

Kedluben/kedlubna, taková obyčejná zelenina. A takové překvapení.

Na začátku každého seznamování by mělo být představení. Takže jak je to správně? **Kedlubna? Kedluben? Obojí.** Volba, zda použijete ženský či mužský rod, je pouze na vás. Někdy je též nesprávně nazývána brukev a řadí se mezi nejžádanější košťálovou zeleninu. Jako většina těchto rostlin pochází z oblastí okolo Středozemního moře, za druhé místo původu je udávána oblast Tibetu v Číně. V současnosti je kedluben nejvíce rozšířen ve střední a západní Evropě, kam přišel s expanzí Římské říše. Ve vzhledově odlišné podobě se pěstuje i na severu indického subkontinentu a v Japonsku.



Obsah antokyanů, což jsou ve vodě rozpustné pigmenty patřící ke flavonoidům (rostlinná barviva s antioxidačními účinky), určuje barvu kedlubny. Setkat se můžeme s různými odstíny bílé (větší), modrofialové (ranější a odolnější proti praskání) a zelené barvy. Základní dělení je však na bílé a modré odrůdy, které se dále rozlišují na rané a pozdní. Specifickou českou bílou pozdní odrůdou je 'Gigant' s bulvami 3 až 4 kg těžkými, které nepraskají, nedřevnatí a dobře se skladují.

Konzumují se nejčastěji lehce stravitelné hlízy (syrové, vařené, smažené) nebo listy (obvykle vařené), které mají násobně více vitamínu C a vápníku než hlízy. **Vitamín C** obsažený v kedlubnu zabezpečuje **optimální hladinu hormonů a posiluje imunitní systém, zvyšuje odolnost proti infekcím a únavě** obzvláště v jarních měsících.

Rostlina je také nezanedbatelným zdrojem **sodíku, draslíku, hořčíku, vápníku** (listy dokonce 3x více než bulvy), **manganu, železa i fosforu**, včetně **vitamínů skupiny B** (B1, B2, B3, B5, B7, B9) a **kyseliny nikotinové, pantothenové** (důležité pro vitalitu, buněčnou energii a pigmentaci vlasů) a **listové, poměrně dost selenu a síru**. Obsahuje také hodně **vlákniny**, její rozpustná forma mírně snižuje hladinu cholesterolu a nerozpustná se podílí na průchodnosti střev. Kedluben má málo kalorií a v poslední době se objevují i jeho potencionální účinky proti rakovině tlustého střeva. Kedluben je vyjímečná zelenina. Pokud ho pokapeme olejem s obsahem vitamínu E, uvolněný selen chrání tuky v krvi před vlivem volných radikálů a pomáhá předcházet arterioskleróze.

Léčivé účinky kedlubny:

podporuje buněčný metabolismus a krvetvorbu,	snižuje cholesterol a čistí cévy,
zpevňuje pokožku i vlasy,	stimuluje okysličení a dýchání buněk,
zabezpečuje energii a vitalitu, posiluje významně imunitní systém,	působí jako prevence rakoviny dělohy, vaječníků, prsu, prostaty, tlustého střeva,
zabezpečuje mentální svěžest a koncentraci,	posiluje srdce,
stimuluje okysličení organismu a dýchání buněk, posiluje srdce,	posiluje imunitní systém, pomáhá předcházet infekcím,
zlepšuje náladu, pomáhá překonávat stres,	působí protě zácpě, upravuje střevní mikroflóru,
má odvodňující účinky a zároveň pomáhá redukovat hmotnost,	nepravidelná menstruace, bolestivá menstruace, endometrioza, cysty na vaječnicích,
zpevňuje pokožku a vlasy,	prostata – pomáhá při potížích s prostatou,
zabezpečuje energii a vitalitu,	zlepšuje trávení - podpora činnosti žlučníku.

Léčebné dávky nejsou stanoveny, pokud ale chceme dosáhnout výrazného léčebného účinku, musíme jíst kedlubny dlouhodobě alespoň 4 dny v týdnu, stačí jeden střední kedluben na porci. Je úplně jedno, jestli jíme syrový, kvašený nebo tepelně upravený, na léčebné účinky to nemá vliv. **Není ale vhodný při žaludečních vředech, vředech dvanáctníku a zánětech žaludku.**

Kedluben je vhodný k přípravě mnoha různých pokrmů, které určitě stojí za to vyzkoušet. Mám na mysli třeba velmi chutné kedlubnové zelí. Nebo tenké plátky použít místo lasagní, nejlépe s masovou náplní. Plátky můžeme smažit i v těstíčku nebo velmi tenké plátky upéct v troubě s kořením místo brambůrků. Výborný je i jako součást „ragů“, čili dušený s vepřovým nebo hovězím masem, mrkví a bramborem na cibuli a česneku. Skvěle se hodí i do pickles (kvašené zeleniny), buď ve směsi další zeleniny, nebo i samotný jen s koprem a cibulí.

V regálech obchodů a na stáncích tržišť zcela jistě zaujmou nejprve takové druhy ovoce a zeleniny, které lákají barvou a tvarem (třeba exotické ovoce či zelenina). Kedlubna je v této společnosti spíše takovou „Popelkou“. Málokdo přitom tuší, co vše obsahuje a jaké výjimečné účinky má tato zelenina na lidský organismus. **Kedlubny bychom měli do jídelníčku zařadit častěji, protože z nutričního i léčivého hlediska je to doslova poklad. Při pěstování na zahrádce máme navíc jednu nespornou výhodu - pochutnáme si i na mladých lístečcích, které obsahují mnohem větší množství vitamínů i minerálních látek.**

Ředkvička



Ředkvička pochází z Asie. Jako kulturní rostlina se však hojně vyskytovala i ve Středomoří. Vedle česneku a cibule ji dobře znali a používali již staří Egypťané v době staveb pyramid. V českém prostředí se objevila poměrně pozdě, až ve druhé polovině 18. století.

