



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 4. 2018 | tla

Jsou ozdobou i zdravou delikatesou. Jakými květy posypat talíř?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jsou-ozdobou-i-zdravou-delikatesou.-Jakymi-kvety-posypat-talir__s10010x10917.html

Nový módní trend? Je hezký a i zdravý. V cukrárně dostanete zákusek posypaný levandulovými květy, v restauraci hlavní chod ozdobený sedmikráskami. Jako specialita se nabízí nadívaný květ cukety, v salátu najdete jetel. V „domácí“ limonádě plavou květy šeříku a jako digestiv dostanete bylinný likér, v němž si trůní kvítek chryzantémy. Nikoli na poslední cestu, ale na podporu trávení.



Také jste už zažili květinové překvapení a nebyli si jisti, zda ozdobu odstranit, odložit na talířek a s ní nejlépe i kousek jídla, jehož se dotýkala? Nemáte-li odvalu, klidně kytičku nechejte na talíři. Patříte-li mezi odvážné gurmány, které nic nevyvede z míry, klidně ho slupněte.

Jedlé květy, podobně jako ovoce a zelenina, obsahují celou řadu zdraví prospěšných látek. **„Jde o celé spektrum vitamínů a minerálních látek, ty však najdeme a získáme i z běžných druhů ovoce a zeleniny. Jedlé květy jsou zajímavé obsahem látek s antioxidačním účinkem a v neposlední řadě i chutí,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Vyběhněte na louku



Jedlé květy by měly být vždy chemicky neošetřené. Pokud si budete chtít nazdobit salát či jiné jídlo lučnými kvítky, vždy je trhejte v „čistých“ místech, kde není průmyslová výroba, silnice, benzínová pumpa a tak podobně.

„Natrhat si s dětmi sedmikrásky, bezové květy či fialky je zážitek a zároveň jimi pak zpestříme jídelníček,“ říká Zuzana Douchová.

Co si „nasypat“ na chleba s máslem?

Udělat jídlo barevnější, více lahodící oku, a také vyzkoušet netradiční chutě, můžete například těmito květy.

- **Sedmikráska** – její květy mají lehce nahořklou chuť, výtečné jsou tedy v salátech. Krásně však ozdobí i polévku či sladká jídla.
- **Fialka (violka vonná)** – má sladkou velmi výraznou chuť. Skvělá je k moučnickům, zmrzlinám, do ovocných i zeleninových salátů. Známa je kandovaná (kvítky jako bonbony milovala císařovna Sisi). Pokud ji zamrazíte do ledových kostek, budete mít krásnou ozdobu nápojů.
- **Pampeliška** – obsažené hořčiny zvýrazní zeleninové saláty. Zkuste přidat medovou zálivku.
- **Bezové květy** – jejich omamná vůně patří k pozdnímu jaru. Skvělé jsou v nápojích a známé jsou i smažené.
- **Šeřík** – sladká vůně vynikne v domácích limonádách. Květy krásně ozdobí moučníky.
- **Ibišek** – má příjemně nakyslou chuť.
- **Levandule** – sladká vůně ji předurčuje do sladkých pokrmů a moučnicků. Zajímavá je však kombinace i třeba s hovězím masem.
- **Heřmánek** – má sladkou chuť i vůni. Hodí se na moučníky, nákypy či pudinky.

- **Karafiát (hvozdík)** – nemusí být jen květinou k MDŽ, zajímavý je v polévkách či ovocných salátech.
- **Měsíček** – oranžovo-žluté zářivé kvítky ozdobí jakékoli jídlo. Pro lehce nahořklou chuť se hodí do salátů (zajímavý je i v ovocných), na maso a příjemný je z něj letní osvěžující čaj.
- **Lichořeřišnice** – má štiplavou až peprnou chuť. Skvělá je v bramborových salátech bez majonézy, ale i v zeleninových salátech.
- **Jabloň** – růžové kvítky ozdobí jarní dezerty. Mají jemnou chuť a sladkou vůni.
- **Chryzantéma** – do salátů, polévek. Nádherně „rozsvítí“ bylinkové čaje.
- **Pažitka** – výrazně aromatická, palčivá chuť květů je předurčuje do slaných jídel, na chléb s tvarohem.
- **Pivoňka** – obsahuje velké množství karotenů. Má nahořklou chuť, skvělá do zeleninových salátů.
- **Růže** – má výraznou sladkou vůni. Na dezerty, do ovocných limonád, na zmrzliny. Z kvítků je možné připravit i džem.
- **Akát** – květy jsou sladké, výrazně aromatické. Na domácí limonády, jako náplň do buchet a koblich.

Dobrou chuť

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz