

Květák snižuje riziko nádorů



Květák se těší vcelku velké oblibě a mnozí si jej spojují především s obalováním, polévkou nebo květákovými placičkami. Věděli jste ale, že je to velmi prospěšná surovina, která se ve velkém dá konzumovat i při zdravém životním stylu a dietě?

Neobsahujte totiž téměř žádný tuk a jen velmi malé množství sacharidů, je tedy hlavně v poslední době upravován na všechny možné způsoby a nahrazuje tak například klasickou rýži nebo třeba těsto na pizzu, díky čemuž si tak můžete na těchto pokrmech pochutnávat, i když se zrovna snažíte docílit letní postavy do plavek.

Proč je květák zdravý?

Pro svůj podíl vody a značné množství biolátek patří k nejzdravějším zeleninám. Pozoruhodný je vysoký **obsah kyseliny listové**, jež je **nepostradatelná pro růst buněk a krvetvorbu**. Květák je také obzvláště bohatý na **vitamin C**, **draslík** a **kyselinu nikotinovou**, navíc obsahuje stopové prvky **zinek**, **měď**, **jód** a **fluor**.

Vědci z univerzity v Georgetownu nedávno prokázali, že se **u mužů, kteří mívají na talíři alespoň jednou týdně květák, snižuje o 52 procent riziko nádoru prostaty**. Stejně poznatky získali rovněž čínští odborníci **u žen v souvislosti s rakovinou prsu**.

Kupujeme a skladujeme květák

Domácí druhy květáku jsou v prodeji od června do listopadu, v ostatních měsících je dovážen převážně z jižní Evropy. Při jeho nákupu dbáme, **aby hlávka byla pevná, bílá a bez otlaků, listy nezvadlé.**

Čerstvý neomytý květák v perforovaném mikrotenovém sáčku **vydrží v chladničce asi deset dní**, ale můžeme ho také předvařit a poté zamrazit. I v krátce povařeném květáku zůstává poměrně vysoké množství vitamínu C.

Použití v kuchyni

Květák chutná vařený, přelitý máslem či jemnou bešamelovou omáčkou, ale také dušený, zapékaný, gratinovaný a samozřejmě smažený. Tuto zeleninu můžeme i konzervovat (nakládat do slaného či octového nálevu) a poté použít na přípravu salátů či předkrmů.

Naše tipy:

1. Při konzumaci květáku **nevynecháváme ani malé lístky**, které přiléhají k hlávce, protože obsahují ještě mnohem více vitamínů a minerálů než samotná hlávka.
2. Květák je lépe **vařit v nezakrytém hrnci**, protože pod poklicí se mohou hromadit sirné složky květáku, které mohou nepříjemně zapáchat a ovlivnit i jeho chuť.
3. Některé lidi může konzumace květáku nadýmat, což můžeme ovlivnit **přidáním česneku, kmínu nebo koriandru**.

Vyzkoušejte naše květákové recepty:

Recept na **květákovou polévku s nivou a opraženou slaninou** je ZDE

Recept na **zapékaný květák s bešamelem** naleznete ZDE

Recept na **květák se strouhankou** máme ZDE

Recept na **květák smažený s cornflakes podávaný s hořčičnou omáčkou** je ZDE

Recept na **květákové placičky s uzeným sýrem** jsme pro vás připravili ZDE

Recept na **květák po marocku** můžete vyzkoušet ZDE

Recept na **květákový závin z listového těsta** máme ZDE

Recept na **květákové kari** jsme připravili ZDE