

Kedlubna je vzácným darem přírody,

přestože v naší kuchyni bývá spíše Popelkou.

Kedlubna (nebo kedluben – obojí je správně) opravdu bývá mezi množstvím ovoce a zeleniny na regálech supermarketů, ale i na trzích opomíjená jako zelenina nepodstatná. Přitom málokdo tuší, co všechno kvalitního tato zelenina obsahuje a jaké má výjimečné účinky na náš organismus.

Má v sobě například řadu vitamínů. Především se jedná o vitaminy skupiny B, provitamin A (karoten) a vitaminy K, E a C. Vitaminu C má až 60 mg ve 100 g. Toto představuje takové množství, že jedna středně velká bulva dokáže pokrýt denní potřebu u dospělého člověka. Takové množství se postará o dobře fungující imunitní systém.

Kromě vitamínů je kedlubna nesmírně bohatá také na minerální látky. Najdeme v ní draslík, vápník, železo, zinek, fosfor, hořčík, sodík, chlór, měď, jód, mangan, selen i sloučeniny síry, které působí proti bakteriím, a biotin, který je důležitý pro zdravé vlasy a pokožku. Selen chrání před volnými radikály a před arteriosklerózou.

Aby toho nebylo málo (což by skutečně nebylo ani tehdy, pokud by tím výčet zdraví prospěšných složek skončil), obsahují kedlubny i cholestrol. Tato látka podporuje vylučování žluči a napomáhá tak rychlejšímu vyprazdňování žlučníku. Hořčičné oleje neboli isothiokyanáty pak mají preventivní protinádorové účinky.

Jak dále kedlubna příznivě působí na naše zdraví: Rozhodně díky vysokému obsahu vitamínů a minerálů podporuje a zvyšuje imunitu organismu, dodává energii a velice kladný vliv má i na vzhled, konkrétně na zpevnění pokožky, nehtů i vlasů.

Posiluje také buněčný metabolismus, srdce i celý oběhový systém, díky obsahu draslíku odvodňuje. Látky obsažené v kedlubnách mají vliv také na regulaci hladiny hormonů, a mohou se dokonce podílet na úpravě nepravidelnosti menstruačního cyklu.

Pravidelnou konzumaci kedluben můžeme pozitivně ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi a díky tomu přispět ke zdraví cévního systému. Jsou doporučovány i u lidí, trpících cukrovkou a hypoglykemií. Kedlubny se postarají i o vaše střevo, kde díky obsahu síry působí antibakteriálně a vláknina podpoří jejich pravidelné vyprazdňování.

Pokud trpíte stresem a cítíte se unaveni hektickým tempem současného života, nemusíte hned začít užívat antidepresiva. Zkuste každý den sníst jednu bulvu této výjimeč-

né zeleniny. Podle rad léčitelů je totiž skvělým prostředkem k udržení psychické svěžesti a dobré nálady.

Další dobrou zprávou je, že kedlubna patří k alergicky bezpečným zeleninám a navíc je vhodná i pro malé děti zhruba od půl roku věku.

Chcete zhubnout? Zkuste to s kedlubnami: Kedlubna patří k těm potravinám, které jsou pro redukční dietu jako stvořené. Mají pouze cca 30 kcal (127 kJ) na 100 g v syrovém stavu a navíc ještě nízký glykemický index. Hladina cukru v krvi se po jejich konzumaci tedy zvyšuje jen velmi pomalu a málo.

Pokud si tedy dáte kedlubnu jako svačinu, budete se cítit poměrně dlouho sytí a nebudete mít potřebu se něčím „dojít“. Nedostanete ani chuť na nic sladkého. Můžete si kedlubnu nakrájet a jen tak zakousnout anebo zkusit salát, třeba s ředkvičkami, celerem anebo mrkví. Vynikající lahůdkou je kedlubna, marinovaná v jablečném octě a olivovém oleji s kořením a podávaná s kozím sýrem.

