



# Květák - podzimní superpotravina

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Kvetak---podzimni-superpotravina\\_\\_s10010x9425.htm](http://magazin/clanky/o-vyzive/Kvetak---podzimni-superpotravina__s10010x9425.htm)  
|

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 neplývejte a zpracujte úplně vše. Nikdy bychom neměli z kvěťáku 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 © 2022

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