



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 30. 7. 2019 | tla

Bílé růžičky kvěťáku snižují cholesterol a pomáhají detoxikaci jater

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bile-ruzicky-kvetaku-snizuji-cholesterol-a-pomahaji-detoxikaci-jater__s10010x19352.html

Smažený v trojobalu, jako mozeček s vajíčkem, nebo v polévce. To jsou tři nejčastější způsoby přípravy kvěťáku. Česká kuchyně jich pro konzervativní kuchařky a kuchaře nenabízí mnoho, a je to škoda! Jde o jednu z často opomíjených druhů zeleniny. Pro jeho „sestru“ brokolici v obchodě či na trhu sáhneme raději, přitom se jí skvěle rovná. Možná ji i předčí?



Zeleniny bychom měli mít v jídelníčku **400 gramů a ovoce 200 gramů denně**. Květák by v něm měl být zejména nyní, v sezóně, zastoupen v co nejhojnější míře.

A proč zrovna bílé růžice?

Patří mezi košťálovou zeleninu, která obsahuje takzvané glukosinoláty. To jsou látky, které se v těle přeměňují na sloučeniny, jimž jsou připisovány **výrazné protirakovinné účinky** a podle některých studií mají významný **vliv na detoxikaci jater**.

„Jde o látky, které košťálovou zeleninu dělají zasyrova trochu štiplavou a **při vaření řadě lidem nevoní**,“ popisuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Syrový i vařený

Květák si můžeme připravit na talíř i syrový, nemusí se vařit. Stačí ho rozebrat na jednotlivé růžičky a **přidat do zeleninového salátu nebo nasekat a posypat si s ním chleba** namazaný máslem.

Pokud květák vaříme, je dobré, stejně u jakékoli jiné košťálové zeleniny, **nezakrývat hrnec pokličkou**. Sirné látky, které obsahuje a ne každému chutnají, vyprchají. Růžičky navíc nemusíme vařit dlouho, stačí pár minut. Budou pevnější a snáze se dále upravovat – to platí i pro použití do salátu.

Proti cholesterolu

Květák to ale nejsou jen glukosinoláty.

„Z minerálních látek má vysoký obsah **draslíku, vápníku, zinku, jódu**. Obsahuje také [vitamin K](#), který se podílí na správné srážlivosti krve a má vliv také na mineralizaci kostí. Zabraňuje ukládání vápníku v měkkých tkáních jako jsou například cévy a naopak pomáhá k jeho zabudování do kostí,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Obsahuje také fytosteroly, což jsou látky **snížující hladinu cholesterolu v krvi**. Vstřebávání cholesterolu ze zažívacího traktu do krve dále zabraňuje i **obsažená vláknina**.

Přidejte rozmarýn

- Pokud nejste příznivci kvěťáku především kvůli nadýmání, nezapomeňte při jeho tepelné úpravě **přidat do hrnce rozmarýn**.



Nejenom během varu, kam můžete dát celou větvičku, ale i při dalším zpracování. Tam se hodí najemno nasekaný. Pokud trpíte nadýmáním často, používejte při vaření **rozmarýnový olej**. Jde o běžný, nejlépe řepkový či olivový, do něhož vložíte **dvě tři snítky**

rozmarýnu a necháte prospěšné látky uvolnit. Beze strachu je v něm můžete ponechat.

Zkuste i blízkého příbuzného

Víte, že květák a zmiňovaná brokolice mají ještě i dalšího „sourozence“? Je jím **romanesco** – zelenina velmi podobná kvěťáku a barvou brokolici. Chutí je podobné oběma příbuzným, ale přece jen trochu jemnější. Navíc je pevnější a uplatní se proto **například pro zapékání**. Pokud na něj v obchodě narazíte, určitě stojí za vyzkoušení.

Copyright © 2024

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