magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 6. 2014 | tla

Chroupněte si do ředkvičky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chroupnete-si-do-redkvicky__s10010x8427.html

Vitamíny, minerální a další účinné látky jsou jedním z důvodů, proč odborníci doporučují konzumovat zeleninu a ovoce. Maximum jich plod obsahuje, je-li vypěstovaný v období, které odpovídá vegetační době rostliny. V plné sezóně jsou právě teď ředkvičky, tak toho ke zdraví využijme.

Ředkvičky jsou nabité zdravím a vypěstujete je klidně i na balkóně. Jsou různých barev, tvarů a velikostí. Některé pálí více, jiné méně. Jsou ideální jako zelenina ke svačině do práce. Nezkazí se, zasytí a vždy osvěží.

Jsou samá voda, a tak je nízká jejich energetická hodnota. 100 gramů ředkviček má jen 73 kJ. Můžeme je tedy chroupat celý den. **„Je důležité, aby byly čerstvé a nebyly dřevnaté. Podle dřevnatosti se pak odvíjí obsah vlákniny i štiplavých látek,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Čerstvost poznáte jednoduše podle uvadlosti listí a tvrdosti ředkviček.

Proč je jíst?

„Mají nízký obsah tuků. Obsahují sirné složky, které mohou chránit

před některými druhy rakoviny stejně jako ostatní z čeledi brukvovitých, do které kromě ředkviček patří například brokolice, kapusta, květák či zelí,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Z hlediska vitamínů je v nich významný podíl vitamínu C. Patří mezi bohaté zdroje vápníku, draslíku, karotenu a selenu. **„V lidovém léčitelství se využívají jako diuretikum. Podporují močení, a tedy odvodňování organismu,“** dodává dietoložka.

Jak ovlivnit štiplavost
Opláchnutím teplou vodou jejich jemnou pálivost, která je vítaná v salátech či pomazánkách, podtrhnete.
Pokud je namočíte do vody studené, budou pálit méně.

Kombinovat s bílkovinou

Ředkvičky jsou skvělé zejména v kombinaci s bílkovinou. Ne každý ale může chroupat. **„Pak je vhodné nakrájet je nebo nastrouhat do pomazánky,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá. Při strouhání je ale nevýhodou vysoký obsah vody. I to ale lze snadno vyřešit. **„Stačí je trochu vymačkat a spojit například s nastrouhaným eidamem. Lze přidat i lžíci zakysané smetany nebo light majonézy, nastrouhané vajíčko a petrželku. Díky tomu také zvětšíte objem pokrmu a nají se více lidí,“** dodává Karolína

Hlavatá.

Máte-li ředkvičky rádi v tepelné úpravě, pak musí být co nejkratší, aby bulvy neztratily barvu a zejména cenné živiny.

Pálí, ale prospívají zdraví

Hořčičné oleje a silice, které mají na svědomí štiplavost, ředkvičky chrání před škůdci, bakteriemi a plísněmi. V lidském organismu pak zabraňují množení nežádoucích bakterií na sliznicích a pomáhají při zažívacích potížích, nadýmání a průjmech. Dezinfikují také ústní dutinu a rozpouštějí hlen v nosohltanu. Jsou tak přírodním lékem při onemocnění dýchacích cest a nachlazení. Posilují imunitu.

Víte, že...
Staří Řekové ředkvičkami trestali cizoložství? Jemné, křehké a štiplavé bulvy hříšníkům zaváděli do těla.

Recept: Tvarohová mozaika se zeleninou

INGREDIENCE

70 g netučného měkkého tvarohu (280 kJ)

10 g naťové cibulky (20 kJ)
40 g ředkviček (30 kJ)
50 g žluté papriky (60 kJ)
10 g rostlinného tuku light (150 kJ)
100 g / 60 g celozrnného pečiva (1120 kJ / 670 kJ)

Omytou a očištěnou zeleninu nakrájíme na kousky, každý druh smícháme se třetinou tvarohu, mírně osolíme, podáváme s celozrnným pečivem potřeným rostlinným tukem.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz