



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 6. 2016 | tla

# Podívej, kvete květák

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Podivej,-kvete-kvetak\\_\\_s10010x9799.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Podivej,-kvete-kvetak__s10010x9799.html)

Krásné bílé nebo bílo-smetanové růžice. Právě nyní začíná v Česku na zahrádkách zahrádkářů a zemědělcům na polích „rozkvétat“ květák. K dostání bývá sice po celý rok, domácí má však sezónu pouze od června do listopadu. Na trhu bychom kolem něj neměli jen bez povšimnutí projít. Stojí za to! A nejen jako jedno ze dvou či tří obvykle smažených jídel, které nabízejí restaurace jako vegetariánské.





Zdroj: [květák](#) ze Shutterstock

Květák patří mezi košťálovou zeleninu a už jen podle jeho příbuzných, mezi které patří kedluben, kapusta, brokolice, zelí či kadeřávek si můžeme odvodit, že v něm najdeme látky, které budou našemu zdraví prospěšné a také to, že ne každému bude po chuti. **„Květák jako každá košťálovina obsahuje siričné silice, ty se varem rozkládají a unikají. To je i důvod, proč někomu nevoní nejen pod nos, ale nechce ho ani jíst. Mé doporučení je, vařit**

**květák, ale i další košťáloviny bez pokličky, sirné látky vyprchají a zelenina po nich nebude cítit,**“ dává hned na začátek radu nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Sirné látky jsou v košťálové zelenině pomyslným „zlatem“. **„Právě těm se připisují protirakovinné účinky,**“ říká Zuzana Douchová. V kvěťáku ale nehledejme jen je. Z minerálních látek má vysoký obsah draslíku, vápníku, zinku, jódu. Dále vlákniny, i když té z košťálovin nejnižší množství. **„Obsahuje také vitamín K, který se podílí na správné srážlivosti krve a má vliv na mineralizaci kostí. Jsou v něm zastoupeny i fytosteroly, přírodní látky snižují hladinu cholesterolu v krvi,**“ uvádí nutriční terapeutka. O fytosteroly bývají obohacovány některé potraviny, například margaríny.

V kvěťáku najdeme také hodně vitamínu C, dokonce více než ve stejném množství pomerančů či citrónů.

## **Jak si ho dát?**

Z kvěťáku bychom neměli konzumovat pouze růžičky a zbytek vyhazovat. V košťálech, které se zdají být na kuchyňkou úpravu nevhodné, se koncentruje velké množství výše uvedených látek.

„Doporučuji květák v kuchyni zpracovat vždy celý. Růžičky se hodí na zapékání, dušení, saláty či nakládání. **Košťály nakrájejte a vhodte do polévky, když budou nadrobno, můžete je v ní nechat spolu s kousky další zeleniny. Připravujete-li ji dětem či manželovi, který zrovna zeleninu nemiluje, pěkně je v rozmixujte. A květákovou polévku můžete i ozvláštnit, nemusíte ji připravovat jen jako čistě vegetariánskou, lze v ní podávat na kousky nakrájené kuřecí či krůtí maso nebo lososa.** Chuťově zajímavá je i na talíři ozdobená několika kousky uzeného lososa,“ přidává radu Zuzana Douchová. Takto uděláte z polévky skvělou teplou večeří.

## **Vařte opatrně**

Květák by se měl v kuchyni upravovat s opatrností. Nejlepší způsob je vaření v páře, pokud ho připravujete ve vodě, vždy růžičky vhodte až do vroucí a po uvaření prudce zchladte. Můžete je propláchnut pod studenou vodou, případně vhodit do misky se studenou vodou a několika kostkami ledu. **„Květák si tak zachová bílou či bílo-smetanovou barvu, nebude zašedlý. Navíc nedochází díky ochlazení k dalšímu měknutí a zelenina je pak takzvaně na skus,“** doporučuje nutriční terapeutka.

S takovými růžičkami pak můžete ozdobit různé pokrmy, podávat je jako přílohu. **„Květák je tak skvělý i do zeleninových salátů. A přestože má**

**relativně dlouhou sezónu, doporučuji myslet na zimu a uložit si ho do zásoby. Syrový i zlehka povařený lze zamrazit. Můžeme ho i nakládat do skladkokyselého nálevu jako okurky či jen do mírně slané pro další použití v kuchyni,“** dodává Zuzana Douchová.

---

Copyright © 2024

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