



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 21. 4. 2018 | tla

Zdravá ozdoba nejen zeleninového talíře. Jedlé květy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-ozdoba-nejen-zeleninoveho-talire.-jedle-kvety__s10010x10924.html

Jaro změnilo Česko v kvetoucí ráj – celou řadu květů ale nemusíme jen obdivovat, lze si na nich i pochutnat. Nejenže krásně ozdobí připravené jídlo, jsou velmi chutné. Podobně jako bylinky a stejně i zdraví prospěšné!



Sedmikrásky, pampelišky, fialky, měsíček, černý bez, levandule, mečíky, fialky (violka vonná), růže, chryzantémy, lichořeřišnice... Už jste je někdy ochutnali? Chyba! Právě teď však máme před sebou jedinečnou možnost využít krásu a léčivou sílu květů. Přineste si je z louky či zahrady do kuchyně.



Pokud květy sedmikrásek posypete polévku místo tradiční pažitky či petrželky, zpočátku možná konzervativní členy rodiny šokujete. Zároveň tradiční oběd změníte nejen v chuťový, ale také v estetický zážitek. Velký úspěch jistě sklídíte i tehdy, pokud moučník či pudink ozdobíte květy fialek. **„I obyčejný jogurt s müsli, pokud ho posypete kvítky, povznesete na královskou úroveň,“** doporučuje zkrášlit si pokrmy dietoložka Karolína Hlavatá.

Nejen barevná krása

V každé květině je řada našemu organismu prospěšných látek. **„Obsah běžných složek (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny) se příliš neliší od složení jiných rostlinných orgánů, například listové zeleniny. Řada zjištěných látek má ochranné (chemoprotektivní) nebo dokonce léčivé účinky a snižují riziko různých onemocnění. Za zmínku stojí zejména látky s antioxidačním účinkem, jako jsou fenolové látky, karotenoidy,“** uvedl ve své práci profesor Karel Kopec.

Obohatí jídelníček

„Jedlé květy velmi hezky obohatí jídelníček. Sama je používám do jogurtů, nebo když dělám tvarohové dezerty s ovocem, tak je ještě ozdobuji. Nebo když jdeme s dětmi na procházku, tak si sbírám a pochutnávám na sedmikráskách,“ popisuje s úsměvem dietologa Hlavatá

Co obsahují?

Jako příklad chuťových a ochranných látek lze uvést:

- **mečíky, kardy, artyčoky, pampeliška, štěrbák, čekanka** – obsahují takzvané hořké látky dodávající příjemnou nahořklou chuť, podporují trávení
- **květy pažitky** – jsou v nich výrazné aromatické složky, chutnají podobně jako pažitka.
- **měsíček zahradní** – dodávají důležitá barviva, karotenoidy, silice s protizánětlivými látkami a látkami ničící bakterie, mají příjemnou jemnou chuť
- **ibišek, pivoňka** – dodávají důležitá barviva, antioxidační látky, mají jemnou nahořklou chuť
- **chryzantéma, fialka** – obsahují antioxidační, fenolové látky, popisují se

jejich protizánětlivé a protirakovinotvorné účinky

- **růže** – okvětní lístky se používaly již v antickém Římě. Jsou chutné a krásně voňavé, ideální na moučníky, zmrzliny
- **levandule** – obsahuje řadu silic působící jako mírné sedativum, vhodná je při zažívacích potížích a působí i močopudně
- **sedmikráska** – obsahují silice, saponiny, třísloviny, flavonoidy, jsou skvělé do polévek, salátů i pomazánek, působí protizánětlivě, prevence při tvorbě levinových a žlučových kamenů
- **denivka** – obsahují desítky karotenoidů s antioxidačními účinky
- **akát** – květy se používají jako náplň do koblih, obsahují flavonoidni glykosidy a aromatické silice
- **lichorejšnice** – obsažené látky působí jako přírodní antibiotikum, osvědčuje se například při zánětech močových cest

Ale pozor!

Je důležité vědět, kde si kvítek ukousnout. „**Člověk by je měl sbírat v čistém prostředí, aby to nebylo u silnice nebo někde ve velkém městě,**“ uvádí Karolína Hlavatá a varuje i před květinami z květinářství, které bývají ošetřeny chemickými látkami proti škůdcům a plísním. Natrhejte si je nejlépe v čisté přírodě či kupte v obchodě ty určené ke konzumaci.

Copyright © 2024

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