



RECEPTY A JÍDLA 22. 05. 2022

Květák jako zdravá jarní zelenina. Připravte si z něj zdravé a lehké dobroty, které zasytí

Květák se dá popsat jaké extrémně zdravý druh zeleniny, jež je významným zdrojem živin. Ukrývá v sobě totiž unikátní rostlinné sloučeniny, které mohou snížit riziko mnohých onemocnění. A navíc je skvělý pro hubnutí, neboť obsahuje minimum kalorií a pomáhá urychlit metabolismus. Může nám ještě pomoci zhubnout do plavek.

V českých domácnostech je jednoznačně **nejoblíbenější smažený květák**. Rozhodně však nejde o úpravu, ve které by našemu tělu jakkoliv prospíval. Zkuste si jej tentokrát připravit jinak. Zdravěji. A poznejte květák jinak než doposud.

Květák je nabitý cennými látkami

Květák má velice nízký obsah kalorií, zároveň ale **vysoký obsah vitamínů a minerálních látek**, po kterých naše tělo touží. Rozhodně stojí za zmínku vitamín C, K, B6, kyselina listová, kyselina pantothenová, draslík, mangan, hořčík a fosfor. A rozhodně **nechybí ani vláknina**. Ta zasytí a pomůže nám i s vyprazdňováním a čištěním střev. Vláknina ale rovněž vyživuje i přátelské bakterie v našich střevech. Což ve výsledku pomáhá podpořit zdravé trávení a eliminovat záněty v těle. Jediná porce květáku obsahuje 10 procent naší denní potřeby vlákniny. A pochopitelně **jsou přítomny také antioxidanty**. To jsou látky, které **chrání naše buňky před škodlivými volnými radikály a záněty**. Podobně jako ostatní druhy brukvovité zeleniny, má i květák extrémně vysoký obsah glukosinolátů (hořčičné glykosidy) a isothiokyanátů, tedy dvou skupin antioxidantů, které **prokazatelně zpomalují růst rakovinných buněk**.

Květák jako dokonalý spalovač tuku?

O tom, že květák **může značně pomáhat při hubnutí** nemůže být pochyb. Jednak je to nízkokalorická zelenina, tudíž je možné sníst jej hodně, aniž bychom přibrali byť jen jediné deko. Navíc 92 procent květáku tvoří voda. Také může účinně sloužit jako **nízkokalorická náhražka vysoce kalorických potravin**, jako je rýže nebo mouka. Díky vysokému obsahu vlákniny zpomaluje trávení a po jeho snědení jsme tak na delší dobu skvěle zasyceni. Budeme-li jíst květák při odtučňovací kůře pravidelně, může skutečně pomoci **urychlit metabolické procesy v těle** (především díky obsaženému cholinu) a v konečném výsledku může fungovat podobně jako spalovač tuků. Když ke **“květákové dietě”** přidáte i trochu pohybu, výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

Květák jako nízkosacharidová náhražka

Díky tomu, že je květák **neuvěřitelně všestrannou zeleninou**, může být využit i jako náhražka luštěnin a obilovin v naší stravě. Lze jej totiž za ně poměrně snadno zaměnit, přičemž obsah sacharidů v květáku je výrazně nižší než právě **v obilovinách či luštěninách**. Jako náhražka se dá využít místo rýže, lze z něj připravit těsto na pizzu nebo na tortilly místo klasické mouky a například v hummusu snadno nahradí cizrnu. Dáte si?



Květáková pizza

Prísady:

- 1 středně velký květák
- 3 vejce
- 1 lžíce oleje
- **2 lžíce lněného semínka**
- 1 lžička sušené bazalky
- špetka soli

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Květák omyjeme, **rozdělíme na růžičky a doměčka uvaříme**. Vodu slijeme a květák v mixéru rozmixujeme, co to jen půjde. Přesuneme jej do větší mísy a přidáme k němu nadrcené lněné semínko, sůl, bazalku, olej i vejce. Dokonale promícháme a lžící ihned začneme na plech vyložený pečícím papírem tvořit korpusy. Na ně pak můžeme dát například

rajčatový protlak ochucený česnekem a bylinkami. A dále pak ingredience dle naší volby: sýr, zeleninu, šunku, kuřecí maso a podobně. **Květáková pizza se peče cca 25-30 minut.** Vytáhněte, rozřežte na díly a ihned konzumujte.

Květáková rýže

Přísady:

- 1 středně velký květák
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- sůl

Příprava:

Květák rozebereme na růžičky, propláchneme je ve vodě a důkladně osušíme. **Vhodíme je do výkonného mixéru nebo food procesoru** a necháme posekat na velikost zhruba právě zrnek rýže. V případě, že nejste majiteli ani jednoho z uvedených produktů, je možné květák i nahrubo nastrohat na struhadle nebo posekat nožem. Následně pak v hluboké pánvi **rozehřejeme olej a vhodíme na něj nadrobno nakrájenou cibuli.** Přisypeme květák, osolíme a mícháme. Takto je třeba restovat jej **alespoň 3-4 minuty.** Jakmile květák změkne, odstavíme jej a přemístíme do vhodné misky. Dále s ním pak již nakládáme v receptech jako s vařenou rýží.

Květákový hummus

Přísady:

- 1 středně velký květák
- 2 větší mrkve
- 2 stroužky česneku
- 50 g tahini pasty
- 1 lžička mletého římského kmínu
- ½ lžičky uzené papriky
- šťáva z ½ citrónu
- sůl

Příprava:

Květák rozebereme na růžičky, **mrkev oloupeme a na kousky nakrájíme.** Obojí promícháme s trochou oleje. Vše nasypeme je na plech vyložený pečícím papírem a vložíme do trouby vyhřáté na 180 stupňů. **Pečeme zhruba 45 minut.** Zelenina musí být při vytahování z trouby měkká. Pak ji přemístíme do větší misky a necháme chvíli zchladnout. Poté k zelenině přidáme **prolisovaný česnek, citrónovou šťávu, koření, sůl a tahini pastu.** Dáme vše do mixéru a umixujeme dohladka. Podáváme s pečivem nebo se zeleninou jako klasický hummus.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)