Recepty

Spousta receptů s kedlubnami existuje i v teplé kuchyni. Poměrně dobře je známe kedlubnové zelí, které se hodí k pečeným masům a vlastně jej lze využít všude tam, kde klasické bílé zelí. Kedlubny se stejně jako například celer mohou obalovat v trojobalu a smažit, neobalené dusit se smetanou nebo česnekem, plnit mletým masem anebo třeba podusit s bílým vínem a podávat jako přílohu ke grilované rybě anebo steakům z bílého masa. Využít při vaření je možné také mladé kedlubnové listy. Poslouží pro zpestření chuti nadrobno nasekané zejména do salátů anebo polévek. Obsahují dokonce ještě více vitamínu C a vápníku, než samotné bulvy.

Dále vám nabízíme méně známé, přitom velice chutné recepty s použitím kedluben.

Kedlubnový salát 1:

Ingredience: 4 kedlubny, 200 ml bílého jogurtu, 3 lžice sekaného kopru, lžice sekané pažitky, sůl, pepř. Okrájené kedlubny nastrouháme na hrubém struhadle. Promícháme s jogurtem, koprem, pažitkou, osolíme a dochutíme pepřem. Podáváme s celozrnným pečivem.

Kedlubnový salát 2:

Ingredience: 4 kedlubny, 2 tvrdší jablka, med, citron, olivový olej, drcené vlašské ořechy. Oloupané kedlubny a jablka nastrouháme na hrubém struhadle, dáme do misy, přidáme med, zakápneme citronem a olejem. Pro ozdobu posypeme drcenými vlašskými ořechy.

Kedlubnová polévka s česnekem:

Ingredience: kedlubna, stroužek česneku, 10 g olivového oleje, 20 g celozrnné mouky, 150 ml mléka, 25 ml kysané smetany, sůl, pepř, vegeta. Kedlubnu oloupeme a pokrájíme na nudličky. Do hrnce dáme olej, přidáme utřený česnek a kedlubnu a osmažíme dohněda. Posypeme moukou a zalijeme mlékem. Pak polévku ochutíme solí, pepřem a vegetou. Vaříme asi 20 minut a ke konci přilijeme smetanu.

Kedlubnové zelí:

Ingredience: 10 kedluben, 2 cibule, olivový olej, sůl, kmín, podle vlastní chuti med a bílý jogurt (lze nahradit jablečným octem). Oloupané kedlubny nastrouháme na hrubším struhadle na nudličky. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme nastrouhané kedlubny, osolíme, přidáme trochu kmínu, med, bílý jogurt a dusíme téměř doměkka (podle potřeby podlijeme vodou). Namísto jogurtu můžeme toto zelí ještě obměnit tím, že až po uvaření přidáme kyselé zelí, promícháme a necháme ještě chvíli odstát. Od běžného zelí téměř k nerozeznání.

Kedlubnové bramboráky:

Ingredience: 4 velké kedlubny, sůl, pepř, 3 stroužky česneku, lžička majoránky, kmín, vejce, celozrnná mouka (menší množství na zahuštění). Kedlubny nahrubo nastrouháme, přidáme sůl, pepř, kmín, majoránku, česnek, vejce a mouku. Z těsta tvoříme placičky, které pečeme z obou stran v troubě na pečicím papíře.

Kedlubny na paprice:

Ingredience: 500 g mladých kedluben, 1 cibule, 20 g olivového oleje, půl lžičky mleté papriky, 3 dl kysané smetany, 2 lžice celozrnné mouky, pepř, sůl. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme papriku, rozmícháme, vložíme na kousky pokrájené mladé kedlubny, osolíme, opepříme, mírně podlijeme vodou a dusíme do změknutí. Pak zalijeme kysanou smetanou s rozkvedlanou moukou a krátce povaříme.

A nakonec jednoduchý a chutný **zeleninový salát s kedlubnou:**

Ingredience: kedlubny, mrkev, jablíčka – ve stejném množství, citron, olej, ev. smetanový jogurt nebo zakysaná smetana. Kedlubny a mrkev očistíme a nastrouháme na jemném struhadle, jablíčka na hrubším. Přidáme citronovou šťávu, pár kapek oleje, zamícháme a po odlezení v lednici můžeme jíst. Místo citrону a oleje gurmáni použijí zakysanou smetanu nebo smetanový jogurt.

Přípravila Hana Sapiková