



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 10. 2023 |

Bc. Martina Drtinová

Batáty jsou víc než jen sladká příloha. Vyzkoušejte náš podzimní salát

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bataty-jsou-vic-nez-jen-sladka-priloha.-Vyzkousejte-nas-podzimni-salat__s10010x20669.html

Batáty neboli sladké brambory patří mezi nejvýživnější zeleninu. Zdánlivě obyčejná plodina má celou řadu zdravotní benefitů - posiluje imunitu, chrání oči i mozek, snižuje cholesterol a podporuje trávení. A umí toho ještě mnohem víc. Batáty jsou navíc běžně dostupné a jejich chuť umožňuje široké využití ve slané i sladké kuchyni.



Batáty jsou hlízy rostliny povíjnice batátové (někdy označované jako povíjnice jedlá). I když se jim také říká sladké brambory, s těmi pravými bramborami příbuzné nejsou. Je až neuvěřitelné, že batátů existuje více než 400 druhů a najdeme mezi nimi varianty oranžové, žluté, bílé i fialové, které se od sebe

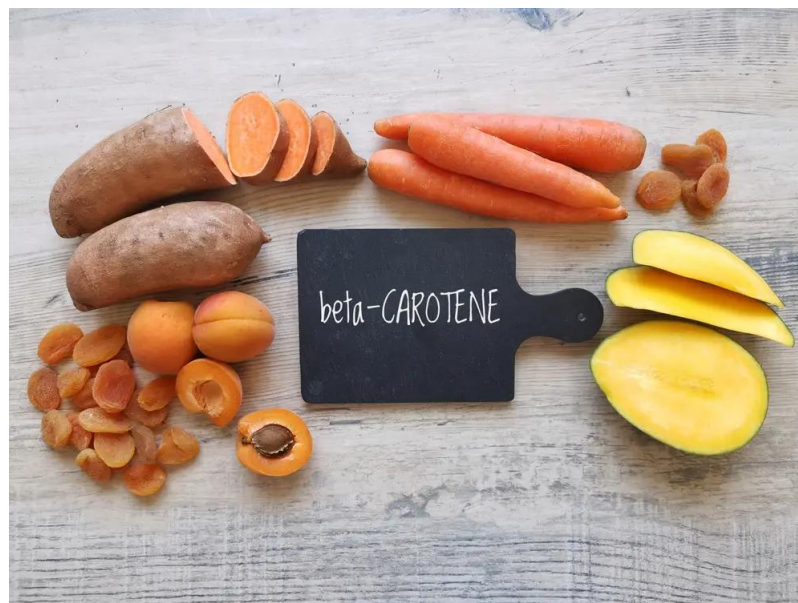
navzájem liší i velikostí a intenzitou sladké chuti.

Zelenina nabitá zdravím

Sladké brambory jsou kořenovou zeleninou, bohatou na vlákninu, vitamíny a minerály. Pouhý 1 šálek pečených sladkých brambor poskytuje téměř polovinu denní potřeby **vitamínu C**.

Batáty jsou také plné **antioxidantů** (ve slupce a dužině), které chrání náš organismus před poškozením volnými radikály a chronickými chorobami. Mají protizánětlivé účinky a regulují hladinu cukru v krvi a také se podílí na snížení LDL cholesterolu. Řada studií rovněž hovoří o

protirakovinových účincích, zejména pokud jde o onemocnění žaludku, ledvin a prsou. Díky vysokému obsahu karotenoidů mají žlutou až oranžovou barvu a



jsou tak **bohatým zdrojem vitamínu A**, respektive betakarotenu, který se v těle přemění na vitamín A a který je důležitý pro zdraví našich očí a kůže i imunitní systém.

Zapomenout nesmíme ani na přítomnost vitamínů skupiny B, zejména B3, kyselinu panthotenovou a vitamín B6.

