



Proč se vyplatí pěstovat a jíst kedlubny, zelí, květák či brokolici - B

Veškerá košťálová zelenina je velmi zdravá. A můžete si vybrat, co chutná zrovna vám, možností je spousta. Pramátí košťálovin je brukev zelná pocházející ze Středomoří, z níž lidé vyšlechtili květák, kapustu, brokolici, kedlubny i zelí, a to v mnoha kultivarech. Chcete-li si vypěstovat vlastní, je čas sázet.

Košťáloviny lze pak postupně sklízet celou sezonu: od raných kedluben až po růžičkovou kapustu, jež přečká i mráz a čerstvou ji můžete mít i v zimě.

Vyplatí se to. Košťáloviny jsou totiž bohatým zdrojem vitaminů C, A, E, K a skupiny B i minerálů, jako je vápník, hořčík, železo, selen, mangan či draslík. Obsahují i flavonoidy, širokou škálu aminokyselin a dalších bioaktivních látek, přičemž je významná zejména jejich unikátní kombinace.

Spojení antikarcinogenních složek diindolylmetanu, sulforafanu a selenu přispívá k prevenci nádorových onemocnění. Pro dobrý stav kostí a jako ochrana před osteoporózou zase poslouží kombinace vápníku a vitaminu K. Přidá-li se ještě „céčko“, je to pomoc pro kloubní chrupavky.

Další složky společně slouží k prevenci i léčbě diabetu, protože harmonizují hladinu cukru v krvi, jiné snižují krevní cholesterol a brání „stárnutí“ cév, takže pomáhají předcházet kardiovaskulárním chorobám.

Vedle toho však košťálová zelenina také posiluje imunitní systém, má dezinfekční účinky na trávicí i močové cesty, napomáhá čištění organismu od škodlivin, zmírňuje překyselení žaludku, je vhodnou součástí redukčních diet, prospívá krvetvorbě, a dokonce má příznivý vliv i na psychiku – zlepšuje náladu a zklidňuje.

Jak košťáloviny konzumovat

Košťáloviny lze samozřejmě jíst syrové, ale to je poněkud zatěžující pro žlučník, a také ne zas tak chutné. Vhodnější je tedy tepelná úprava; sice se při ní ztratí část vitaminu C, ale rozhodně ne všechno, a většina dalších účinných látek zůstává plnohodnotně zachována.

Super zdravé je tuto zeleninu konzumovat kvašenou jako tzv. pickles, čímž se její léčebně preventivní účinky umocňují. Běžné je kysané zelí, ale úplně stejně tak můžete naložit i brokolici, květák, kapustu a další.

Jedinou nevýhodou košťálovin je, že mohou vyvolávat plynatost, nadýmání. Tomu lze předejít vhodnou kuchyňskou úpravou. Doporučuje se zeleninu podusit v páře nebo ve vodě a dochutit bylinami – tedy vlastně kořením, které působí proti nadýmání a navíc pokrm ještě dochutí. Vhodné je přidat ke



košťálovinám třeba kmín, mátu, fenykl, anýz, zázvor, kopr, šalvěj, tymián, majoránku, oregano či česnek.

Autoři: , Hana Primusová, Chvilka pro tebe

https://www.idnes.cz/hobby/domov/kostalova-zelenina-kedlubny-zeli-brokolice-kvetak-kvetolice-priznive-ucinky-kviz.A200427_233940_hobby-domov_mce

1. Vyhledej a vyznač v textu citaci, která vysvětluje původ košťálové zeleniny.

2. Které vitamíny obsahuje košťálová zelenina?

.....

3. Které minerály obsahuje košťálová zelenina?

.....

4. Před kterými nemocemi nás může košťálová zelenina chránit? (jmenuj 2)

.....

5. Jaký vliv má košťálová zelenina na psychiku?

.....

6. Jak košťálovou zeleninu konzumujeme?

.....

7. Která úprava košťálové zeleniny je považována za super zdravou?

.....

8. Lze nějak předejít plynatosti po konzumaci košťálové zeleniny?

.....