

## Čekanka stimuluje játra a žlučník

---



### Proč je čekanka zdravá?

Čekankové puky jsou mimořádně bohaté na vlákniny a hořčiny (stimulují činnost jater, žlučníku a střev). Z vitamínů obsahuje čekanka především vitamíny skupiny B a v menší míře vitamíny A a C, z prvků pak draslík, vápník, fosfor, hořčík, sodík, železo, mangan, zinek a měď

Čekanku tvoří z 94 % voda, proteiny představují 1 % (u zeleniny se jedná o významné množství). Sacharidy tvoří ani 1 % a tuky v čekance téměř nenajdeme (0,1 %). Salátová čekanka je díky působení hořkých látek a minimálnímu obsahu tuků lehce stravitelná. Jevýborná pro diabetiky a díky velmi nízkému množství kalorií i pro osoby držící redukční dietu.

Čekanka dále snižuje krevní tlak i hladinu tuků a cholesterolu v krvi. Pomáhá při hubnutí, slouží jako prevence proti arterioskleróze. Posiluje sliznice střev, zbavuje střeva jedovatých látek a chrání před střevními chorobami. Vypuzuje rovněž močové a ledvinové kameny.

### Čekanka salátová v kuchyni

Čekanku po přinesení z obchodu uchovááme v přítmí nebo přímo ve tmě, aby se zachovala její jemná chuť. (Z tohoto důvodu ji také prodejci často balí do tmavomodrého papíru.) Pokud bychom ji skladovali na světle, čekankový puk zezelená a zhořkne.

Před kuchyňským zpracováním pak odkrojíme spodní pevnou část (opět kvůli hořkosti) a listy

používáme **do salátu nebo dále tepelně upravujeme**. Výborná je **také čekanka vařená**, kdy se podává s majonézou na způsob chřestu.