magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 10. 2015 | tla

Květák – podzimní superpotravina

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kvetak---podzimni-superpotravina__s10010x9425.html

Nabídka čerstvé české podzimní zeleniny se pomalu a jistě úží. Na trzích a v supermarketech můžete právě teď narazit na pevné bílé růžice květáku. Obvykle ho na jídelníčku míváme smažený, připravený jako „mozeček“, případně zapečený, někdo ještě jako polévku. Často ho však obcházíme a to je podle odborníků na výživu škoda!

„Květák obsahuje sirné složky, které mohou chránit před některými druhy rakoviny stejně jako ostatní z čeledi brukvovitých, do které dále patří například brokolice, kapusta, zelí či ředkvičky,“ vysvětluje Karolína Hlavatá s tím, že ne nadarmo se řadí mezi takzvané superpotraviny.

Určitě překvapí i obsahem vitamínu C, ve 100 gramech květáku ho najdeme 69 miligramů, zatímco v citrónech ho je ve stejném množství 49 a v pomerančích 52 miligramů. Z minerálních látek určitě za pozornost stojí výrazný obsah draslíku a vápníku.

Navíc se pyšní i velkým obsahem vlákniny, která v našich jídelníčcích stále přes neustálé upozorňování lékařů chybí. V kombinaci se sirnými složkami je doslova balzámem pro střeva.

Je však důležité přemýšlet nad tím, jak si ho v kuchyni připravit.

S růžičkami v kuchyni

Květák obsahuje jen malé množství bílkovin, je proto vhodné ho kombinovat například s vajíčkem – babičky věděly, proč připravují mozeček – masem, sýrem, tvarohem, dušenou šunkou. Fantazii se meze nekladou. **„Z těchto surovin můžete vytvářet různá zapečená jídla, s bramborem, těstovinami, rýží. Velmi lehce tak získáme hodnotné, zdravé jídlo,“** říká dietoložka.

Nemusíte ho ani bezpodmínečně vždy vařit. Vyzkoušejte ho někdy schroupat jen tak omytý syrový. Nepřijdete o vitamíny a další látky, jejich část se zničí varem. **„V syrovém stavu je trochu méně stravitelnější, někomu může způsobovat nadýmání a plynatost. Ale lidé, kteří jsou zvyklí jíst hodně zeleniny, to obvykle dobře tolerují. Záleží na zvyklosti našeho zažívacího traktu na vlákninu,“** vysvětluje doktorka Hlavatá.

Podzimní odrůdy bývají pevnější, hodí se proto k zavaření. V zimě tak může být zpestřením květák ve sladko-kyselém nálevu. Vyzkoušejte rozebrané růžičky naložit jako okurky, napěchovat do skleniček, zalít lákem a sterilovat. Při přidání feferonky jsou pikantnější, když do sklenice vložíte mrkev, získá od ní barvu a na ozdobu studených talířů můžete mít květák do oranžova.

Nejjednodušší způsob, jak si ho moci vychutnat až do jara, je zdužnatělé květenství – jak se správně růžičky nazývají – nechat zamrazit. Je tak neustále při ruce, můžete kousek pokaždé přidat do polévky, zeleninové i masového vývaru.

Na smažení raději zapomeňte

Nejoblíbenější bývá květák smažený, dát si ho jednou za čas, lze tolerovat. Ale... Růžičky jsou i po obalení velmi pórovité a nasávají při smažení zbytečně mnoho tuku. Ten si pak na talíři mnohdy ještě znásobíme množstvím tatarky či majonézy. Vhodnější jsou podle doktorky Hlavaté čistě květákové či květákovo-zeleninové placičky. **„Když děláte placičky a máte dobrou pánev s nepřilnavým dnem, tak stačí tuku minimum, prakticky se dělají nasucho. To je mnohem výhodnější,“** říká.

U dny opatrně!

Květák není úplně tou nejvhodnější potravinou pro osoby trpící dnou. 100 gramů ho obsahuje 24 miligramů kyseliny močové.

„Obsahuje také strumigenní látky, které mohou narušit funkci štítné žlázy. Ale jen pokud by ho člověk jedl velké množství. Při běžné konzumaci to ničemu nevadí,“ odmítá některá zbytečná varování před květákem Karolína Hlavatá.

Žádné zbytky

V kuchyni neplýtvejte a zpracujte úplně vše. Nikdy bychom neměli z květáku seřezávat košťály. **„Pokud děláte polévky, košťály do nich nasekejte a po uvaření rozmixujte. Právě v nich je velké množství zdraví prospěšných látek,“** přidává svou další radu Karolína Hlavatá.

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