Vláknina v této zelenině je zase prospěšná pro zdraví našich střev – batáty navíc obsahují **oba druhy vlákniny, jak rozpustnou** (ve formě pektinu), **tak i nerozpustnou** (ve formě celulózy, hemicelulózy a ligninu).

Energetická hodnota syrových batátů je pouze **360 kJ na 100 g**. Jsou zdrojem komplexních sacharidů, najdeme jich zde 20 g, z toho jsou 4,2 g cukru. Vlákniny je kolem 3 g, nejvíce pak škrobu (13 g). Bílkovin obsahují 1,6 g a dále pouze 0,1 g tuku.

Pokud tedy tuto sladkou oranžovou kořenovou zeleninu používáte jen tehdy, když potřebujete rychlý koláč nebo pečenou přílohu, o hodně přicházíte. Batáty jsou nutričně bohaté, cenově dostupné a v kuchyni mají široké využití. Můžete je proměnit v krémovou polévku, přílohu k masu či rybě, vytvořit z nich nejrůznější placičky, frittatu, ale i spoustu dezertů včetně vynikajících vaflí. Anebo lahodný a zdravý salát, na nějž vám přinášíme recept. Je bezlepkový a

hodí se i do veganského jídelníčku.

Quinoa salát s kapustou, pečenými batáty a karamelizovanou červenou cibulkou

Na 4 porce budete potřebovat:

- 2 střední sladké brambory nakrájené na 2cm kostky
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř podle chuti
- ½ šálku quinoj v suchém stavu, propláchneme vodou a necháme okapat
- 1 šálek vody
- 1 červená cibule nakrájená na tenké plátky
- 2 stroužky česneku, nasekané nadrobno
- 1 svazek kadeřavé kapusty, zbavené stopky a natrhané na kousky velikosti sousta
- 1 ½ polévkové lžíce červeného vinného octa
- 1 lžička čerstvého tymiánu
- špetka muškátového oříšku

Troubu předehřejte na 200 °C.

Sladké brambory smíchejte v míse s 1 lžící oleje. Dochuťte solí a pepřem a rovnoměrně rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v předehřáté troubě, dokud batáty nezměknou, asi 25–30 minut. Zatímco se brambory pečou, přiveďte v hrnci k varu quinou s 1 hrnkem vody. Snižte teplotu, zakryjte pokličkou a vařte 15 minut, nebo dokud se tekutina nevstřebá.



Mezitím rozežhřejte na velké pánvi zbývající 1 polévkovou lžici oleje na středním plameni. Cibuli a česnek restujte za častého míchání, dokud cibule nezkaramelizuje dozlatova. Bude to trvat přibližně 15 minut. Vmíchejte kapustu, vařte do zavadnutí.

Všechny suroviny smíchejte, přidejte červený vinný ocet, tymián a muškátový oříšek. Podle chuti dochuťte solí a mletým pepřem. Jemně promíchejte, aby se všechny chutě propojily a podávejte.

Nutriční hodnoty 1 porce: Energetická hodnota 168 kcal | Sacharidy 34 g |
Bílkoviny 6 g | Tuk 2 g | Vlákna 5 g

Další inspirace od Vím, co jím

Vyzkoušet můžete i další recepty, které najdete na našich stránkách a v nichž hrají batáty hlavní roli - od polévky až po dezert:

- Pečená zelenina s batáty a jogurtovým dipem --> [recept](#)
- Batátový koláč s ricottou, špenátem a sušenými rajčaty --> [recept](#)
- Batátovo-cizrnová polévka se zázvorem --> [recept](#)
- Batátové bezlepkové brownies --> [recept](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/potential-health-benefits-of-sweet-potatoes/>

<https://www.healthline.com/nutrition/foods/sweet-potatoes>

<https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/bataty-sladke-brambory>

[batáty](#) [kapusta](#) [pestrá strava](#) [podzimní jídleníček](#) [quinoa](#) [zdravý recept](#)

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