magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 2. 2016 | tla

Není klíček jako klíček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-klicek-jako-klicek__s10010x9594.html

Znáte to překvapení, když vám najednou v kuchyni vyklíčí cibule, česnek, dokonce i zázvor, brambory. A vy si začnete lámat hlavu nad tím, zda výhonky přidat do pokrmu či nikoliv, zda budou přínosem pro vaše zdraví a nebo zda vám naopak přivodí zdravotní potíže. Faktem je, že není klíček jako klíček.

Zdroj: Garlic and onion on wooden background z Shutterstock

Pokud vám v kuchyni či v komoře cosi vyklíčí a není to přesně to, co jste sami s určitým záměrem v duchu zdravé životosprávy naklíčit nechali, tedy čočka, ředkvičky a podobně, pak to není úplně důvod k radosti. **„Je to spíše negativní znak. Je to známka toho, že plody nejsou správně uskladněné. Že v prostoru je například příliš velké teplo, světlo nebo**

vlhko a tak dále,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Klíčky z brambor a lilků nebrat

Co s takovými výhonky? Přidat je do pokrmů, nebo vyhodit? V žádném případě obohacením zdravého jídelníčku nebudou klíčky z brambor. Zelené a naklíčené brambory obsahují solanin. Ve slupce zelených částí brambor, pod ní a kolem klíčků se může koncentrovat až 35 miligramů jedovatého solaninu na 100 gramů takto „postižené“ brambory. Vařením ho nelze zničit. **„Solanin v zelených a naklíčených částech brambor může působit toxicky. Otrava se projevuje bolestmi hlavy, nevolností, zvracením nebo i žaludečními křečemi. Sejně tak nejsou zdraví prospěšné ani klíčky lilkovitých plodů,“** varuje Karolína Hlavatá.

Proč jsou brambory zelené?

Brambory vystavené světlu zelenají, zvyšuje se v nich koncentrace neškodného chlorofylu, ale zároveň se v nich zvyšuje i koncentrace solaninu. Ten slouží jako přirozená ochrana před okusováním hlíz, které se dostaly na povrch půdy. Solanin se vyvinul jako přirozená ochrana rostlin před škůdci, má fungicidní a insekticidní účinky.

„Plody“ nešetrného zacházení

Jak je to s naklíčeným česnekem, cibulí a třeba zázvorem? Je samozřejmě lepší, zkonzumovat tyto plody přes zimu dříve, než klíčit začnou. Pokud se již zelené výhonky objeví, obávat se jich nemusíme a můžeme je zkonzumovat. Velké zázraky ale od takových výhonků nečekejme. **„Těmto zeleným výhonkům přece jen chybí sluníčko. Jsou vyžilé, vyšťavené, je na nich znát, že jsou to spíše „plody“ nešetrného zacházení a uskladnění,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Mějte rašení pod kontrolou

Zelené rašení v kuchyni či na balkoně je lepší mít pod kontrolou a nespoléhat na náhodu. **„Je fajn mít k dispozici ozimou naťovou cibulku, která brzy na jaře vyhodí stonečky. Je výborná třeba na chléb s tvarohovou pomazánkou. Na balkon si můžeme zasadit salát polníček, ozimí špenát, a ozimou naťovou cibulku, které brzy na jaře vystřelí,“** doporučuje jinou cestu dietoložka.

Zelené natě elixír zdraví

Časně z jara bychom měli obrátit svou pozornost právě na zelné natě. Například kopřivy, potočnice, později na jaře na pampeliškové natě, sedmikrásky, pažitku, petržel, do truhlíku si nasít řeřichu. **„Ty jsou plné vitamínu C, draslíku, antioxidačně působících látek. Byť s menší využitelností, je v zelených natích překvapivě i hodně železa a vápníku. Jsou pro náš organismus určitě prospěšnější, než staré naklíčeniny, které nám náhodu vyraší v komoře,“** dodává Karolína Hlavatá.

Klíčky umí léčit

Nejsou klíčky jako klíčky. Semena, ať už čočky, řeřichy či dalších plodin, která

necháme naklíčit nebo neklíčená koupíme, rozhodně do zdravého stravování patří.

„Jsou bohatým zdrojem minerálních látek, vitamínů, enzymů, stopových prvků a rostlinných bílkovin,“ objasňuje dietoložka. Klíčením se v semínku zvyšuje obsah vitamínů a dalších prospěšných látek až o dvě stě procent. Sníme-li tedy lžíci naklíčených semen například ředkvičky, získá naše tělo tolik prospěšných látek, jako bychom snědli několik svazků dozrálých ředkviček. Klíčky mají tedy značné nejen preventivní, ale i léčivé a regenerační účinky. Prospívají například při léčbě cévních onemocnění, cukrovky, poruchách metabolismu a dalších.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz