

Kedlubna - nenápadná, ale všestranná zelenina



Sezóna kedlubny začíná v květnu a končí na podzim. Možná jste si již všimli, že na trzích se spolu s ředkvičkami vypíná na prvních místech. Tato zelenina je na první pohled obyčejnou košťálovou zeleninou, schovává v sobě ale mnoho dobrého.

Kedlubna a její nutriční profil

Kedlubna, nebo kedluben? Obojí jsou hovorové názvy brukvovitého druhu zeleniny - brukve zelné. Tato košťálová zelenina má takřka ideální složení - je bohatá na rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, takže zasytí, obsahuje ale minimum kalorií, takže si ji můžete dopřávat takřka neomezeně. 100 g kedlubny obsahuje jen okolo 30 kcal. Zařadíte-li ji do jarního a letního jídelníčku pravidelně, dokáže vám spravit rozhozené trávení i upravit peristaltiku střev. Nezvyšuje hladinu krevního cukru a pro obsah rozpustné vlákniny je i dobrým pomocníkem při snižování hladiny cholesterolu.

Jestli kedlubny v něčem vynikají, tak je to obsah vitamínu C. Jedna bulva vám doplní denní doporučenou dávku tohoto vitamínu. Dále obsahuje selen, kterého máme ve stravě taktéž málo a je dobré ho doplňovat všemi prostředky. Kedlubny jsou také bohaté na draslík, vitamín E a železo. Škála minerálních látek v kedlubně je opravdu široká.

Mezi košťálovou zeleninu patří i brokolice, o které se ví, že má velké chemopreventivní účinky (protirakovinné). Podobně je tomu u kedlubny. Zatímco brokolice obsahuje hlavně sulforafan, kedlubna obsahuje látky, které působí jako cholagoga - podporují tvorbu i samotné vylučování žluči.

Přírodní podpora proti stresu

Kedlubně se přisuzují ale i účinky na naši psychiku. Dle různých starověkých kultur je kedlubna skvělým přírodním lékem proti depresím, obecně zlepšuje náladu a podporuje psychickou odolnost proti stresu. Věřit tomu nemusíte, nicméně za zkoušku to určitě stojí.

Kedlubna v kuchyni

Kedlubna má velmi všestranné využití. Výborné je kedlubnové zelí, které je alternativou k zelí klasickému, můžete ji použít místo masa a obalit ji jako řízky, případně z ní lze vytvořit i alternativu škrobových brambor. Výborná je samozřejmě i jen tak na chleba namazaný máslem se špetkou soli.

Kedlubnu je potřeba zbavit listů a vrchní slupky. Vybírejte takové plody, které nejsou na první pohled dřevnaté, to ubírá kedlubně na šťavnatosti. Na konzumaci si musejí dát pozor jen lidé s citlivým žaludkem, hodně zkonzumované kedlubny najednou může způsobit křeče a celkovou nevolnost.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com