Tvar kořene může být různý, od kulovitěho k protáhlému, válcovitému. Jeho barva bývá obvykle jasně červená, ale existují i odrůdy, kde je barva kořene červenobílá, žlutá nebo bílá. Dužnina má obvykle bílou barvu. Chuť může být různá – někdy relativně bezvýrazná, vodovitá, někdy naopak výrazně pálivá. Zde záleží na obsahu rostlinných olejů či silic.

Ředkvičky se dají jíst syrové, loupané, neloupané, mohou se trošku posolit, čímž se uvolní jejich palčivá chuť, která je způsobena hořčičným olejem. Nejlepší ředkvička je čerstvá, tj. právě utržená. Jejím nevýhodou je, že se nedá dlouho skladovat, rychle totiž vadne. Ředkvičky lze použít do mnoha salátů, pomazánek, polévek nebo jako přílohu k masu atd. Zelené lístky chutnají také dobře, ze starších listů lze připravit špenát.

Jako každá jiná zelenina i ředkvička obsahuje mnoho cenných látek – **bílkovin, lipidů, také sacharidy a pochopitelně vlákninu**. Z minerálních látek je to zejména **vápník, fosfor, železo, síra, draslík** aj. Bohatá je také na **vitamín C, kyselinu listovou** a obsahuje nezanedbatelné množství **vitaminu B** (pyridoxin (B6), thiamin (B1), riboflavin(B3), niacin), **vitamín E a D**. V těle člověka působí **antibakteriálně**, zároveň **ničí plísňe ve střevech, sliznici a žaludku, usnadňuje odkašlávání** (díky obsahu hořčičných olejů). Mezi její další pozitivní účinky patří **snižování cholesterolu, odstranění zácpy a plynatosti. Kyselina listová podporuje správnou krevní tvorbu a vyrovnává některé chemické procesy v mozku, čímž přispívá k udržení emoční rovnováhy. Sírné silice ulevují od infekcí trávicího traktu a pozitivně ovlivňují střevní peristaltiku. Draslík má příznivý vliv na zdraví srdečního svalu, vápník zase podporuje tvorbu kostí a chrupavek. Karoten pomáhá udržet zdravé oči a přispívá ke zdravému zbarvení kůže**. Bylo dokonce vědecky prokázáno, že ředkvičky dokážou působit **proti vzniku kamenů ve žlučových a močových cestách**. Ředkvičky jsou také vhodné při dietách spojených s redukcí tělesné hmotnosti.

Významný je také obsah již zmíněných hořčičných olejů a silic. Tyto složky si vytvořila rostlina na obranu před plísněmi a bakteriemi. Nicméně, stejně tak příznivě působí po konzumaci této zeleniny i v našem žaludečním traktu. I zde **působí proti bakteriím či plísním**. Bakterie by mohly způsobit řadu nežádoucích účinků – průjemy, nadýmání či žaludeční problémy.

Léčivé účinky ředkviček:

zlepšení, podpora trávení - žaludku, střev,	likviduje viry, plísňe, bakterie (střevo, krk, dýchací cesty),
omezení hnilobných procesů ve střevě,	hleny - odhlehňuje (vhodné pro kuřáky, astmatiky),
snižuje překyselení žaludku,	kuřáci - chronický kašel,
očista ledvin, jater, žlučníku,	nachlazení,
rozpuštění žlučových kamenů,	podpora metabolismu,
inkontinence, zánět močových cest,	ekzém, nečistá pleť.

Ředkev je vlastně něco jako větší ředkvička, ale o té jsme si již psali dříve. ☺

*V léčení se však používá zvláště **černá ředkev**, která má skoro neuvěřitelné léčivé účinky. **Kromě trávení čistí i ledviny, játra a žlučník a rozpouští žlučové kaménky**. Žlučníkářům je doporučována místo pilulek a kapek z lékárny, pokud máte ředkev uskladněnou v lednici nebo ve sklepě, nebudete je potřebovat. A pokud si „ředkovou kúru“ dopřejete pravidelně během celého zimního období, můžete na potíže se žlučníkem rovnou zapomenout. Černá ředkev se používá i k **detoxikaci jater a ledvin**, pomáhá při **inkontinenci a častých zánětech močových cest**. **Hubí viry, plísňe i bakterie**, a to nejen ve střevech, ale i v **krku a dýchacím ústrojí**, navíc **usnadňuje odkašlávání a ředí hleny**. Stejná kúra jako pro žlučníkáře se tedy doporučuje i pro **kuřáky, astmatiky a další často nebo trvale kašlající**. V neposlední řadě tento zázrak přírody povzbuzuje i **látkovou výměnu**, takže může pomoci při **ekzému a nečisté pleti**.*

Použité zdroje:

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/kedlubna-a-nase-zdravi/>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/zelenina/1200-kedlubna-kedluben-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-a-nemoci-kedlubnu>

<https://www.vitalia.cz/clanky/kedlubna-takova-obycejna-zelenina-a-takove-prekvapeni/>

<http://www.prostezdravi.cz/kedluben-nebo-kedlubna-proste-zdravy-sputnik/>

<http://www.receptnazdravi.cz/clanky/maly-zazrak-jmenem-kedlubna/>

<https://www.celostnimedicina.cz/redkvička.htm>