky.

Podobně jako česnek či cibule patří pažitka mezi rostliny s obsahem sirných látek, které dodávají typickou chuť a aroma. Tyto látky mohou prospívat střevní mikroflóře a podpořit správnou činnost žaludku.

Velkou výhodou pažitky je také to, že je lehká, svěží a hodí se i do odlehčeného jídelníčku. Skvěle doplní jarní pokrmy, pomazánky nebo zeleninové polévky.

Jak pažitku používat v kuchyni?

Pažitka nejlépe chutná čerstvá. Při dlouhém vaření totiž ztrácí výraznou chuť i část cenných látek. Proto ji **do teplých jídel přidáváme až úplně nakonec**.

Výborně se hodí:

- do pomazánek z tvarohu nebo cottage sýru,

- na chleba s máslem,
- do míchaných vajec,
- na vařené či šťouchané brambory,
- do jogurtových dipů a zálivek,
- do polévek,
- k rybám i grilovanému masu,
- do těstovin nebo rizota.

Velmi oblíbené je také pažitkové máslo. Stačí změklé máslo promíchat s nasekanou pažitkou, špetkou soli a pár kapkami citronu. Hodí se ke grilovanému masu, pečeným bramborám i čerstvému pečivu.

Tipy a triky s pažitkou

- Stříhejte ji nůžkami. **Místo krájení nožem zkuste pažitku stříhat kuchyňskými nůžkami.** Zachová si více šťávy i aroma a práce je mnohem rychlejší.
- Jak mít pažitku stále čerstvou? **Pokud koupíte větší svazek, dejte stonky do sklenice s trochou vody a uložte do lednice.** Vydrží čerstvá několik dní.
- **Sušení není ideální.** Sušená pažitka ztrácí výraznou část své chuti. **Mnohem lepší je zamrazení.** Nasekanou pažitku můžete dát do sáčku nebo třeba do tvořítek na led s trochou vody či oleje.
- **Vypěstujte si ji doma.** Pažitka patří mezi nejméně náročné bylinky. **Daří se jí v květináči za oknem i na balkoně.** Má ráda světlo a pravidelnou zálivku, ale nesnáší přemokření. Navíc rychle obrůstá, takže ji můžete stříhat opakovaně téměř po celý rok.
- **Vyzkoušejte domácí pažitkové máslo**. Smíchejte změklé máslo s nasekanou pažitkou, špetkou soli a pár kapkami citronu. Skvěle chutná na čerstvém pečivu i ke grilovanému masu.
- **Květy pažitky jsou jedlé.** Mají jemně cibulovou chuť a krásně ozdobí saláty, pomazánky nebo obložené chleby

A ještě jedna zajímavost – čím častěji pažitku stříháte, tím hustěji většinou roste. Takže pravidelné používání v kuchyni jí vlastně prospívá.