



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 21. 11. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Podpořte trávení artyčoky. Báječně chutnají a snižují cholesterol

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-traveni-artycoky.-Bajecne-chutnaji-a-snizuji-cholesterol\\_\\_s10010x18982.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-traveni-artycoky.-Bajecne-chutnaji-a-snizuji-cholesterol__s10010x18982.html)

Artyčoky patří mezi méně obvyklé druhy zeleniny, které mohou oživit náš jídelníček. Podporují trávení, pomáhají snížit hladinu cholesterolu a jsou bohaté na antioxidanty. Jejich zpracování je náročnější, ale lahodná chuť nám to vynahradí.



Artyčoky jsou příbuzné s bodláky – místo ostnů ale mají listy. Vyhovuje jim středomořské podnebí s teplým počasím – pupence dorůstají velikosti pěsti, ale mohou být i menší. Artyčoky mívají **zelenou, bílou ale i fialovou barvu**, sklízí se ručně těsně před vykvetením, takže jejich krásné fialové květy si neužijeme. Jejich neobvyklá hořko-sladká chuť může být zajímavým oživením

našeho jídelníčku. V dobré kvalitě jej v obchodech seženeme buď **na jaře a nebo na podzim**.

## **Vysoký obsah antioxidantů a podpora trávení**

Artyčky (jako ostatně většina zeleniny) obsahují poměrně **málo energie** – na 100 g mají 261 kJ. Pupence mají **vysoký obsah vody** (78 %), z živin jsou nejvíce zastoupeny sacharidy a zejména ty nevyužitelné – tedy vláknina (11,2 g ve 100 g porce). Artyčky obsahují ale i bílkoviny (3,2 g na 100 g), naopak na tuky jsou velmi chudé.

**Díky obsahu bílkovin a vlákniny** nás pomohou dobře zasytit. Najdeme v nich také třísloviny, flavony a hořčiny, vitamín C a vitamíny skupiny B, vápník a fosfor. Artyčky mají vysoký obsah [antioxidantů](#), které nás brání před negativním vlivem oxidativního stresu. Navíc pomáhají i ke snížení hladiny cholesterolu, podporují tvorbu moči, tvorbu žluči a zlepšují trávení. Ten, koho trápí žlučové kameny, by však měl být **s konzumací artyčoků opatrný**.

## **Náročné zpracování, ale báječná chuť**



S artyčkem budeme mít při přípravě trochu práce a musíme si **přípravit také rukavice**, abychom se vyhnuli černému zabarvení kůže.

Mladé menší pupeny můžeme upravovat i s listy a křehkým stonkem, větší a starší pupence je potřeba zbavit stonku a okrájet nebo oloupat ztvrdlé pichlavé listy. Postupně bychom se měli propracovat k měkkým listům a středu pupence – který ještě musíme **zbavit jemného chmýří**.

Po očištění je potřebné artyčok pokapat malým množstvím šťávy z citronu nebo vložit do vody s trochou citronové šťávy – **aby nehnědl**.

Artyčky musíme **vždy předvařit**, až pak je můžeme dále upravovat – péct nebo grilovat. Ale jakmile jsou hotové, neodkládejte jejich konzumaci, protože nejlepší jsou čerstvé. Veškerou námahu nám vynahradí jedinečná chuť artyčoků – báječně chutnají **vařené nebo pečené s bylinkami**, můžeme z

nich připravit i krémovou polévku nebo je přidat do salátu.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)